

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI**

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**



Халқаро илмий-амалий анжумани
**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИНГ ЗАМОНАВИЙ
МУАММОЛАРИ**
2-қисм

*Международная
научно-практическая конференция*
**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

2-часть

ТОШКЕНТ – 2015

Материалы Международной научно-практической конференции
“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА”,
появляющей 60-ЛЕТИЮ академика, профессора, доктора педагогических наук
КЕРИМОВА ФИКРАТА АЗИЗОВИЧА.

КОЛЛЕКТИВ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ВСЕЙ ДУШИ
ПОЗДРАВЛЯЕТ
С ЮБИЛЕЙНОЙ ДАТОЙ
КЕРИМОВА ФИКРАТА АЗИЗОВИЧА!!!
ЖЕЛАЕТ ЗДОРОВЬЯ, ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЛИЧНОГО
СЧАСТЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.

*Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг
замонавий муаммолари // Ҳалқаро илмий-амалий анжумани.2-қисм Т.:ITA-PRESS, 2015,
468 бет.*

*Современные проблемы физической культуры и спорта // Международная научно-
практическая конференция.2-часть Т.:ITA-PRESS, 2015, 468 с.*

В сборнике научных трудов ученых из разных стран раскрываются вопросы совершенствования физического воспитания и спорта. Сборник может быть полезен тренерам, спортсменам, преподавателям и научным сотрудникам занимающимся проблемами физической культуры и спорта.

In the collection of the proceedings of conducting scientific from different countries the questions of perfection of physical education and sports are opened. The collection can be useful to the trainers, sportsmen, teachers and scientific employees engaged by problems of physical culture and sports.

© ITA-PRESS, 2015.



**ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР,
АКАДЕМИК,
КЕРИМОВ ФИКРАТ АЗИЗОВИЧ**

КЕРИМОВ ФИКРАТ АЗИЗОВИЧ - Академик, доктор педагогических наук, профессор, родился 6 июля 1955 года в Бухарской области в г. Алате.

Фикрат Азизович Керимов является одним из ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры, проблем спорта высших достижений, детско-юношеского спорта, валеологии и оздоровительных технологий. Он исследовал особенности формирования двигательных навыков в сложнокоординационных видах спорта. Определил их биомеханическую структуру и раскрыл психофизиологические особенности формирования двигательного навыка. Преобразовал модель динамики значимости уровней в управлении многолетней подготовкой спортсменов. Им разработано несколько компьютерных программ для управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов.

Фикрат Азизович Керимов принимал активное участие в процессе государственной аттестации научных и научно-педагогических кадров, на протяжении 10 лет был членом Экспертного Совета по педагогике и психологии ВАК РУз. Неоднократно выступал с научными докладами по проблемам физической культуры и спорта в Олий Мажлисе и Сенате Республики Узбекистан. Им опубликовано более 250 научных работ, в том числе 5 учебников, 6 учебных пособий и более 50 научных работ опубликовано за рубежом. За книгу «Вольная борьба» - получил почетную грамоту Госкомспорта СССР. Эта книга вошла в десятку лучших книг года и экспонировалась на международной ярмарке в Германии. Он автор первого учебника для бакалавриата «Теория и методика спортивной борьбы» и первого учебника для магистратуры института физической культуры «Научные исследования в спорте».

Под его научным руководством подготовлено 2 доктора наук, 12 кандидатов наук и более 30 магистров.

Фикрат Азизович Керимов неоднократно выступая на научных конференциях, симпозиумах, семинарах, достойно представлял свою страну более чем в 30 странах мира, среди них: Австралия, Бельгия, Болгария, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Германия, Греция, Израиль, Индия, Италия, Китай, Корея, Малайзия, Польша, Россия, США, Турция, Франция, Швейцария, ЮАР и Япония. Он является членом редакционной коллегии ряда международных научных журналов в области физической культуры и спорта (США, Россия, Казахстан, Узбекистан).

Фикрат Керимов является основателем и первым Президентом федерации армрестлинга в Узбекистане с 1991 года. За этот период подготовлено 8 Чемпионов Мира и более 40 спортсменов Чемпионов Азии.

Фикрат Керимов - мастер спорта СССР по вольной борьбе, участник Олимпийских игр (1980) в составе комплексной научной группы СССР по вольной борьбе, член научной комиссии международной федерации борьбы (FILA), судья международной категории по вольной и греко-римской борьбе, член исполнительного комитета международной федерации армрестлинга (WAF), судья международной категории по армрестлингу, мастер спорта международного класса Узбекистана по армрестлингу, шестикратный Чемпион Азии по армрестлингу, вице президент Азиатской федерации армрестлинга, генеральный секретарь Азиатской федерации армрестлинга.

В настоящее время Фикрат Керимов является заведующим кафедрой Теории и методики физической культуры Узбекского Государственного института физической культуры.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ И АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА В ОТБОРОЧНЫХ МАТЧАХ КУБКА МИРА 2014 И КУБКА АЗИИ 2015

*Лушачев В.В., Давлетмуратов С.Р., УзГИФК
Давлетмуратов Д.Р., ТМА*

Актуальность. В современном футболе построение игры по любой тактической системе требует высокого мастерства исполнения действий с мячом на высоких скоростях. Работать с мячом точнее и разнообразнее противника – это значит иметь не только техническое преимущество перед ним в использовании всех моментов для достижения результата, но и тактическое, при реализации более сложных замыслов.

Цель исследования. Педагогические наблюдения за технико-тактическими действиями, а также скорости и эффективности атакующих действий – количества и качества передач в активную выгодную позицию сборной Узбекистана в матчах отборочного раунда Кубка Мира 2014 и Кубка Азии 2015 года. В наших наблюдениях мы проанализировали 14 матчей сборной команды Узбекистан.

В 2012 году нами было проанализировано 4 матча отборочного этапа Кубка Мира 2014 года. В проведенных матчах команда в среднем выполняла 680 технико-тактических действий (ТТД) с коэффициентом брака 26%. В четырех матчах приняли участие 22 футболиста, средний возраст которых составил 27,6 лет.

Таблица 1

Показатели технико-тактических действий футболистов сборной Узбекистана

Годы выступления	кол-во матчей	ТТД в среднем за игру	Коэффициент брака %
2012	4	680	26
2013	10	800	27

В 2013 году сборная провела 5 матчей отборочного этапа Кубка Мира 2014, уступив в решающей игре сборной Иордании в послематчевой серии одиннадцатиметровых ударов. Также команда Узбекистана сыграла 5 матчей отборочного цикла азиатского первенства, по итогам которых обеспечила себе выход в финальную часть, которая пройдет в 2015 году в Австралии. В десяти сыгранных матчах, проведенных в этом году, сборная выполняла в среднем 800 ТТД за игру, коэффициент брака составил 27%. В этот период за сборную сыграли 33 футболиста, средний возраст которых по сравнению с прошлым годом понизился до 26,2 года.

Сборная Узбекистана в 14-х матчах забила 22 мячей, что составляет 1,57 гола за матч, из них 11 мячей забивали полузащитники (50%), 9 мячей нападающие (40,9%) и один мяч защитник, еще один мяч был забит соперником в свои ворота. Большую часть голов футболисты сборной Узбекистана забивали в последние полчаса матча. Пропускали же большинство мячей в конце первого тайма 5 голов из 10 (50%).

Также был проведен анализ показателей скорости и эффективности атакующих действий – количества и качества передач в активную выгодную позицию (ПАВП).

В четырех матчах, проведенных в 2012 году в рамках отборочного этапа Кубка Мира, сборная Узбекистана немного уступила соперникам в скорости коллективных атакующих действиях (Vкад). У противников 10,6 при коэффициенте эффективности 69%, а у наших футболистов 9,5 при эффективности 64%.

Диаграмма 1

Показатели забитых и пропущенных мячей во временных интервалах

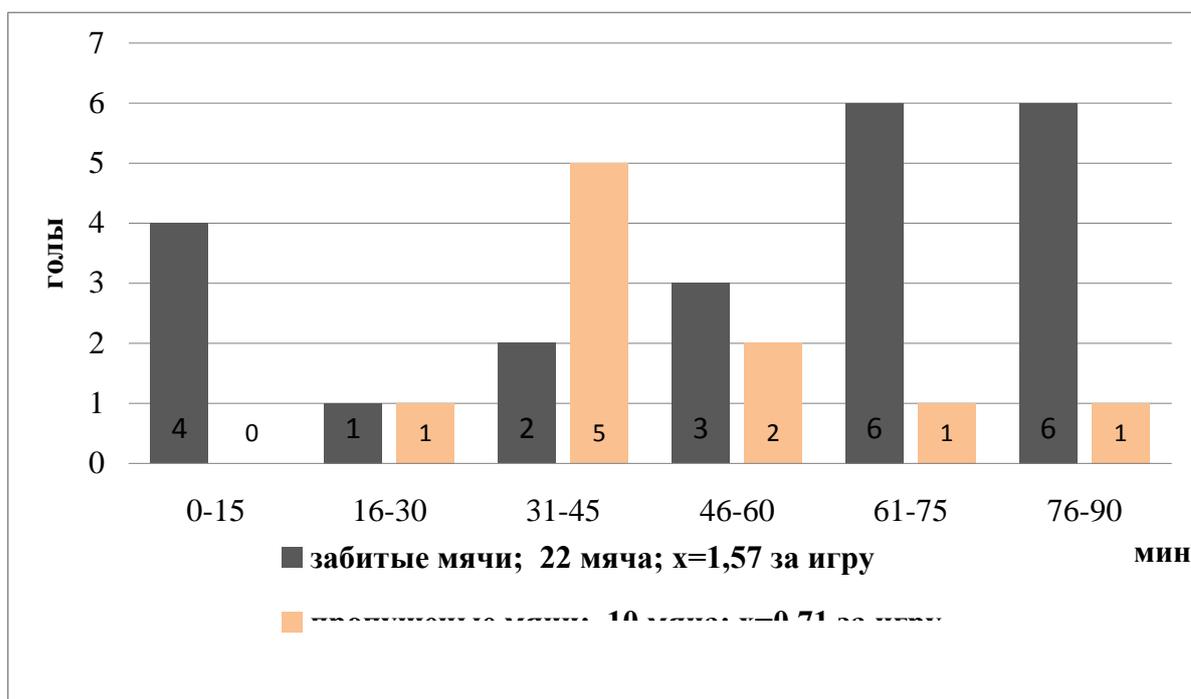


Таблица 2

Скорость и эффективность атакующих действий футболистов

ОТБОРОЧНЫЕ МАТЧИ								
Годы выступления	Узбекистан				Соперник			
	Всего ПАВП	Точные ПАВП	Коэф.эф-ти %	V кад	Всего ПАВП	Точные ПАВП	Коэф.эф-ти %	V кад
за 2012 год	47	30	64	9,5	45	31	69	10,6
за 2013 год	56	39	70	13,5	31	20	64	6,4
Среднее:	54	36	67	12,0	35	23	66	7,5

В 2013 году мы превзошли в этом компоненте соперников на 7,1 балла, 13,5 и 6,4 соответственно. Есть игры, где преимущество в передачах в активные выгодные позиции были очень высокими, например, с Гонконгом, в домашней игре против Катара, с Вьетнамом. Не уступили наши футболисты в ПАВП командам Южной Кореи, Иордании. Сборные Ирана и Катара в домашних матчах были лучше в скорости атакующих действий, но футболисты сборной Узбекистана сумели одержать гостевые победы. Показатели коэффициента эффективности ПАВП колеблется от 61% до 76%, что является не стабильным.

Выводы. Сравнивая два года за показателями технико-тактических действий футболистов сборной Узбекистана, видно, что технико-тактические действия футболистов возросло, а коэффициент эффективности остался неизменным. Сборная Узбекистана за 14 игр забила 22 мяча, что в среднем составило 1,57 мяча за игру, так как этот показатель в топ сборных составляет 2,26 мяча за игру. Показатели ПАВП значительно улучшилось с предыдущим годом, но коэффициент эффективности оказался не стабильным.

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА

Лушачев В.В., Махамаджанов Ф.Р., УзГИФК

Талипджанов Б.К., ТИТЛП

Профессиональная деятельность тренера в спорте является крайне сложной и многоплановой, а ее успешность определяется многими объективными и субъективными факторами.

По своему содержанию и целям тренерская деятельность является педагогическим трудом, но по структуре и компонентному составу такая деятельность несет в себе характеристики управленческой и организаторской.

Современный тренер в своей повседневной работе должен овеществлять управление спортсменами и командой со всеми присущими управлению особенностями: всесторонняя осведомленность в вопросах жизнедеятельности управляемого объекта, решение перспективных проблем различного уровня, координирование, регулирование и контроль элементов системы на основе полной информации, её развития и функционирования.

В деятельности тренера можно выделить следующие компоненты:

- управление тренировочным процессом и его организация;
 - знание технологии, методики построения тренировочного процесса, подготовки команды;
 - воспитание и совершенствование необходимых для достижения успеха качеств спортсмена;
 - психологическое обеспечение подготовки команды и соревновательной деятельности;
- различные влияния и воздействия личности тренера в процессе взаимодействия со спортсменами.

Своеобразие деятельности тренера по управлению в футболе имеет своей целью интеграцию футболистов в рамках команды и знание основ построения командного взаимодействия.

Задачи, стоящие перед тренером и составляющие содержание тренерской деятельности определяют специфические требования к уровню развития его личности и специального профессионального тренерского мастерства.

Рассмотрение проблемы становления тренера как компетентного специалиста предполагает его «профессионализацию», означающую процесс профессионального формирования личности с ростом стажа и опыта тренерской деятельности. Профессионализация характеризуется как сложный процесс разрушения и вытеснения определенных личностных структур и формирование новых. Так, с увеличением стажа работы во многих случаях происходит снижение экстравертированности, тревожности, агрессивности, подозрительности и конформности тренера при совершенствовании интеллектуальных, творческих и других профессионально значимых качеств и способностей, определяющих возрастающее мастерство тренера.

Педагогическое мастерство тренера можно рассматривать как комплекс свойств личности, обеспечивают высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности.

Высказывая мнения о качествах личности тренера – руководителя сборной команды, многие специалисты включают в этот список такие характерологические качества как целостность характера, смелость, лояльность, способность влиять на игроков личным примером и убеждением, чувство юмора, энтузиазм, приветливость, вежливость, равное отношение ко всем игрокам и др.

Подобного рода перечень можно было бы продолжить, включая сюда сведения и о других компонентах личности – направленности, способностях, систематизировав их в психограмме тренера по футболу, где представлены ведущие структурные компоненты личности на основе выделения профессионально значащих качеств, определяющих достигнутый уровень профессионального мастерства тренера.

В такой психограмме, прежде всего, должны быть отражены профессионально-педагогическая направленность и специальные способности, оказывающие взаимное влияние друг на друга: тренера все больше увлекает и нравится его деятельность, которая у него становится более эффективной и он достигает успехов, высокого социального признания; в свою очередь потребность в профессиональном росте и совершенствовании стимулирует упорную работу и дальнейшее развитие специальных способностей.

Профессионально-педагогическая направленность как компонент структуры личности предполагает высокую мотивацию к тренерской деятельности и во многом обуславливает стремление к совершенствованию и творческий подход в работе.

Специальные способности служат предпосылкой успешного выполнения профессиональной деятельности. Здесь необходимо выделить специальный интеллект и способность к педагогически адекватным действиям, что требует оперативных интеллектуальных решений, часто осуществляемых на уровне интуиций для усиления и оптимизации и действия команды.

В психограмме тренера по футболу, кроме того, должны быть отражены основные группы специфических или профессионально важных педагогических умений.

Ведущими являются непосредственно-тренерские умения, включающие дидактически и педагогически грамотное построение учебно-тренировочного процесса. Важной составляющей такого рода умений есть подготовка команды к игре и руководство команды в ходе игровой деятельности.

Наряду с указанными, важными умениями являются конструктивные (умение планировать работу, осуществлять перспективное планирование с текущей оценкой и коррекцией процесса подготовки, что способствует прогнозированию развития футболистов и команды в целом и др.). Организаторские умения (служат организацией совместной деятельности, сплочению команды), а так же гностические (предполагают диагностику развития и состояния футболистов, команды в целом, анализ своих действий и адекватную самооценку).

В этой связи важнейшими основами психологии тренерской деятельности является самооценка своих профессиональных возможностей и потенциала, своего индивидуального стиля профессиональной деятельности.

Успешная деятельность тренера в силу ее специфических особенностей немыслима без авторитета, который во много определяется соответствием его личностных качеств требованиям профессий.

Основные требования здесь сводятся к следующему:

- Профессиональная квалификация тренера должна соответствовать выполненной функции;

- Жизненные и профессиональные перспективы тренера и их осуществление должны соответствовать общепринятым нормам;
- В своей деятельности тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и добиваться позитивных межличностных отношений со спортсменами;
- Тренеру необходимо опираться на сотрудничество со спортсменами для эффективного взаимодействия.

Авторитет тренера можно рассматривать как сложное социально психологическое образование включающие признание спортсменами знаний тренера и его профессиональной компетентности. Умение обучать, воспитывать и осуществлять руководство, ответственное отношение к своему делу и др. сила влияния авторитетной личности находится также в прямой зависимости от степени развития тех ее качеств, которые обеспечивают ей доверие и уважение со стороны значимых других лиц как компетентного специалиста, успешно реализующего себя в профессиональной сфере деятельности.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНО ПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Лушачев В.В, Давлетмуратов С.Р., УзГИФК
Давлетмуратов Д.Р., ТМА*

Растущий организм имеет ряд функциональных и метаболических особенностей, среди которых наиболее важными являются:

1. Интенсивный обмен веществ преобладание процессов ассимиляции над диссимиляцией, что сопровождается интенсивным ростом и развитием.
2. Более высокие, чем у взрослых, удельный энерготраты и потребление кислорода.
3. Низкая аэробная и анаэробная физическая работоспособность.
4. Малые запасы энергетических источников (креатин фосфат, гликоген мышц и печени, внутриклеточные липиды).
5. Более ранние сроки развития утомления.

Специфическая тренировочная деятельность также оказывает существенное воздействие на организм юных футболистов. Так, за тренировочное занятие юные спортсмены могут пробегать до 10 км, включая спринт и продолжительный бег с резким изменением скорости и направления бега. Средняя интенсивность физической нагрузки составляет до 75% максимального потребления кислорода, ЧСС в отдельных случаях может возрасти до 180 и даже 200 уд/мин, значительно повышается содержание глюкозы в крови содержания лактата может достигать 15 ммоль/л, значительно активизируется деятельность анализаторов, дыхательной сердечнососудистой и эндокринной системы. Интенсивная тренировочная и соревновательная деятельность сопровождается большим потоотделением с одновременной потерей минеральных веществ (натрий, калий, железо и др.). Все эти факторы в совокупности является причиной развития утомления процессы снижения физической работоспособности.

Основными причинами развития утомления юных футболистов являются такие факторы:

- Утомление нервной системы.
- Истощение запасов гликогенов в мышцах
- Снижение деятельности анализаторов.
- Дегидратация организма (потеря воды) вследствие интенсивного потоотделения.

Одно из важных мест в обеспечении оптимального роста и развития, повышение физической работоспособности и предупреждение развития утомления юных футболистов принадлежит рациональному питанию, под которым понимают:

- Энергетическую сбалансированность питания, т.е. поступление в организм с пищей количество калорий затраченных на все виды деятельности юного футболиста, включая тренировочную деятельность;
- Сбалансированность рациона по всем основным компонентам питания (жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода);
- Оптимальный режим питания (количество приемов пищи и доля калорийности, приходящаяся на каждый прием пищи).

Для юных футболистов желательно 4-5кратное питание. Пятым приемом пищи может быть кефир или нежирный йогурт, потребляемые перед сном. Распределение калорийности по приемам пищи должно быть следующим:

Таблица 1

Примерное распределение калорийности рациона юных футболистов.

Приемы пищи	Тренировка в первой половине дня	Тренировка во второй половине дня
Завтрак	30	40
Обед	40	30
Полдник	5	5
Ужин	25	25

Потребляемая пища должна быть разнообразной, следует использовать разные продукты и готовить из них различные блюда. Подбор продуктов во многом зависит от того, когда принимается пища: до или после тренировок и соревнований. При этом следует ориентироваться на время задержки в желудке тех или иных пищевых продуктов:

1-2 часа: Вода, чай, какао, кофе, молоко, бульон, яйца всмятку, кофе с молоком, отварной рис, рыба (речная, отварная).

2-3 часа: Кофе и какао с молоком или сливками, яйцо вкрутую, омлет, рыба (морская, отварная), картофель отварной, телятина, хлеб пшеничный.

3-4 часа: Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, шпинат, огурцы, картофель жареный, ветчина.

4-5 часов: Жареное мясо, сельдь, пюре гороховое, тушеные бобы, фасоль.

6-7 часов: Шпик, грибы.

Важным принципом рационального питания является его энергетическая сбалансированность. Учитывая то, что в среднем юный футболист на все виды деятельности затрачивает в среднем 3000 ккал в сутки, калорийность его суточного рациона должна составлять не менее этой величины. В случае превышения этого значения у юных спортсменов будет наблюдаться повышение массы тела, а при недостатке калорий – снижение массы тела. В обоих случаях будет отмечаться снижение физической работоспособности.

Потребление основных компонентов питания (жиры, белки, углеводы) должно быть сбалансированным и составлять 1:0,8:4,5 (таблица 2).

Энергетические траты юных футболистов значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Для их спортивной деятельности характерны интенсивность и неравномерность энерготрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать энерготраты. У юных спортсменов энергозатраты, связанные с двигательной деятельностью, составляют 34-38% от общего расхода энергии за сутки.

Таблица 2

Суточная потребность юных футболистов (11-13 лет) в энергии и основных пищевых веществах

Основные пищевые вещества	Потребность
Калорийность, ккал	3600
Белки, г(общие)	132
В т.ч. животные	79
Жиры, г(общие)	106
В т.ч. растительные	21
Углеводы, г	528
Витамины, мг:	
А (ретинол)	2,4
Е (токоферол)	2,7
В1 (тиамин)	3,0
В2 (рибофлавин)	3,9
В6 (пиридоксин)	5,9
В12 (цианкобаламин)	0,003
РР (ниацин)	33,2
С (аскорбиновая кислота)	135
В15 (пангамовая кислота)	40
Минеральные элементы:	
Кальций	1550
Фосфор	2300
Железо	23
Магний	450
Калий	3700

Особая роль в рационе юных футболистов отводится белкам.

Недостаток белков в рационе задерживает рост, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям, сказывается на умственном развитии. Вместе с тем, избыток белков в рационе снижает сопротивляемость к стрессовым ситуациям, вызывает преждевременное половое созревание. В рационе юных спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60%. Остальные 40% приходятся на белки растительного происхождения. В особых случаях (при развитии скоростно-силовых, при увеличении мышечной массы) животные белки могут составлять 80%.

Согласно временным научным данным, наиболее благоприятное соотношение белков и жиров в питании юных спортсменов – 1:0,8:0,9. Доля растительных жиров (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) должна составлять 25-30% от общего количества жиров.

Углеводный обмен у юных футболистов характеризуется высокой интенсивностью. При этом, в отличие организма взрослого человека, организм ребенка не обладает способностью к быстрой мобилизации гликогена и поддержанию необходимой интенсивности углеводного обмена при повышении физической нагрузки. Юным спортсменам, в этой связи, рекомендуется основную массу углеводов (65-70%) употреблять с пищей в виде полисахаридов (крахмал), 25-30% должно приходиться на простые углеводы (сахара, фруктоза, глюкоза) и 5%- на пищевые волокна.

Потребность в минеральных веществах, и особенно в калии, магнии, кальции и фосфоре у юных спортсменов существенно выше, чем у их сверстников. В 11-16 лет часто возникают железодефицитные состояния, что требует соблюдения диеты, заключающейся в сочетании мясной нежирной пищи с овощами и фруктами.

У юных футболистов часто возникает дефицит витаминов, что обычно связано с недостаточностью в рационе свежих овощей, фруктов, ягод.

Включение в рацион овощей (300-400г в день), фруктов, ягод, соков (500г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит. Однако повышенную потребность в витаминах не всегда удается удовлетворить за счет рационов, особенно зимой и весной. В этих случаях проводится дополнительная витаминизация в строгом соответствии с прилагаемой инструкцией.

Особое внимание в процессе подготовки юных футболистов следует уделять соблюдению водного режима. До тренировочных занятий организм должен быть оптимально гидратирован, что достигается потреблением дополнительного количества жидкости. Во время тренировочных занятий и соревнований рекомендуется регулярно (каждые 10-15 мин) потреблять по 50-70 мл жидкости (минеральная вода, разбавленные вдвое соки, специальные углеводно-минеральные напитки), имеющих температуру 12-15°C. Это позволит предотвратить дегидратацию организма, поддерживать уровень глюкозы в крови и, таким образом, предупредить преждевременное развитие утомления.

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ

Люлина Е.С., УзГИФК

Физическая рекреация возникла в жизни и быту людей в древнейшие времена за долго до расцвета культуры телесности в Древней Греции, хотя и не имела термина.(1)

Физическая рекреация-это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в общении по интересам в процессе занятий. Ведущим фактором здесь является получение удовольствия от двигательной деятельности.

Для повышения уровня здоровья и работоспособности населения необходима пропагандистская работа по ознакомлению с теоретическими основами физической рекреации в контексте здорового жизни.

Физическая культура имеет своей целью - совершенствование сущности человека, формирование оптимального уровня физических качеств, двигательных навыков необходимых в быту, профессиональной деятельности, воспитание гармоничной взаимосвязи духовных и физических качеств для преобразовательных целей. Всё это в свою очередь решает проблемы сохранения и укрепления здоровья человека.

Физическая рекреация как составная часть физической культуры имеет следующие преимущества:

- доступность для населения в любом возрасте
- отсутствие жёсткой регламентации (режим, место, время занятий).

Но при этом необходимо соблюдать гигиенические нормы оздоровительных занятий:

- педагогический, медицинский контроль, самоконтроль.
- соответствие нагрузки и восстановление полу, возрасту, степени физического развития и адаптации занимающихся.
- консультации со специалистами.

Занятия рекреативной направленности свидетельство уровня культуры личности. Ведущим значением физической рекреации является то, что она служит средством сдерживания процессов инволюции человека. Физическая рекреация наиболее доступный вид физической культуры, который всё больше входит в быт населения. Рекреативная физическая культура- отдых, восстановление сил средствами физической культуры, а также естественных сил природы, в результате применения которых повышается уровень здоровья, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

По мнению А. Лотоненко (2), занятия физической рекреацией решают преимущественно оздоровительные задачи, но также по мнению А. Смородинова (3) представляют собой большой теоретический и практический интерес. Рекреация

заключается в психофизических изменениях организма человека при активных видах деятельности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует свобода выбора, содержания, продолжительности занятий, времени и места их проведения. Самостоятельные занятия рекреативной направленности при регулярном и правильном дозировании расширяют функциональные и адаптационные возможности организма, оказывая оздоровительное и тренирующее воздействие, повышая работоспособность человека.

К основам физической рекреации населения для укрепления и сохранения здоровья следует отнести следующие положения:

1) Построение комплексной программы физической рекреации с учётом возраста, пола, физической подготовленности и т.д.

2) Разработка валеологических рекреационных мероприятий, направленных на укрепление и восстановление здоровья населения.

3) Использование современных методов здоровьесформирующих технологий.

В процессе рекреационных мероприятий занимающимся необходимо учитывать:

1) Комплексный поэтапный подход, адекватный психофизическому состоянию человека.

2) Рациональное применение средств физической культуры.

3) Социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение медицинского контроля и самоконтроля.

При выполнении вышеизложенных положений необходимо соблюдать принципы:

1) Принцип индивидуализации.

2) Принцип сознательности и активности.

3) Принцип постепенности.

4) Принцип цикличности.

5) Принцип систематичности.

Выполнение этих принципов связано с использованием основных средств физической рекреации: (2)

1) Педагогические - планирование и рациональная организация построения занятий.

2) Психологические – проведение лечебных и профилактических мероприятий.

3) Естественные – рациональное питание, полноценный сон, активный отдых.

4) Медико-биологические – физиотерапия, ароматерапия, аэротерапия и т.д.

Следовательно, системообразующим условием в здоровьесбережении – это рациональная двигательная деятельность с учётом врачебно-педагогического контроля.

Таким образом у населения необходимо:

1) Развивать валеологическую грамотность.

2) Способствовать саморазвитию личности в системе физической культуры.

3) Формировать правильное отношение к потребностям общества, к проблеме валеологического воспитания и умения разрешать их средствами физической культуры.

Библиографическая ссылка:

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры. Культура физическая и здоровье 2004 № 2. С18-21.

2. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов. Культура физическая и здоровье .2005 № 2. С7-10

3. Смородинов А.С; Смородинова В.И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. Культура физическая и здоровье .2004. №1. С 30-32.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

Люлина Е.С., УзГИФК

На физическую и умственную работоспособность человека влияют следующие факторы: научно-технический прогресс, экология, климатогеографические характеристики, социальные, экономические и политические преобразования.

Республики Узбекистан возлагает большие надежды на будущее поколение, молодёжь. Здоровая, сильная, идеологически верно и творчески мыслящая молодёжь – это стабильное, процветающее государство.

Молодёжь как социальная группа имеет свои особенности в становлении. Они связаны с трудностями социальной адаптации. Социальная адаптация – постоянный процесс активного приспособления человека к новым условиям социальной среды. Каждый заинтересован в достижении гармоничного слияния с окружающим миром. Такая интеграция невозможна без оптимального физического и психического состояния и следования принципам здорового образа жизни.

Уровень качества жизни определяется степенью запроса и комфортностью удовлетворения человечески потребностей. Показатели уровня жизни связаны с социально-экономическими условиями данного социума и отдельной семьи. Поведенческие установки жизнедеятельности слагаются из психофизиологических особенностей поведения личности. Здоровый человек умеет противостоять негативным воздействиям внешней среды, расширяет свои познания и стремление к полноценной деятельности.

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, и именно оно является основой для успешной самореализации.

Сохранение, поддержание и укрепление физического здоровья возможно лишь при ведении здорового образа.

Здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.

Концепция здорового образа жизни включает:

- 1) Возраст, состояние здоровья, условия проживания.
- 2) Наличие полезных привычек.
- 3) Оптимальный двигательный режим.
- 4) Плодотворная трудовая деятельность.
- 5) Рациональное питание.

Важнейшим фактором здорового образа жизни является физиологическая потребность организма в двигательной активности. Низкая двигательная активность (гипокинезия) провоцирует комплекс изменений в функционировании организма, поэтому оптимальный двигательный режим это главное условие здорового образа жизни.

Основой двигательного режима являются: систематические занятия физическими упражнениями, которые эффективно решают задачи совершенствования здоровья, развития физических способностей, профилактики возрастных изменений. При этом физическая культура выступает как одно из ведущих средств воспитания.

Для нормального функционирования организма человека и сохранения здоровья необходим индивидуально подобранный двигательный режим. Занятия оздоровительной направленности в тренирующе-развивающей зоне связаны с повышением аэробных возможностей организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособности. Также они оптимизируют работу сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению жировой массы, артериального давления, частоты сердечных сокращений, помогают отдалить во времени инволюционные процессы, а также дегенерацию органов и систем, препятствуют развитию остеопороза, профи актируют остеохондроз и артрозы.

На физическую нагрузку организм человека реагирует ответными реакциями, постепенно происходит долговременная адаптация и происходит оптимизация функционирования систем организма.

При занятиях физической культурой в юношеском возрасте можно сформировать устойчивую мотивацию к занятиям оздоровительной направленности и привить практические навыки ведения здорового образа жизни.

Всё это свидетельствует о неопределимом влиянии оздоровительной физической культуры на организм человека, в частности на молодое население.(1)

Из изложенного исходит вывод, что одним из действенных средств профилактики и укрепления здоровья для растущего и развивающегося организма являются занятия физической культурой в различных сочетаниях и формах и при научно- обоснованной методике дают прирост уровня здоровья, а следовательно уверенность и оптимизм для достижения целей.

Библиографическая ссылка:

1) Лях В.И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи. Челябинск: ДЦНГИ, 2003. 59с

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Люлина Е.С., УзГИФК

Важнейшим направлением социальной политики нашего государства является формирование здорового образа жизни населения. Рациональное использование средств физической культуры позволяет увеличить продолжительность и качество жизни человека, а также его работоспособность.

Для оценки физического развития и адаптации организма занимающихся, проводится тесты в покое, при выполнении физических нагрузок как в естественных (тренировочное занятие), так и в лабораторных условиях, а также в восстановительный период. Критериями оценки выявляются количественные и качественные изменения на метаболическом, морфофункциональном и информационном уровнях.

Для занимающихся фитнесом актуальным вопросом является недопущение развития патологических состояний, оценка срочной адаптации. Для занимающихся оздоровительным фитнесом необходим допуск от терапевта, анамнез и его анализ для предупреждения негативных состояний при занятиях с оздоровительной направленностью. При обследовании необходимо обратить внимание на состояние опорно – двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), композицию состава массы тела (соотношение жирового, костного, мышечного компонентов), антропометрические характеристик, перенесённые заболевания и травмы.

Контроль переносимости физических нагрузок можно осуществлять используя общий гемодинамический показатель (ОГП) – экспресс индекс интегральной оценки гемодинамики в покое.

ОГП рассчитывается по формуле:

$ОГП = АД_{\text{среднее}} + ЧСС.$

Где $АД_{\text{среднее}} = АД_{\text{диастолическое}} + 1/3АД_{\text{пульсового}}.$

Между уровнем функциональной готовности и ОГП – существует обратнопропорциональная связь: чем выше ОГП в течении тренировочного микроцикла можно судить об адекватности выполненного объема нагрузок уровню физ. Готовности занимающихся.

Например: в циклических видах спорта у МСМК ОГП ниже 130, у МС – 145. При ОГП выше 180 физические нагрузки запрещены.

По динамике изменения АД и ЧСС во время нагрузки и в восстановительный период определяется тип реакции ССС на физическую нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический).

Также соответствие нагрузки определяют степень выраженности и скоростью проявления признаков утомления. К ним относятся: гиперемия кожных покровов, избыточное потоотделение, отдышка, нарушение координации.

Неверно регламентированные нагрузки и восстановление ведут к перенапряжению и (патологическим изменениям) систем организма.

Объем физической нагрузки рассматривают как произведение мощности, интенсивности и длительности нагрузок. Соответственно, объем физических нагрузок можно корректировать с помощью регулирования составляющих.

В фитнесе регулирование снижения нагрузок происходит за счет уменьшения интенсивности и мощности работы без укорочения времени работы занятия, т.е. нагрузка осуществляется в пробно-поддерживающей зоне. При этом пульсовая стоимость работы (ЧСС средняя (уд/мин) x время работы (мин.)) остается без изменений. Уменьшение мощности нагрузки достигается за счет снижения веса отягощений и амплитуды движений (махи согнутой, а не разогнутой конечностью), понижении центра тяжести тела, изменении исходных положений и т.д.

Критериями аэробной нагрузки являются: ЧСС в тренировочно – развивающей зоне и продолжительность нагрузки. Оптимальные значения ЧСС при нагрузках оздоровительной направленности находятся в пределах 60 – 80% от ЧСС максимальной для данного возраста. Максимальная возрастная ЧСС рассчитывается по формуле 220-возраст. Чем ближе ЧСС к 120 уд/ мин, тем больше нагрузка носит «жиросжигающий» эффект, являясь при этом аэробно – поддерживающей работой, а чем ближе к 145 уд/мин, тем ярче выражен кардиотренирующий эффект. (аэробно – развивающий)

Для определения продолжительности занятий необходимо учитывать следующие положения:

- 1) Длительность одного комплекса упражнений должна быть от 7 - 15 минут.
- 2) Длительность одного тренировочного занятия должна быть от 45 – 90 минут.

- 3) В течении 7 – 10 дней за счёт физической нагрузки общей длительностью не менее 50 минут на пульсе 120 – 145 уд/мин общие энергозатраты должны составлять 1 суточный рацион (ккал), т.о. если ежедневный рацион 2000 ккал за 7-дневный тренировочный микроцикл (3 занятия) необходимо «сжечь» 2000 ккал. Данный подход позволяет индивидуализировать нагрузки исходя из пищевого статуса и возможностей человека, а также уровня его функциональной готовности. Оптимальным видом оздоровительной нагрузки являются циклические упражнения, выполнение которых приводит к гармонизации регуляторных центров ЦНС, оптимизации работы сердечно – сосудистой системы, совершенствованию опорно – двигательного аппарата.

Таким образом, эффективность оздоровительной нагрузки зависит от особенностей занимающихся, так и от медико – педагогических характеристик нагрузки.

БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ

Мавланов А., Ёдгорова Д., ТошДСваМИ

Бугунги кунга келиб спорт ва жисмоний тарбия кишилар турмуш тарзининг ажралмас кисмига айланиб қолди. Соғлом авлодни вояга етказиш ҳозирги замоннинг долзарб вазифаридан бири бўлиб бунга жуда жиддий ёндошишни талаб этади. Ёшларга кенг имкониятлар, шароитлар яратиб бериш уларга тўғри йўл кўрсатиш, маънавиятли қилиб тарбиялаш, ҳар томонлама етук инсон бўлишга кўмаклашиш аҳамиятлидир. Келажагимиз бўлган ёшларни тарбиялашда спортнинг алоҳида ўрни бор.

Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартларга мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги юртимизнинг турли худудларида энг нуфузли мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу

хужжатларнинг амалий маҳсулидир. Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун балки, соғлом генофондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Маълумки болалар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий-техник жиҳатлари билан белгиланмайди, балки ёш авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш машғулотларни илмий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратини фундаментал негизи бўлмиш жисмоний тайёргарликни самарали шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Юртбошимиз ташаббуси билан мустақиллигимизнинг илк кунлариданоқ ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбия топган авлодни вояга етказиш юксак мақсад этиб белгиланади. Ана шу эзгу мақсад йўлида, ёшларимизнинг ўз ақл-заковати, истеъдодини тўла намоён этиш, маҳоратини мутассил ошириб бориш, юксак маънавиятли, баркамол инсонлар сифатида камолга етишиш учун улканкучва имкониятлар сафарбар этилмоқда. Бунинг самарасида юртимизнинг барча ҳудудларида аҳолининг, айниқса, ёшларнинг спорт билан шуғулланиши учун зарур шароит яратилмоқда. Президентимиз И.А.Каримов ибораси билан айтганда: "Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз".

"Соғ танда соғлом ақл" - дейди донишманд халқимиз. Инсон ҳаёти, амалий фаолияти асосан саломатликка боғлиқдир. Шу ўринда улуғ аллома, буюк табиб ва файласуф олим Абу Али ибн Сино таъкидлаганидек, соғлом яшаш ва узок умр кўриш учун жисмоний ҳаракат қилиш, тоза меваларни доимий равишда истеъмол қилиш ҳамда ўз вақтида меъёри билан овқат ейиш, дам олиш, вақтида ухлаш каби тартиб қоидаларга доимо риоя қилиш зарурдир.

Спортни ривожлантириш жамиятимизда меҳр-мурувват туйғусини юксалтириш борасидаги мақсадимизга ҳам жуда катта ҳисса қўшади. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдириш борасида шарт-шароитлар яратиб бериш, болалар оммавий спортини қишлоқ жойларда ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш, ватанга садоқатли, келажакка ишончи бор, баркамол авлодни тарбиялаш, болалар орасидан истеъдодли спортчиларни танлаб олиш ва улар қобилиятини ривожлантиришга кўмак бериш мақсадида Президентимиз 2002 йилнинг 24 октябрида 3154 сонли Фармонга имзо чекдилар. "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги ушбу фармон болалар жисмоний тарбия ва спортини янада ривожлантириш борасида пойдевор бўлиб хизмат қилди. Ушбу фармон ва шу асосда ҳукуратимиз томонидан қабул қилинган барча қарорларда болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдириш вазифалари белгилаб берилди.

2004 йил 29 августда 3481-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида"ги Фармони қабул қилинди. Ушбу фармон болалар спортини ривожлантириш ва айниқса қишлоқ жойларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга оммавий жалб этиш, умумий ўрта таълим тизимини такомиллаштиришнинг муҳим вазифаси 2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш, Давлат умумиллий дастурининг ажралмас қисми сифатида янги йўналиш очиб берди. Фармонни бажариш юзасидан 2004 йил 29 август кунини Вазирлар Маҳкамасининг 410-сонли қарори қабул қилинди. Президентимизнинг Фармони ва ва ҳукуратимизнинг қабул қилган қарорига биноан болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Халқ таълими вазирлиги тизимига киритилди. Жамғарманинг асосий вазифаси этиб, болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш борасида Давлат сиёсатини 2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умумиллий дастурини амалга ошириш билан бевосита ўзаро боғлиқликда ишлаб чиқиш ва амалга оширишга, болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашишидан иборат қилиб белгиланди.

Бу Фармон Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида спортни ривожлантириш мамлакатимизнинг барча ҳудудларидаги каби спорт комплекслари тармоғини барпо этиш, уларни замонавий спорт ускуналари, ҳамда анжомлари билан жиҳозлаш, улардан самарали фойдаланишни таъминлашнинг асосий фаолият йўналишларидан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Хулоса қилиб айтганимизда, бу Фармонни амалга ошириш мақсадида ёшлар ўртасида бир қанча ишлар олиб борилмоқда. Жумладан, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби нуфузли спорт мусобақаларининг босқичма-босқич ўтказилиши ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини янада яхшилаш, талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва спорт маҳоратларини талаб даражасига етказишни тақоза этилди. Бу каби тадбирлар талаба-ёшларни доимо жисмоний тайёргарлик даражаларини ошириб боришга даъват этади.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1.Бойбобоев Б.Ғ. Ҳаракат, кўникма ва малакаларини шаклланиши.(методик қўлланма) Наманган.2007
- 2.Тиллаев Д.Р. Жисмоний тарбия ва спорт сиҳат саломатлик манбаи. Ўқув қўлланма. Т.2010
- 3.Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.2011

ОЛИЙ ЎҚУВ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Мадаминов Б.Ш., Азизов Н.М., Назимов А.Т., НамДУ

Ўрта махсус касб хунар коллежлари талабалари учун ҳам чидамлилик сифати муҳим урин тутади. Чунки касб хунар коллежларида таҳсил олаётган ўқувчи эртага жамият учун керакли мутахасис бўлиб тарбияланмоғи ва ҳаёт давомида учрайдиган ҳар хил кийинчиликларини енгиб ута олиши керак.

Шунинг учун ўқувчи ёшлар организими аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати ва давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиқларига боғлиқлиги айтиб утилган (Дахновский В.С., Пулатов Ф.М., Шиян В.В.). Шу билан бир қаторда текширувчиларнинг диққати ўқувчилар учун энг керакли жисмоний сифат чидамлилик ва уларни тарбиялаш услублари тўғрисида ҳамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. (Айниқса, болалар ва ўсмирларда чидамлиликни ўрганиш муаммоси сует ўрганилган).

Муаллиф фикрича, (Вайцеховский С.М.) айланма тренировка услубини энгил атлетикага, югуриш ўйин ва мусобақа шаклида қўшиб ўтказиш, 15-17 ёшли ўсмирларни чидамлиликни ошириш, шунингдек, бошқа жисмоний сифатларни ҳам ривожланганлигини кўрсатишган.

Чидамлиликни ривожлантиришда умумий чидамлилик машқларини аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борганда ривожланади. Ўсмирларда умумий чидамлиликнинг асосий натижаси бўлиб, кислородни максимал қабл қилиш иш қобилиятининг асосий кўрсаткичидир.

Муаллиф (Зацюрский В.М.) тренировкада умумий чидамлиликни ривожлантириш чун қўлланадиган суллар ва услублари, шунингдек, бир гуруҳ тренерлар томонидан ўтказилган тажриба унинг натижаларини таърифлаб берган.

Муаллиф (Новиков А.А.) таъкидлашча, аэроб хусусиятдаги ишга бўлган чидамлилик даражаси орқали, масофали ва ўзгарувчан услубларнинг тегишли режимларини қўллаш ёрдамида ошириш мумкин.

Ёшспортчиларнинг аэроб имкониятларини ошириш учун муваффақиятли қўлланиладиган тренировка усулларида бири б–масофали усулдир. Масофали усулда юрак қисқариш тезлиги 140 ур/мин дан 170 ур/мин гача бўлиб, юракнинг функционал имкониятларини ошириш капилляр сиғимини кенгайтириш, ҳамда кислород истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлган жараёнлар имкониятларини ошириш учун самарали ҳисобланади.

Аэроб хусусиятдаги ишда ўзгарувчан тезлик билан ишлаш кенг қўлланилади. Бунда нисбатан юқори ва нисбатан тезлик билан ўтиладиган бўлақларни ўзгартириб туриш, бўлақлар қаторини юрак қон-томир уришини 160-170 гача ошириши ҳамда охирида «кам шиддатли бўлақда ЮқТУ 140-145 гача камайтиришини назарда тутати.

Машқлар давомида 130-150 ур/мин атрофида бўлади. Муаллиф (Матвеев Л.П.) таъкидлашича, умумий чидамлик куйидаги услублар билан ривожланади: равон ёки масофали услуб. Спортчи 20 дақ. Ичида бир текис (равон) режимда томир уриши 150-160 ур/мин атрофида бўлади. Қуруқликда 20 дақиқадан - 70 дақиқача давом этадиган кросс югуриш, чанғида югуриш ёки эшкак эшиш (3 соатгача) қўлланилганда иш шиддатига кўра томир уриш тезлиги 165-180 ур/мин гача ошади. Бундай иш режими умумий чидамликни ошириш учун самарали ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида спортчига куйидаги талаблар қўйилади: катта ҳажмдаги иш бажариш ва иш фаолиятини юқори даражада узоқ вақтгача ушлаб туриш, бу талабларнинг бажарилиши спортчининг мушак, қон-томир тизими, асаб тизими фаолияти ва алоҳида иш бажараётганда қиладиган машқларини, бутун мусобақада бажара олиш қобилиятига боғлиқ.

Нафас олиш тизимининг функционал ўсиши. Нафас олиш тизими бўлган талабаларнинг юқорилиги билан ўпканинг тириклик сифимининг катталиги билан, нафас машқларининг ишлаш кучи билан, чуқур ва энергияни нафас олишда ўпка вентиляциясининг амалга ошириши билан характерланади. Машқларни бажаришда бу катта аҳамиятга эга. Шуни кузатиш керакки, машқларни бажариш жараёнида нафас олиш бир даражада бўлиши керак. Меъёрий катталикларга жавоб бериши керак. (60-80%) кераклибўлганкатталикда, пульс 160-180 ур/мин.

Бунинг лозимлиги шундан иборатки, мушаклар ўзининг кучига яқин бўлган максимал юкламаларда ўсиш, ривожланиш қобилиятига эга.

Машқлар бажаришда интенсивлик (темпни) ошириш усули. Интенсивлик бир хил вақт бирлигида қайтарилишлар миқдори билан аниқланади. Машқ бажаришда темпни ошириш юкламани оширади ва нафас жараёнини тикланишига олиб келади. Машқларни бажаришдаги интенсивликни машғулотдан-машғулотгача бўлган вақтда аста-секинлик билан ошириб борилса, нафас олиш имкониятлари кўпаяди. Бу усулнинг турли-туманлиги шундан иборатки, у интервалли ва қайтар усулларни ўз ичига олади.

Юкламани ошириш катта энергияни талаб қилади ва нафас олиш тизимининг фаолиятига катта талаблар қўяди.

Нафас олишнинг ихтисослашуви – эшкак эшиш, югуриш, югуриш энг самарадорлиги узоқ масофага югуриш ёрдамида амалга оширилади.

Тайёрлов босқичи машғулотларнинг ҳафталик циклида 15-20 км (умумий ҳолда)дан кам бўлмаган ўртача тезлик 2 мин 10 сек. 400 м.га югуришни тавсия этади.

Юрак, қон-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш учун юракнинг қисқариш кучини кўпайтирувчи систолик ҳажмини оширувчи машқлар қилинади.

Спортчининг спорт формасини такомиллаштиришда олимлар ўртасида махсус чидамлик алоҳида аҳамият касб этади. Чунки беллашув қондаси ўзгариши билан мусобақани юқори сифатда ўтказиш чарчашга қарамасдан техник ва тактик ҳаракатни бажариш керак.

Машқ билан тайёргарлик кўрсаткичини куйидагича аниқлаш мумкин: эрталаб кўзни очиш билан ётган ҳолда бир дақиқада неча марта томир ураётганини ҳисоблашни такрорлаш.

Ётган ҳолда ҳамда турган ҳолдаги томир уришининг фарқи, машғулот тўғри ташкил қилинган бўлса муаян барқарор бўлади.

Бу фарқнинг очилиши организмдаги функцияларни нотўғри ўзгаришни, камайиши эса чидамликни тўғри ташкил қилинганлигидан далолат беради. (Максименко Г., Рўзиев М.А., Филин В.П.)

Тренерларнинг анкеталарга берилган жавоблари куйидагиларни кўрсатади. 82 фоиз тренер курашда умумий чидамликни роли катта деб ўйласа, 100 фоиз тренерлар курашда махсус чидамликни роли муҳим деб ҳисоблайди. Умумий ва махсус

чидамлиликини ривожлантириш. Спорт амалиётида умумий ва махсус чидамлилики фарқланади.

Умумий чидамлилики ўртача шиддатда узоқ давом этадиган ишлардаги чидамлилики бўлиб, барча мушак гуруҳларни ишга сола олади.

У махсус чидамлиликини тарбиялаш база яратади. Қуйидагилар махсус чидамлилики манбаи бўлиб ҳисобланади. (Платонов В.Н., Травин Ю.Г., Фомин Н.А.)

Спортчи ўзининг бутун машқ давомида умумий чидамлиликини тарбиялаш ва уни сақлаб туриши билан шуғулланади.

Махсус бардошлик спортчини доимо ўзгариб турувчи беллашув суръати рақиб томонидан мунтазам таҳдид шароитида узоқ вақт давом этадиган фаолиятига нисбатан чидамлилики билан характерланади. Спортчининг мусобақага махсус чидамлиликини ривожлантириш билан қўшиб олиб борилади. Унинг иш қобилияти машғулоти юкланиш таъсирида сезиларли даражада толиққунча айрим вақтларда энг юкори нуктага етган бўлиши орқали таъминланади.

СОҒЛОМ АВЛОД СОҒЛОМ КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ

Мадаминов Б.Ш., Азизов Н.М., Назимов А.Т., НамДУ

Юртбошимиз алоҳида таъкидлаганларидек, соғлом бола — аввало соғлом ва аҳил оиланинг мевасидир. Ана шу мантиқдан келиб чиққан ҳолда маҳаллаларда аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифатини янада яхшилашга қаратилган чоратadbирларни амалга оширилишида соғлиқни сақлаш муассасалари мутахассислари билан ҳамкорликда тарғибот ишлари изчил амалга оширилмоқда. Бу борада жорий йилнинг ўтган даври мобайнида маҳаллаларда 60 мингдан ортиқ давра суҳбатлари ва учрашувлар ўтказилди. Маҳаллаларда никоҳланувчи ёшлар ҳамда ёш оилалар билан саломатлик йўналишида тушунтириш ишлари мунтазам амалга оширилмоқда. Жумладан, шу йилнинг ўтган даврида 131 мингдан ортиқ ёш оиланинг тиббий кўрикдан ўтказилишига кўмаклашилди. Маҳаллаларда оилаларнинг ижтимоий-маънавий муҳитига таҳдид солаётган, эрта туғуруқлар, оналар ва гўдаклар ўлими, ногирон фарзанд туғилиши, никоҳдан ажралишлар каби салбий ҳолатларни олдини олиш бўйича 40 мингдан ортиқ тарғибот таadbирлари уюштирилди. Худудлардаги барча ўқув ва таълим муассасалари, маҳаллаларда юкори малакали мутахассислар иштирокида «Тиббий кўрикнинг аҳамияти», «Оила — муқаддас даргоҳ» ва «Турмуш қуришга тайёرمىсиз?» каби мавзуларда учрашув, мулоқот, давра суҳбати, семинарлар ўтказилди. Ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда тузилган «Оила институтини янада мустаҳкамлаш, никоҳ муносабатлари маданиятини ошириш, шунингдек, эрта никоҳларнинг олдини олиш бўйича 2012-2013 йилларга мўлжалланган чора-таadbирлар Режаси»да белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш борасида ҳам қатор ишлар амалга оширилди. Хусусан, ёш оилаларнинг ажралиб кетишига йўл қўймаслик, никоҳланувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш бўйича тарғибот таadbирлари кучайтирилди. Давлат ва нодавлат ташкилотлари билан ҳамкорликда тегишли мутахассисларни жалб этган ҳолда аҳоли кенг қатлами ва айниқса, ҳомиладор аёллар ўртасида микронуриент етишмаслиги, фоли кислотаси мавжуд поливитаминлар қабул қилинишининг аҳамияти масалаларида 287 маротабадан ортиқ ўқув-семинарлар, 24 мингдан зиёд давра суҳбатлари, учрашувлар ўтказилди. Республикадаги барча маҳаллаларда аҳоли ўртасида ва «Ёш оила қурувчилар» мактаблари доирасида репродуктив саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган 21 мингга яқин тушунтириш, тарғибот ишлари олиб борилди. «Микрокредитбанк» очик акциядорлик-тижорат банки, Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси билан ҳамкорликда «Агар аёл таadbиркор бўлса...» лойиҳасини амалга ошириш борасида мамлакатимизнинг асосан чекка худудларидаги 28 та тумандаги 84 та кишлоқ фуқаролар йиғинида семинарлар ташкил қилиниб, уларда таadbиркорликни йўлга қўйиш ва кредит олиш истагидаги 6 мингдан ортиқ хотин-қизлар иштирок этди. Жорий йилнинг ўтган даврида фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органларида тузилган Яраштириш комиссияси томонидан олиб борилган саъй-ҳаракатлар самарасида 34 мингга яқин оилалардаги нотинчликларга барҳам

берилди, 25 мингдан ортиқ оила яраштирилди. «Маҳалла» хайрия жамоат фонди томонидан ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда тўй-ҳашамлар, маърака ва маросимларни тартибга солиш ҳамда ихчам тарзда ўтказиш ишларини янада кучайтириш тўғрисида қўшма қарор тасдиқланди. 573 та ижтимоий ҳимояга муҳтож ёш оилаларга никоҳ тўйларини ташкил этиш ва турмуш шароитларини яхшилаш мақсадида ҳомийлик ёрдамлари кўрсатилди. Юртбошимизнинг “Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир” деб айтган ибратли сўзлари мамлакатнинг истиқболдаги бош мақсадини, давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишини белгилаб берди. Ёш авлоднинг ҳеч кимдан кам бўлмай таълим-тарбия олишлари, ўз билим ва иқтидорларини намоиш қилиш учун барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Натижада бугунги ёш авлод ўзининг интеллектуал ва жисмоний салоҳиятларини ишга солган ҳолда нуфузли мусобақа, турнир ва танловларда зафар қозониб, юсак марраларни қўлга киритмоқда. Ҳолбуки, айни пайтда дунёнинг қатор ривожланаётган мамлакатларида миллионлаб болалар бошланғич таълим олиш бахтидан бебахра. Бу ҳам майли, неча минглаб болалар уруш, нотинчлик ва турли низолар туфайли қочқинга айланган, қўлига қурол тутган, ўлим ва касаллик очлик ва ногиронлик хавфи остида таҳликали ҳаёт кечирмоқда. Юртбошимиз соғлом боланинг дунёга келиши, бақувват бўлиб ўсиб-улғайиши кўпгина талаб ва омилларга боғлиқлигини таъкидлаш баробарида ўта муҳим, ҳал қилувчи мезонларга алоҳида тўхталдилар. Хусусан, соғлом бола тарбиясида маҳалла ва ижтимоий тузилмаларнинг ўрни катта эканлигини яна бир бор эътироф этиб ўтдилар.

Дарҳақиқат, оила институтини янада мустаҳкамлаш, никоҳ муносабатлари маданиятини ошириш, шу билан бирга оилавий низолар каби салбий ҳолатларнинг олдини олиш масалалари ўзини-ўзи бошқариш органларининг кундалик муҳим вазифаларига айланган. “Мустаҳкам оила йили” Давлат дастури доирасида фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари қошида ташкил этилган “ота-оналар университетлари” томонидан маҳаллаларда фарзанд тарбияси бўйича ота-оналарнинг ҳуқуқий, маънавий-ахлоқий, физиологик билимларини ошириш борасида бир қатор тадбирлар ташкил этилди. Шу билан бирга маҳаллаларда аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифатини янада яхшилашга қаратилган чора-тадбирларни амалга оширишда соғлиқни сақлаш муассасалари мутахассислари билан ҳамкорликда тарғибот ишлари изчил амалга оширилмоқда. Шу нуқтаи назардан қараганда, соғлом бола тарбиясида ота-оналар бир қаторда маҳалла оқсоқоллари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар, маҳалла посбонларининг жамиятимиз ҳаётида тинчлик ва осойишталик, ўзаро ҳурмат ва ҳамжиҳатлик, ҳушёрлик ва огоҳлик муҳитини мустаҳкамлашдаги масъулияти янада ортади.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Мамазиятов Д.Б., СамГУ

В настоящее время ФК и С уделяется огромное внимание со стороны Президента РУз и Правительства. В осуществлении этой задачи ведется активная целенаправленная работа, о чем свидетельствуют принятые законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте» (3), «О национальной программе по подготовке кадров», учреждение мирового фонда «Соғлом авлод учун», а также трехуровневая система проведения массовых соревнований детей и учащихся молодежи «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада».

Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения молодежи занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Приобщение молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание

охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

В рамках олимпийского движения основным недостатком современной теории и практики педагогической деятельности является то, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. В данной системе можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков, (рис. 1).

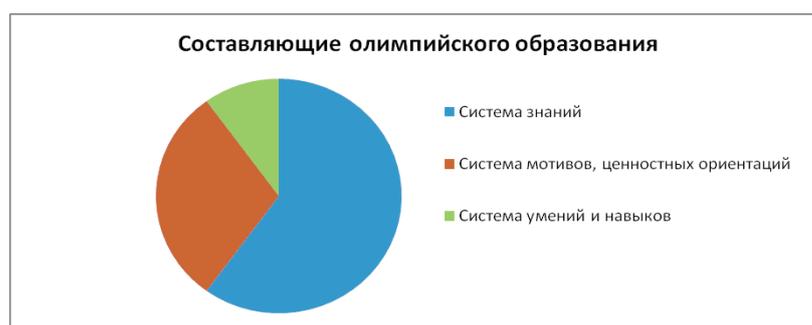


Рис. 1 Составляющие олимпийского образования.

Учитывая важную роль и значение олимпийского образования, а также то, что современное олимпийское движение имеет ярко выраженную гуманистическую ориентацию и призвано содействовать реализации гуманистических идеалов и ценностей, поэтому целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом (1,2). Следовательно, она должна носить «спортивно-гуманистический» характер, будучи направлена на формирование у молодежи знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют (3).

Олимпийское движение взаимосвязано и взаимообусловлено со спортом высших достижений, это значит, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у молодежи:

- интерес к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- ориентацию на здоровый образ жизни, проявление эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе и т.п.;
- потребность в активных занятиях спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования физических способностей;
- интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению;
- желание участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры»);
- стремление быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;

- гуманистически ориентированную систему чувств и переживаний (чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, за исключение в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения; эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности) и т.д., (рис. 2).



Рис. 2 Направления педагогической деятельности в рамках олимпийского движения.

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с молодежью, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения. Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду.

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы (табл.).

Разнообразные формы и методы работы в системе олимпийского образования детей и молодежи

Методы	Формы
<p>1. Работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях (на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спорта, а также в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных);</p> <p>2. Необходимость введения специальных занятий, например, «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.д.;</p> <p>3. Трансляция кино- и видео материалов, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, презентаций и др.; - проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм и т.п.; - организация соревнований среди отличников учебы за звание «Самый спортивный отличник» и т.д.; - организация Досок (Книг) почета для учащихся, успешно сочетающих учебу, спорт и общественную активность и др.; - проведение конкурсов рисунков, фотографий и т.п.; - театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику и т.п.; - «олимпийский КВН», олимпийский день и т.п.; - оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов» и др.; - изготовление олимпийской символики и т.д.; - показ фильмов и слайдов, видеороликов; - создание Олимпийских музеев; - организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующихся проблемами олимпийского движения и др.; - встречи с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд; - организация шефской помощи ветеранам спорта, бывшим олимпийцам и др.

К сожалению, в реальной практике педагогической работы в рамках олимпийского движения нередко возлагаются неоправданные надежды на то, что с помощью одних лишь лозунгов и призывов удастся решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Поэтому при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают ученых и специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых форм и методов организации и проведения работы (табл.) по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского

движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

Процесс воспитания студентов на олимпийских традициях мы рассматривали как в рамках теоретического обучения, так и во внеаудиторной деятельности.

Студенты с большим интересом осваивают информацию об олимпийских традициях, которая нами включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания», и проводится в учебном процессе во втором семестре обучения после дисциплины «История физической культуры». В рамках дисциплины «Олимпийские знания» рассматриваются социологические, гуманистические, нравственные аспекты олимпийского движения, вопросы социализации в олимпийском спорте, включены исторические аспекты развития видов спорта в олимпийских играх, широко рассматриваются вопросы олимпийских традиций, ритуалов, символики; олимпийское движение, вопросы допинг-контроля.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью удовлетворения потребностей будущих специалистов в знаниях тех областей физической культуры и спорта, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-этического аспекта физической и спортивной культуры.

Спецкурс «Олимпийские знания» включает в себя следующие разделы:

1. Олимпия. История античных Олимпийских игр;
2. Игры в Древней Олимпии;
3. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности;
4. Олимпийская символика;
5. Олимпийское движение;
6. Система Олимпийского образования;
7. Допинг. Всемирный антидопинговый Кодекс.

Спецкурс предусматривает не только лекции, но и, прежде всего, диалог преподавателей и студентов. Подготовка к такой форме проведения занятий включала в себя поиск таких проблем по теме спецкурса, которые способны вызвать значительный интерес у студентов; переработка учебных материалов в систему проблемных вопросов и задач; продумывание различных вариантов развития сюжетных линий диалога.

На семинарах использовались такие активные формы проведения занятий как выступления студентов с докладами и их обсуждение, дискуссии, круглые столы, малые презентации. Интересу к проблематике спецкурса способствовал показ видеофильмов об Олимпийских играх.

Для обеспечения эффективного усвоения знаний мы использовали личностно-ориентированное информирование студентов факультета физической культуры о ценностном содержании олимпийских традиций. Личностный характер трансляции информации заключался в опоре на имеющийся у студентов социальный опыт участия в массовом олимпийском движении или любого рода причастности к нему. Для того чтобы интенсифицировать актуализацию социального опыта и оптимизировать процесс присвоения знания ценностного содержания олимпийских традиций нами использовался метод моделирования незавершенных ситуаций спортивной или физкультурной деятельности, носящих этически-сложный характер. Их содержание чаще всего основывается на необходимости выбора между спортивным результатом, стремлением к высшим достижениям и социо- и антропоцентрическими ценностями спорта и в частности, олимпизма. Метод заключается в трансляции преподавателем рамочных, стартовых условий этически-сложной ситуации и просит студентов завершить его. В ситуации недостатка информации студент вынужден обратиться к имеющемуся социальному опыту как актуальному ресурсу. Анализ собственного опыта

обеспечивает развитие способности рефлексивного опосредования собственной жизнедеятельности. Приобретение опыта решения предлагаемых преподавателем ситуаций стимулирует поисковую активность студента в области ценностного содержания спортивной и физкультурной деятельности, создает условия для формирования своеобразного аксиологического взгляда на объекты, предметы, явления окружающего мира.

Дискуссия может организовываться преподавателем или самими студентами, ее тематика может быть специально подготовленной или возникнуть в ходе моделирования или решения этически-сложных ситуаций. Ни одно мнение в этически сложных условиях не может претендовать на абсолютную правильность, на стороне преподавателя опыт, знания, но это не нарушает равенства всех участников в высказывании и аргументировании собственной точки зрения.

Содержание дискуссии должно отвечать ряду требований:

- не быть однозначным;
- не быть формальным способом проверки уже усвоенных знаний;
- основываться на наличном социальном опыте студентов в сфере олимпийского движения;
- иметь эмоциональные потенциалы.

Для организации рефлексивного анализа может использоваться метод ситуационно-ролевого взаимодействия, содержанием которого становятся актуальные ситуации этических поведенческих выборов сложившиеся в процессе соревнований.

Ситуационно-ролевое взаимодействие в рамках курсов может использоваться при выполнении следующих условий:

1. Содержание ситуационно-ролевого взаимодействия должно отвечать требованиям:

- быть близким к реальным условиям спортивной деятельности;
- содержать острую этическую проблему (она может заключаться в необходимости отдать предпочтение интересам того или иного лица, в необходимости выстроить иерархию ценностей, или в относительности моральных норм в кризисной ситуации);
- не содержать однозначный ответ.

2. Участники взаимодействия должны занимать субъектную позицию.

На наш взгляд, на занятиях, посвященных такого рода взаимодействию, успешно передать организаторские функции в руки автора и разработчика ситуации при условии предварительного изложения, обсуждения и уточнения материала. Нельзя допустить постоянного участия одних и тех же студентов. Для этого можно давать персональные задания, согласованные с областью интересов, опытом студента.

Преподаватель, с одной стороны, является организатором, выполняет функции контроля, корректировки процесса взаимодействия, а с другой стороны, может быть его участником. Он видит ситуацию изнутри, может воздействовать на нее игровыми методами, исходя из своей роли.

В результате эффективного анализа студентом вербализуются варианты приемлемого и неприемлемого поведения, актуализируется и осознается личностный выбор в рассматриваемой ситуации.

Ценностное содержание олимпийских традиций в поведении и деятельности личности реализуется через использование активных методов обучения (имитационные, организационно-деятельностные, социально-ориентированные игры, ситуационно-ролевое взаимодействие на основе моделирования этически-сложных ситуаций, дискуссии, круглые столы, малые презентации), предполагающие необходимость осознанных выборов и их аргументации.

Активное включение студентов в систему соревнований обеспечивает возможность для реализации в поведении усвоенных норм, правил, ценностей

олимпийских традиций, накопления опыта проживания эмоционально-окрашенных ситуаций социальной ответственности, командного единства.

Можно выделить два основных вида соревнований: собственно спортивные соревнования и педагогически организованные соревнования, в которых используется «мягкая» система определения победителей, а также «игры без побежденных», которые ориентированы в первую очередь на единение, сотрудничество и в которых нет деления участников на победителей и побежденных, основной акцент смещается с результата на сам процесс игры, придумывание игр, юмор, творчество и так далее. При подведении итогов соревнований с «мягкой» системой оценки самой высокой награды заслуживают участники, демонстрирующие образцы нравственного спортивного поведения, добившиеся высоких результатов в самосовершенствовании.

Многие из спортивных соревнований имеют статус мемориалов и посвящены памяти участников и победителей олимпийских игр. При организации соревнований-мемориалов особая роль отводится пропаганде принципов «Фейр Плей», гуманистических ценностей олимпизма.

Приобретенный в процессе соревнования социальный опыт, в том числе опыт межличностного взаимодействия, личной и командной ответственности, принятия решений и поведенческих выборов становится основой для организации рефлексии в рамках деятельности групп педагогического физкультурно-спортивного совершенствования. Каждой группой руководит один преподаватель на протяжении всего обучения на факультете, это позволяет реализовать дифференцированный подход к каждому воспитаннику на основе знания индивидуальных интересов, доминирующих потребностей, мотивов, установок студента. Это создает условия для организации процесса рефлексии, как в групповой, так и в индивидуальной формах.

Технологическую оснащенность студент приобретает в процессе участия в специально организованных педагогических играх. Такие игры применялись для формирования у студентов системы знаний, умений, навыков, которые необходимы для спортивно-гуманистического воспитания. Педагогические игры проводились по специально разработанным программам. Студенты по группам разрабатывали программы спортивно-творческого праздника и придумывали варианты ее практической реализации.

Кроме того, студенты участвуют в организации учебных занятий по проблемам олимпийского движения, приглашаются на дискуссии, круглые столы, просмотры олимпийских соревнований, где имеют возможность поделиться своим опытом, а также комментировать ход обсуждения и видеоряд.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа строилась нами в соответствии с выделенной этапностью процесса воспитания студентов на олимпийских традициях.

Основным содержанием (освоения ценностного содержания олимпийских традиций) является, с одной стороны, трансляция, а, с другой стороны, получение знаний, связанных с олимпийскими традициями, а также образцов поведения и деятельности, основой которых являются гуманистически-ориентированная система ценностей олимпизма.

Информация об олимпийских традициях включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания». Диагностика эффективности процесса воспитания студентов факультета физической культуры на олимпийских традициях определялась с помощью серии тестовых испытаний. В результате проведенных тестирований было выявлено, что при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма (только 65% достоверных ответов). При использовании предложенной нами методики, направленной на обучение студентов Олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций выявлена положительная динамика

результатов, что отражалось в получении 99-100% достоверных ответах, проводимых тестирований. Полученные данные характеризуют эффективность предложенной методики, направленной на получение знаний, связанных с олимпийскими традициями.

Список литературы:

1. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. - М., 1994.

2. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: канд. дис. - М., 1984.

3. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.

ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ ТИЗИМИДА НУҚСОНИ БОР ЎҚУВЧИЛАРДА МОСЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АСОСЛАРИ

Миржамолов М.Х., Қурбонов Х.Х., ЎзДЖТИ

Одамнинг ҳаракат фаолияти ҳаддан ташқари мираккабдир, у содда ҳаракатлар (таъсирланишлар)дан, анча мураккаброқ беихтиёр ҳаракатлар (юриш, югуриш, сузиш)дан ва мақсадга йўналтирилган мураккаб ҳаракатлардан иборат. Барча таянч ва ҳаракат вазифалари скелет, мускуллар, ва асаб тизими томонидан таъминланади. Бу звенолардан бирортасининг шикастланиши ҳаракат қилиш имкониятларининг чекланишига олиб келади. Бу фаол ва суст ҳаракатлар, ҳаракатларнинг ўзаро мослиги, мускуллар, таъсирланишлар, электр қўзғалувчанлик фаоллиги тонуси ёки трофикаси бузилишлари ҳамжиҳатлик билан ёки мажбурий ҳаракатларнинг пайдо бўлишида номоён бўлади. Ҳаракат бузилишларининг номоён бўлиши бевосита шикастланиш даражасига боғлиқ бўлади.

Таянч-ҳаракат тизими бузилишлари бўлган инсонларни жисмоний тарбиялашда оёқ-қўлларни кесиб ташлаш ҳолати, орқа мия шикастлангандан кейинги ҳолат ва болалардаги мия фалажи каби нозологияларни ажратиб кўрсатадилар.

Мослаштирувчи жисмоний тарбия (МЖТ)нинг мақсади - ҳаракат ва психологик маҳорат ва кўникмаларнинг асосини яратиш бўлиб, улар шахснинг иш фаолияти ошишига ва жамиятда ўзини рўёбга чиқаришига таъсир кўрсатади.

Умумий вазифаларга қуйидагилар киради:

- ❖ Гавда оғирлик марказини тиклаш;
- ❖ Мускул мувозанатини тиклаш;
- ❖ Бутун таянч-ҳаракат тизими, айниқса гавдани тик тутиш дефармасияларини тўғирлаш;
- ❖ Ҳаракатларнинг ўзаро мослиги, чакқонлик, чидамлик, эгилувчанликни ривожлантириш;
- ❖ Паталогик компенсацияларни бартараф қилиш.
- ❖ Ўзига хос вазифалар:
- ❖ Гавда (елка ватос) симметриясини тиклаш;
- ❖ Мувозанат ҳиссини такомиллаштириш;
- ❖ Ампутасия қилинган проксимал бўғимлар ва соғлом қўл-оёқлар ҳаракатчанлигини тиклаш;
- ❖ Гавда оғирлик марказининг силжиши сабабли жуда катта юктамаларни ҳис қилувчи бўғимларни юқдан бўшатиш;
- ❖ Қад-қоматнинг бузилишларини тўғирлаш;
- ❖ Ампутасиядан кейин проксимал бўғимларда мускул кучларини ривожлантириш;
- ❖ Елка, оёқлар ва қорин мускуллари кучи ҳамда чидамлилигини ошириш;
- ❖ Ясси товонлик ва кесилган тўмтоқ жойларнинг қуриб кетишининг олдини олиш;

❖ Жисмоний машқларни бажараётганда протез қуйидаги биомеханик талабларга жавоб бериши лозим:

❖ Унинг ҳаракатдаги тезлиги тавсифлари шундай бўлиши лозимки, бунда одам танасидаги зарбали тўлқинларнинг тақсимланиши бўғимлар ва ички аъзоларнинг шикастланишини камайтириш;

❖ Протезнинг эгилювчанлиги таянч бўғинлардан гавданинг умумий оғирлик марказигача қувватни тўлқинли етказиш жараёнига энг юқори даражада ёрдам кўрсатиши лозим;

❖ Протезнинг эгилювчанлиги одам ва таянчнинг резонансли ўзаро таъсир сифатларини таъминлаши лозим.

Оёқни ампутасия қилганда қад-қоматнинг бузилишига гавда оғирлик маркази ҳолатининг холис бўғин С2 сатҳда жойлашган ҳолатидан оғиш бўйича ташҳис қўйилади. Бу нуқтадан шартли равишда учта ўзаро тик текисликлар ўтказилади: гавдани юқори ва пастки қисмларга тенг бўлувчи ётиқ, гавдани ўнг ва чап қисмларга симметрик бўлувчи тик ва гавдани олд ва орқа қисмларга тенг бўлувчи тўппа-тўғри йўналтирилган чизиклар бўлади.

МЖТ воситалари: вестибуляр машғулот; нафас олиш машқлари; бўшаштириш машқлари (Ловиская усули бўйича);

елка-бел, тос симметрияси фаоллигини, орқа мускуллар, орқадаги чуқур ва юза мускуллар учун фаолликни тиклашга қаратилади;

кучга оид: ҳаракатлар кенглигини ошириш, маконни даражалаш қобилиятини такомиллаштирувчи мускул кучларини даражалаш, гидрос эробика, ўйинлар, эстофеталар, ясси товонликни олдини олиш бўйича машқлар берилиши мумкин.

**Коллеж ўқувчиларининг турли хил ҳаракат курсаткичларининг ўсиш динамикаси
(таянч ҳаракат апарати бузилган болалар мисолида)**

№	Ҳаракатлар номи	Таянч ҳаракат апарати бузилиш ҳолати	Дастлабки натижаларнинг ўртача арифметик қиймати	12-14-машғулотдан сўнг ўртача арифметик қиймати	Якуний натижаларнинг ўртача арифметик қиймати	Дастлабки ва якуний натижа ўртасидаги ўзгариш
1	Тез югуришлар30 метрга (секунд)	бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат	9.2	8.6	6.8	26%
2	10 x 4 метрга моккисимон югуриш (секунд)	бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат	23.2	18.2	15.2	34.4%
3	Эгилувчанлик даражаси (см)	бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат	11	14	18	63.6%
4	Қўлни букиб ёзиш (марта)	бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат	19	25	28	47.3%
5	Турган жойда узунликка сакраш (см)	бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат	174	182	199	14.3%

Таянч харакат апарати бузилган ўқувчиларда ўтказилган илмий татқиқот натижалари шуни кўрсатадики 30 метрга югуриш тести бўйича дастлабки натижалар 9.2 сония натижа кўрсатган бўлса, 12-14 машғулотдан сўнг 8.6 сонияга натижани ташкил этди. Якуний натижалар 6.8 сонияни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 26%га яхшиланган.

Таянч харакат апарати бузилган ўқувчиларда ўтказилган 10 х 4 метрга моккисимон югуриш (сония) тестининг дастлабки натижалари 23.2 сонияни ташкил этган бўлса, 1-этабдан сўнг 18.2 натижа кўрсатилган бўлса, якуний натижалар 15.2 сонияни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 34.4%ни ташкил этди.

Эгилувчанликни ривожлантириш мақсадида ўтказилган тест натижалари дастлабки натижалар 11смни, 1-этабда ўртача арифметик қиймати 14 смни ташкил этган, 2-этабдан сўнг ўртача арифметик қиймат 18 смни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 63.6%га яхшиланган.

Қўлни букиб ёзиш тести бўйича ўтказилган татқиқотда дастлабки натижалар 19 тани ташкил этган бўлса, 1-этабда ўртача арифметик қиймати 25 мартани ташкил этган. 2-этабда ўртача арифметик қиймати 28 мартани ташкил этган. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 47.3 %га яхшиланган.

Турган жойда узунликка сакраш (см) тести бўйича дастлабки натижалар 174 смни ташкил этган бўлса, 12-14 машғулотдан сўнг 182см натижани ташкил этди. Якуний натижалар 199 смни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 14.3%га яхшиланган. Бадминтон, баскетбол(аравачада), волейбол(ўтирган ҳолда), энгил ва оғир атлетика, сузиш, теннис, футбол, ракс, шахмат, шашка каби спорт турлари шуғулланувчига завқ беради ва фойда келтиради. Аэроб тавсифдаги сиклик машқларга устунлик берилиб, уларни бажариш алмашинув жараёнларини меъёрига тушириш ва умумий чидамликни оширишга ёрдам кўрсатади. Сузиш-чиниқиш, юрак қон-томир ва нафас олиш тизимлари функционал имкониятларини ошириш, умуртқа поғонаси ва бўғимларни юкдан бўшатишда самарали восита ҳисобланади. Сузиш билан мунтазам шуғулланганда юракнинг ишлаш маромини автоматик бошқариш қулайлашади, ампутасия пайтида симпатик ва парасимпатик вегетативе тизмлар бузилган ўзаро таъсири, периферик қон айланиш, қон босими, мускулларнинг биоелектрик фаоллиги ва қоннинг ферментатив фаоллиги меъёрига тушади, бу эса, тўлалигича организмнинг мослашув қобилиятини оширади. Сувдаги машғулотлар тери трофикасини яхшилади, унинг гидрофиллигини меъёрига туширади, терлашни камайтиради, кучнинг ошишига ва мускуллар фаоллиги меъёрлашувига ёрдам кўрсатади, тўқималарнинг кислород билан таъминланишини оширади.

ЭЛЕКТРОН ДАРСЛИКЛАРНИ ЯРАТИШ-ҲОЗИРГИ КУННИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ МИСОЛИДА

Мусаев Б.Б., Умаров Х.Х., ЎзДЖТИ

Ушбу мақолада электрон дарслик яратиш, унинг яратиш муаммолари, ҳозирги кунда электрон дарсликларга нисбатан қўйилаётган талаблар ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: электрон дарслик, мультимедиа дарслик, замонавий ахборот технологиялар, электрон кутубхона, масофавий ўқитиш.

Электрон дарслик компьютерга мослаштирилган дарслик. Электрон дарсликларнинг оддий дарсликлардан фарқ уларда матн ва расмдан ташқари товуш, мультимедиялардан, гиперматндан фойдаланиб ўқувчидан ахборотни тез, осон, қулай, чиройли шаклда тақдим этиш мумкин. Электрон дарсликнинг қуйидаги турлари мавжуд:

1. Матн, содда график, гипершиорлардан фойдаланиб электрон дарсликлар яратиш. Бундай дарсликларни WORD матн муҳаррири имкониятларидан фойдаланиб яратиш мумкин;

2. Матн, графика, мультимедиа воситалари ёрдамидаинтерактив режим асосида ишлайдиган электрон дарсликлар. Бу дарсликнинг аҳамиятли томони фойдаланувчи диалог режимда компьютердан фойдаланади. Керак бўлса ўрганган мавзуси бўйича тест саволларига жавоб бериб, билимларини текшириши мумкин. Товушмультипликация воситаларидан фойдаланиб, янги мавзунини тез ва тушунарли тушунтириб бериш мумкин;

3. Масофавий ўқитишга мосланган электрон дарслик.

Бундай дарсликларни Интернет тармоғи орқали ўқиш мумкин бўлади. Бу дарсликларни HTML кўринишида расмийлаштирилади. Бундай дарсликларни яратишда ахборот кўринишларининг барча турларидан фойдаланилади.

Электрон дарсликларга қўйиладиган талаблар:

- ✚ Барча фойдаланувчилар учун мўлжалланган тушунарлидарслик яратиш;
- ✚ Дарслик кўргазмали материалларга бой бўлиб, бу орқали кўпроқ билим олиш;

- ✚ Дарсликда мустақил ишлаш учун етарли маълумотлар бўлиши керак;
- ✚ Билим ва ўзлаштириш даражасини текшириш учунмаълумотлар бўлиши керак.

Ҳозирги кунда республикамизда ҳам масофадан ўқитиш услубий материаллари айрим фанларни ўқитишда фойдаланилмоқда ва яхши натижалар бермоқда. Электрон кутубхоналар, электрон дарсликлар, on-line дарсликлар кунни долзарб масалаларга айланмоқда. Мисол сифатида «Замонавий ахборот технологиялар» электрон дарслиги билан танишиб чиқиш мумкин.

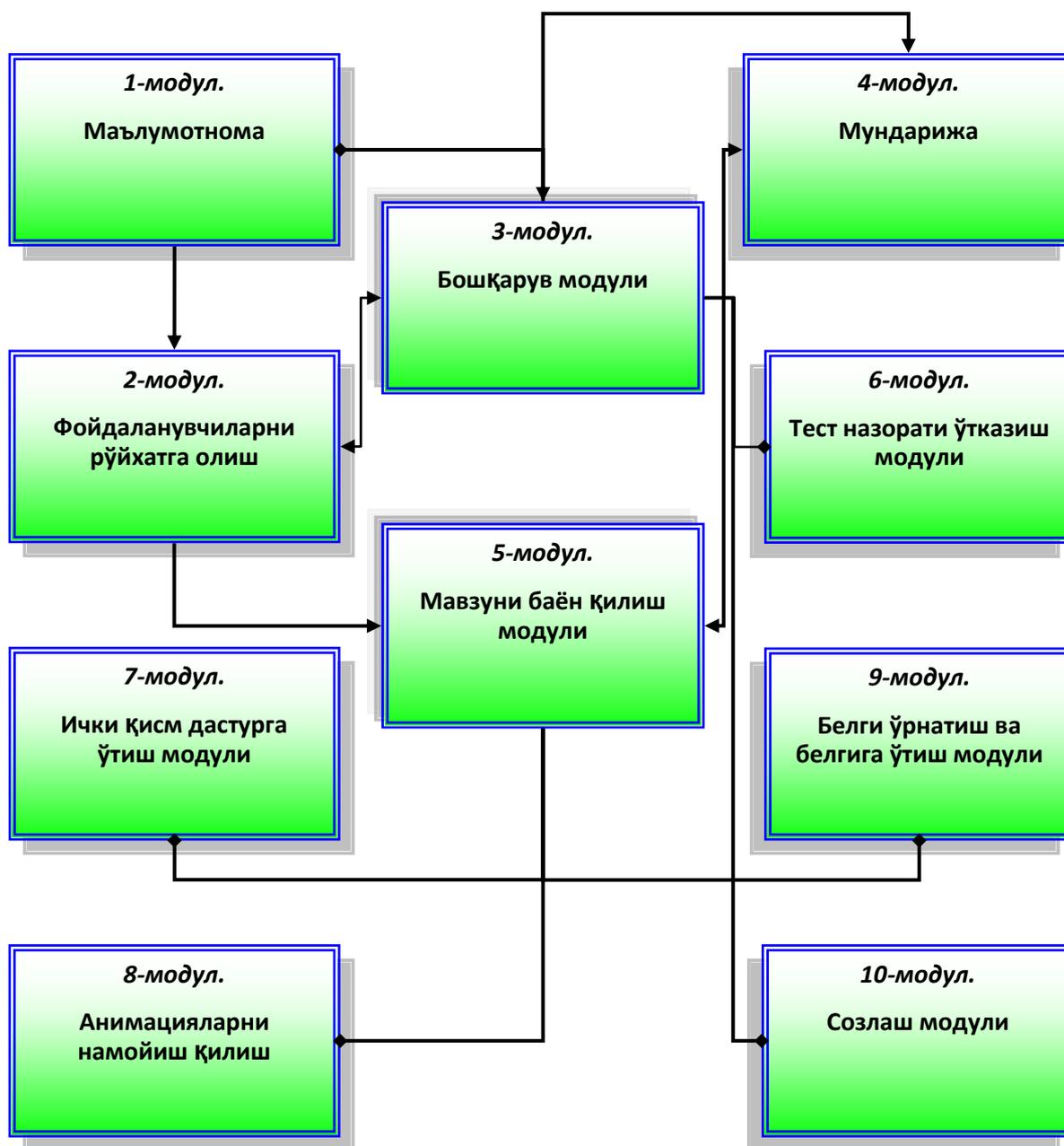
Яъни Сизга қулай бўлган пайтда бу курсни ўрганиб чиқишингиз мумкин.

Мультимедиа дарслик ўзида кўпгина маълумотларни мужассамлаш билан бирга, бу маълумотларни экранда намоиш этади, ҳамда овоз ёрдамида изохлайди. Мультимедиа дарсликнинг хусусияти у воқеа ва маълумотларни яққол акс эттиради. Яъни мультимедиа воқеа ва маълумотларни ҳаётийлаштиради. Бу матн, видеотасвир, мультипликация, овоз ва мусиқа ёрдамида амалга оширилади. Интернетнинг иккита асосий функцияси бор. Бунинг биринчиси информацион функция бўлса, иккинчиси эса коммуникацион функциядир.

Интернетнинг информацион функцияси биринчи навбатда тармоқ фойдаланувчиларига талаб этилаётган ахборотларни тезкорлик билан етказиб бериш бўлса, иккинчидан у ахборотларни кенг оммага, жаҳон миқёсидаги ниҳоятда тез суръатда эълон қилиш (нашр қилиш) имконияти мавжудлиги билан ифодаланади. Интернетнинг юқори сифатлар билан ривожланиши оммавий ахборот фаолиятида ва нашрчилигида кенг имкониятлар очиб берди. Масалан, интернет ёрдамида Нью Йоркдаги ёки Франциядаги энг сўнгги хабарларни Тошкентга етказиб бериш, газета ва ўқув дарсликларни тайёрлаш, нашр қилиш, ҳамда уларни кенг ўқувчилар оммасига тарқатиш, ҳозирги мавжуд усуллардан бир неча ўн баробар арзон, тез ва самарадорлироқ бўлади.

Интернетнинг коммуникацион функцияси фойдаланувчиларнинг масофадан туриб ўзаро мулоқат қилиш имкониятини яратиб берилиши билан ифодаланади. Бунга мисол тариқасида интернет электрон почтаси, интернет-телефон ва реал вақт оралиғидаги бевосита хабар алмашиш, Chat-конференция ёрдамида амалга оширилаётган мулоқатларни келтиришимиз мумкин. Бундан ташқари интернетнинг коммуникацион функцияси унинг фойдаланувчиларига видеомулоқат қилиш, видеоконференциялар уюштириш, бир шаҳардан туриб иккинчи шаҳар кўчаларини (масофадаги Web-камералар ёрдамида) тамоша қилиш ва музейларга ташриф буюриш, ҳамда табиат манзараларидан рохатланиш имкониятларини беради.

Биз қуйида педагогика таълим соҳасининг янги очилган таълим йўналишларида “Математика ўқитиш жараёнини лойиҳалаш” фанидан яратилган электрон дарслик структурасини кўрсатиб бермоқчимиз, у қуйидагича:



Юқорида келтирилган модулларнинг вазифалари билан танишиб ўтамиз.

1-модуль. Маълумотнома

Бу модуль электрон дарслик ишга туширилганда ишга тушади ва фойдаланувчига муаллифлар ва электрон дарсликни ишлатиш ҳақида маълумот беради. Исталган пайт маълумотнома ролиги ишини тўхтатиб 2-модул(Фойдаланувчиларни рўйхатга олиш)га ўтиш мумкин.

2-модуль. Фойдаланувчиларни рўйхатга олиш

Бу модул фойдаланувчиларни рўйхатга олиш, рўйхатдан чиқариш ёки рўйхатдан танлаш вазифасини бажаради. Агар фойдаланувчи аввал рўйхатдан ўтган ва керакли мавзуларда белги қолдирган бўлса, белги қўйилган мавзуга (5-модул, Мавзуларни баён қилиш модулида автоматик тарзда керакли мавзу очилади) тезда ўтиши ва қолган жойидан ўқишни давом эттириши мумкин. Бунинг учун керакли белги номи танланиб

“Belgiga o'tish” тугмасини босиш кифоя. Белгилар ҳар бир фойдаланувчи учун алоҳида ўрнатилади ва фойдаланувчи номи танланганда ўзи ўрнатган белгилар рўйхати ҳосил бўлади. “Boshlash” тугмасини босиш орқали навбатдаги бошқарув модули(3-модул)га ўтиш ёки “Chiqish” тугмаси ёрдами электрон дарслик ишини якунлаш мумкин.

3-модуль. Бошқарув модули

Бошқарув модули ёрдамида электрон дарсликнинг бошқа модулларини ишга тушириш ва улар ишини назорат қилиш, яъни “Мундарижа”, “Тест назорати”, “Маълумотнома” ва “Созлаш” модулларига ўтишни ёки “Chiqish” тугмаси ёрдамида “Фойдаланувчиларни рўйхатга олиш” модулига қайтишни таъминлаш мумкин.

4-модуль. Мундарижа

Мундарижа модули ёрдамида электрон дарсликда баён қилинган мавзулар боблар ва мавзулар бўйича тартибланган ҳолда сақланади. Мундарижада танланган ихтиёрий мавзуга ўтиш учун “Darsga” тугмаси босилади ва танланган мавзу матни очилади (5-модуль. Мавзунини баён қилиш модулига ўтилади). Бундан ташқари “Мундарижа” модули ҳар бир фойдаланувчининг ўқиган мавзуларини назорат қилиб боради ва ўтилган мавзуларни алоҳида белгилар билан ажратиб кўрсатади. Формада келтирилган “Chiqish” тугмаси ёрдамида 3-Бошқарув модулига қайтиш мумкин.

5-модуль. Асосий қисм

Бу модулда электрон дарсликнинг асосий жумлалари ёритилади. Электрон дарсликнинг асосий мазмун, моҳият ва албатта электрон дарслик нима ҳақида эканлиги тушунтирилиб ўтилади. Шу билан бир қаторда мавзунинг бўлим ва қисмлари кенг тадбиқ этилади.

Айни пайтда, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарориди “Олий таълим муассасаларини замонавий ўқув ва ўқув-услугий адабиётлар билан таъминлаш сифатини яхшилаш” лозимлиги таъкидланган. Қарорни ижросини таъминлаш, ҳамда замонавий ахборот коммуникацион технологияларни ривожлантириш масаласида электрон дарсликларни янада такомиллаштириш лозим деб ўйлайман.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Ахборотлаштириш тўғрисида”ги Қонуни. 2003 йил 11 декабрь, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 2004 й., 1-2-сон, 10-модда.

3. Тайиров Ж.Ў. Босқичли электрон ахборот-таълимий муҳити ва ундан фойдаланиш методикаси // Академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида физика, математика ва информатика фанларини ўқитишни такомиллаштириш истикболлари (7-Республика илмий – амалий конференция) Т-2011. 124-126 бетлар.

4. Электрон ўқув-методик мажмуалар ва таълим ресурсларини яратиш методикаси. Методик кўлланма. Тузувчилар: Ф.Закирова ва бошқ. – Т.: ОЎМТВ, 2010. – 57 б.

СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ИЛМИЙ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ

*Махкамжонов К.М., ТДПУ
Арипов И., Навоий ХТХҚТМОИ*

Мустақиллик буюк ютуқларимиз ҳамда эзгу анъаналаримизни тиклаш ва уларга ҳаёт ато этишнинг янги имкониятларни очди. Эришилаётган юксак спорт натижаларини йирик халқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа юкламаларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спорти географиясининг тобора кенгайиши ҳозирги босқичда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий – усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди.

Юқори натижалар спортни алоҳида шахсий ва умуман миллатга хос ирсий қобилияти, жамиятнинг даражаси ҳамда ижтимоий тузилишини мезони бўлиб хизмат қилиши керак. Тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини янгилаш лозим. Ҳозирги замонда спорт ютуқларига эришишнинг шарти юқори малакали спортчилар тайёрлашни мақбуллаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишдан иборат.

Олимпиядагача бўлган даврда мамлакатнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини ёш иқтидорли спортчилар захираси билан тўлдириб бориш керак. Яқин захирадаги спортчиларни аниқлаш чоғида, спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлараро халқаро мусобақалардаги муваффақиятли қатнашиш кўрсаткичларига эътибор берилади. Яқин захирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлиги каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва унинг оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади:

-Бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади;

-Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг кетма-кет бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитида ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарлигига бўлган талабни бениҳоя оширади;

-Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга, умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

-Машқ юкламаларининг ҳажми шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга унга машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп

фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутати.

Машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларини илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Илмий техник жараёни ва илғор тажрибаларни амалиётга киритиш спортчиларни тайёрлаш натижаларини аниқлайди. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, спорт рекордларининг доимий равишда ўсиши, юқори малакали спортчиларни ёки бутун жамоанининг ютуқларини илмий асослашда, тайёргарликни ташкил қилиш шаклига, қизиқарли услубий ечимларни ҳаётга киритиш, спорт фани ютуқларини, шунингдек, кўпчилик аралаш фанларнинг ўрни йилдан йилга ўсмоқда.

Шу сабабли, спорт ютуқларининг илмий-техник жараёнини спорт фани тайёргалигининг бир қисми деб ҳисобланади. Бу ишга бошқа соҳа мутахассисларини: педагоглар, психологлар, биохимиклар, физиологлар, инженерлар, математиклар, врачларни жалб қилиш спортчилар тайёргарлигини оширишга ёрдам беради. Бу эса, Республикада (КНГ) мажмуали илмий гуруҳни ташкил қилишни асосий вазифа қилиб қўяди. Буларнинг вазифасига: мураббий ва спортчиларга масалаҳат бериш, амалиётга замонавий илмий техника ва ютуқларни киритиш, ватанимиздаги ва хориждаги аралаш соҳаларни спорт фанига киритиш спорт натижаларини оширишга олиб келишга ёрдамлашиш.

Илмий таъминлаш тизими ўқув машғулот жараёнида қуйидаги йўналишларни ажратади:

1. Тайёргарликнинг ташкилий ва моддий техник-негизини такомиллаштириш. Спорт тайёргарлигини ҳар хил турларини оптималлаштириш. Бу ерда такомиллаштиришнинг ташкилий тузилишини спорт ютуқлари ва мусобақаларини юқори даражаси тузилиш тизимларини такомиллаштириш. Ҳар хил босқичларни баҳолаш самарадорлигини ишлаб чиқиш, спортчиларни ҳаёт режимини оптимизициялашни, янги вариантларни излаш, жамоа ва индивидуал тариқада ишлаш шаклини, марказлаштирилган ҳолда тайёргарлик ишларини олиб боради.

Моддий – техник тайёргарлик негизини такомиллаштиришга йўналтирилиши турли қиррали ишларни олиб боришга тўғри келади. Бу ишларга ҳар хил жиҳозлар, тренажёрлар, махсус анжомларни ишлаб чиқиш ва тайёрлаш, ўқув-йиғин машғулотларида маълумотлар тўплаш, уларни таҳлил қилиш ва спортчилар организмни тез мослашишга самарадорлигини аниқлаш. Моддий-техник негизини такомиллаштиришга: машғулот жараёнини ва мусобақа фаолиятини спорт воситалари билан қайта тиклаш ва иш қобилиятини ривожлантириш, функционал захираларини тўлиқ мобелизация қилиш, ўрта ва юқори тоғ шароитида тайёргарликни олиб бориш ва мусобақаларга тайёрлаш.

2. Ўқув машғулот жараёнининг ҳар хил тузилишларини режаллаштиришни оптимизициялаш (машғулотларни алоҳида кунларини, микро ва мезоциклларни, даврлар ва макроциклларни, кўп йиллик тайёргарлик даврлари). Бу билан асосий диққатни қуйидагиларга қаратиш керак: а) педагогик машқлар таъсири орқали спортчилар организмни жавоб рекациясини мақсадга мувофиқ адаптация жараёнини тикланишига шароит яратиш керак; б) катта йиғиндаги ҳажм ишларини юқори сифатда бажариш; в) спортчиларни чарчаш ва кучланишларини машғулотлар ва мусобақа юкламалари, дам олиш, овқат ейиш ораликларида профилактик тикланиш; г) машғулот

жараёнида ҳар хил тузилиш элементлар нисбатини, воситалар, методларнинг таъсир хусусиятларини кўп йиллик ва йиллик тайёргарликда индивидуал ва ёш хусусиятларига қараб олиб бориш.

3. Алоҳида спортчиларни ва жамоаларнинг мусобақаларга қатнашишини ҳамда спорт ютуқларини башорат қилиш. Бу йўналишда илмий таъминлашни доимий излаш, бош мўлжал қилиб спорт машғулотларини тузиш керак ва оптимал модел тайёрлаш, унда оптимал тайёргарлик, юқори ютуқлар ва аниқ натижаларга, оптимал тактика, жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарликни рақобатга олиб келадиган даражада тайёрлаш. Тўғри башорат қилиш жамоани тўлиқ комплектлаштириш, жамоа дастурида тўлиқ қатнашишини таъминлаш.

Спортда башорат қилиш асосида спорт ютуқларини ўсиш қонуниятини кўрсатувчи кўп сонли рақамларни тўплаш. Спорт машғулотлари тизимини таъминловчи асосий илмий элементларни ўрганиш.

4. Ўқув жараёнини коррекциялаш ва индивидуал мўлжал қилишни ишлаб чиқиш, спортчиларни мусобақа фаолиятини моделлаштириш ва тайёрлаш ташхиси. Спортчиларни мусобақаларга индивидуал тайёрлаш ютуқларнинг объектив асоси бўлиб ҳисобланади. Спортчиларнинг индивидуал қобилиятига қараб восита ва услубларни танлаш. Асосий диққатни, ишлаб чиқилган материалларни амалиётга киритиш, мусобақа фаолияти таркибий қисмига баҳо бериш, шунингдек, жисмоний техник-тактик ва психик тайёргарлигини моделлаштириш, олинган параметрларни математик-статистик услублар орқали ҳисоблаб чиқиш.

5. Мусобақа фаолиятини режалаштиришни оптимизациялаш. Бунга биринчи навбатда қуйидагилар: а) аниқ спортчилар учун рационал мусобақалар ва стартлар, шунингдек, турли хил мусобақалар ўртасидаги фарқларни сони аниқлаш; б) аниқ спорт турларида мусобақа фаолиятини оптимал тузилишини ўрганиш; в) бош мусобақаларда асосий рақобатбардош мусобақа фаолиятини ўрганиш; г) спортчиларнинг тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятидаги хусусиятларини, рақиблар учун мусобақа фаолиятини моделлаштириш (кураш олиб бориш услублари, спортчиларнинг индивидуал тайёргарлиги учун алоҳида мусобақалар учун аниқ режа тузиш, иш қобилиятини бошқариш ва психологик ҳолатига олдиндаги муаммоли вазиятга қараб коррекция режасини киритиш.

Шундай қилиб, спортчи тайёргарлигини илмий таъминлашда юқорида кўрсатилган бешта фаолият турларини машғулот турларига ва тайёргарлик даврларига киритиш, спортчилар имкониятини оширади ҳамда янги ютуқларга эришишга олиб келади.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ

Машарипов А., УрДУ

Машарипова Ҳ., Урганч тумани 36 сон мактаб

Муҳтарам Президентимиз Ислам Каримов мамлакатимиз мустақиллигининг илк кунларидаёқ, “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида” ги Қонунга имзо чеккан эдилар. Бу ҳуқуқий ҳужжатнинг қабул қилиниши мамлакатимизда ёш авлодга эътибор ва ғамхўрлик, уларнинг ҳар томонлама униб-ўсиши, камол топиши учун барча шарт-шароитларни яратиш масалалари устувор вазифа эканидан далолат беради.

Ҳар қайси давлат, ҳар қайси миллат униб-ўсиб келаётган ёш авлод тимсолида шу халқнинг азалий орзу-интилишларини рўёбга чиқарадиган буюк кучни кўради. Ҳозир бизнинг барча саъй-ҳаракатларимиз ана шундай комил инсонларни тарбиялашга йўналтирилган. Миллий кадриятларга асосланган ҳуқуқий демократик давлат ва эркин

фукаролик жамиятини шакллантиришда ҳам баркамол, соғлом, ёш авлод тарбиясининг аҳамияти катта.

Соғлом турмуш тарзи, бу — кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди. И.П.Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини организмнинг ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди.

Жисмоний машғулот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса доимий равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Яъни: моддалар алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни фаол ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракатга доимо амал қилган кишилар тетик, руҳан энгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади.

Таълим тарбияда эса «Тарбиянинг ажратиб бўлмайдиган бир таркиби – жисмоний тарбия», деб таъкидлаган эди Абу Али ибн Сино. Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват, маънан соғлом кишиларга катта эътибор, ҳурмат ва ҳавас билан қараган. Ана шундай инсонлардан бири Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга тегмаган курашчи Паҳлавон Маҳмуд халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилган.

Бугун мустақил мамлакатимиз спортини жаҳонга кўз-кўз қилаётган ватандошларимиз ҳам кундан - кунга кўпаймоқда. Спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид ниҳоллари», коллеж ва лицей ўқувчилари ўртасида «Баркамол авлод», олийгоҳ талабалари ўртасида «Универсиада» ўйинларининг ташкил қилиниши юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг оммалашувиغا замин бўлмоқда. Ҳар бир ёш жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, биринчи навбатда, ўз соғлиқ даражасини тиббий кўрикдан ўтиш йўли билан баҳолаш, қайси спорт тури билан шуғулланиш мумкинлигини, у ёшига, йил фаслига, организмнинг айни пайтдаги ҳолати ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур.

Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. «Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам муҳтож бўлади» деб ёзган эди Абу Али ибн Сино.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, довюраклик, дўстлик ҳиссиётлари шаклланади;
- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чаққон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озикаларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг ҳимоя қобилияти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга. Эрталабки бадантарбия танани уйғотади, модда

алмашинувини яхшилайти, танага роҳат ва фаоллик бағишлайди, кайфиятни кўтаради, қарахликни йўқотишга ёрдам беради.

Эрталабки бадантарбия ҳар куни ўз вақтида очик ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан бирга, кун бўйи теранлик ва ўқиш қобилятини оширади. Инсонга хос эринчоклик сабаб аксари ёшларимиз ўзлари учун фойдали бўлган жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш ўрнига қимматли вақтларини телевизор, компьютер қаршисида турли кўрсатувлар кўриб, ўйинлар ўйнаб, пиво ва бошқа ичимликлар ичиб “дам олишга” сарфлашни афзал кўрадилар. Натижада, улар бундай кам ҳаракатлилик оқибатида турли касалликлар келиб чиқишига сабабчи бўладилар.

Ҳаракатлар қандай бўлмасин, улар бадан ва аъзоларнинг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Ҳар бир инсоннинг кундалик ҳаётига кириши зарур бўлган ҳаракат турлари:

- меҳнат;
- спорт ўйинлари;
- ракс;
- жисмоний тарбия (физкультура) ва ҳоказо.

Бугунги ёшлар эртага мамлакатимиз келажаги ва равнақини, улкан мақсадларимизни рўёбга чиқарадиган кишилардир. Улар ҳар томонлама етук, шу жумладан, жисмонан соғлом бўлишлари шарт.

Миллат келажаги ҳақида қайғурган Абдулла Авлоний ҳам бола тарбияси ҳақида фикр юритар экан, тарбия жараёнини уч қисмга бўлган эди: «Бадан тарбияси», «Фикр тарбияси» ва «Ахлоқ тарбияси».

Зеро, А.Авлоний «Бадан тарбияси»ни биринчи ўринга қўйгани бежиз эмас. Бунда, «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсалардир. Чунки ўқимок, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, соғлом тана лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар кўп яхши ишларга қодир бўла олмайдилар. Фикр тарбияси учун мустаҳкам ва соғлом бир вужуд керакдир», деб бежиз таъкидламаган.

Шундай экан, соғлом ва баркамол бўлиш учун соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, жисмоний фаолликни янада ошириш ва бу ҳаракатларни бугундан бошлашимиз ҳар бир инсон учун фойдалидир. Бу эса нафақат бугунги кун, айти пайтда эртанги авлодларимизнинг ҳам маънавий бойлигига айланиб, халқимизга ҳеч нарса билан ўлчаб, қийслаб бўлмайдиган руҳий куч-қувват ва мадад бериши муқаррар.

БИОМЕХАНИКА ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Махкамбаев А.Х., ЎзДЖТИ

Мамлакатимиз мустақиллика эришганидан сўнг кўпгина соҳаларда катта ўзгаришларга эришилиб келинмоқда. Бошқа соҳалар билан бир қаторда таълим соҳасида эришилаётган ютуқлар ҳам бунинг намунаси. Ўзбекистон Республикаси демократик ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамияти қуриш йулини танлаган ва амалга ошириб келмоқда. Мамлакатимиз тараққиётининг муҳим шартлари кадрларни тайёрлаш тизимининг муккамал бўлиши, замонавий иқтисод, фан, маданият, ЎзДЖТИ ва технологиялар асосида ривожланиши ҳисобланади. Узлуксиз таълим тизимида Олий ўқув юрларида таълим юқори ўринга эга. Олий ўқув юрларида биомеханика ўқитиш масаллари замонавий илғор технологиялардан фойдаланган ҳолда амалга оширилса мақсадга мувофиқлиги кўзда тутилади.

ЎзДЖТИ олий ўқув юрларида биомеханика фанини ўқитиш муаммолари чуқур ўрганилиб келинмоқда. ЎзДЖТИ олий ўқув юрларида биомеханика фанини ўқитишда педагогик технологияларни қўллаш орқали мақсадга эришиш мумкин. Замонавий ўқитиш тизими ҳамкорликда ўқитиш ва ахборот технологиялари, интернет тизимидан фойдаланиб, лойиҳа методикасидан қўллашни талаб этади. Бу методика талабаларда шахснинг ўзлигини намоён этиш, ўқитишга йўналганлик билан ёндашиш, ҳар бир шахс

хусусиятларини, ўқишда эгаллайдиган ўзлаштириш даражаларини, иктидорларини ва ҳоказоларни ҳисобга олган ҳолда таълимни индивидуаллаштириш ва самаралилигини оширишга ёрдам беради. Маълумки, биомеханикани ўқитишдан мақсад талабаларни амалий билимларини ўзлаштириш ва уларда коммуникатив маданиятни шакллантириш ҳамда ривожлантиришдан иборат. Таълим жараёнининг самарадорлиги кўп жихатдан иштирокчиларнинг фаоллигини, аниқ мақсад сари интилишлари ва интизомли булишларига боғлиқ. Ўқув машғулотларини ўтказишга таёргарлик кўриш ҳамда уни ташкил этиш учун сарфланадиган куч ва вақт хажм жихатдан анъанавий таълимни ташкил этиш учун сарфланган куч ва вақтга нисбатан анча кўп бўлади. Технологик воситалардан сўз билан тушунтириш самарали бўлмаган амалий ҳаракатларни кўргазмали тарзда намойиш этиш зарурати юзага келганда фойдаланилади бу эса биомеханикани ўрганишда жуда қулай воситадир.

Педагогик технологияларнинг ўзига хос жиҳатлари яна шундан иборатки, унда ўқув мақсадларга эришишни кафолатлайдиган ўқув жараёни лойиҳалаштирилади ва амалга оширилади. Таълим-тарбия мақсади ва вазифаларини шундай белгилаш керакки, унда умумий жамият ўқув мақсадлари ва ҳар бир босқичларининг аниқ мақсади ва вазифалари муштарак боғлиқлигини таъминлаши лозим. Ҳозирги янгиланиш даврида таълим жараёнини такомиллаштиришни амалга оширишда замонавий компьютер ва телекоммуникация технологияларини қўлланилиши ўқитувчининг фаолиятини ўқув жараёнида унинг мазмунини ва функциясини кескин ўзгартириб юборади.

Замонавий педагогик технологиялар биомеханикаларни ўқитишда дарс ўтиш услубини кенгайтириб, унутилаётган дарснинг сифатини ошириб боради. Шундагина таълим жараёнининг самарадорлигига эришиш мумкин.

Биомеханикани ўргатишда амалий машғулотларда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш ўзининг ижобий натижаларини кўрсатмоқда. Янги педагогик усуллардан фойдаланиш нафақат талабаларга, балки ўқитувчига ҳам таълим бериш жараёнини енгиллаштириб бермоқда.

Ҳар бир усул белгиланган муайян мақсадни ечишда ўз ўрнида ишлатилса, у шубҳасиз фаолдир. Педагогик технологиялар талабалар фаоллигининг юқори даражасини таъминлаш асосида олдиндан белгиланган мақсадга эришишга қаратилган.

Интерфаол усуллар таълим жараёнида қатнашаётган ҳар бир ўқувчининг фаоллигига, эркин ва мустақил фикр юритишга асосланади. Бу усуллардан фойдаланганда билим олиш ўқувчи учун қизиқарли машғулотга айланади. Интерфаол усуллар қўлланилганда ўқувчилар ўқитувчилар ёрдами ва ҳамкорлигида мустақил ишлаш кўникма ва малакаларига эга бўладилар. Ўқувчилар янги билимларни илмий изланиш, тадқиқотчилик, тажриба-синовлар ўтказиш асосида ўзлаштирадилар. Илм орқали билим олиш тамойилига амал қилинади. Таълим жараёни қатнашчилари кичик гуруҳларга бўлинган ҳолда ишлашади. Ўқув топшириқлари алоҳида бир ўқувчига эмас, балки кичик гуруҳнинг барча аъзоларига берилади. Микрогуруҳларнинг ҳар бир аъзоси топшириқни бажаришда ўз ҳиссасини қўшишга ҳаракат қилади. Бу ҳолат ўқувчиларда жамоа туйғусини шакллантиради ва уларнинг ташаббускорлигини орттиради. Таълим жараёнини ташкил этишнинг асосий шакли дарсдир. Ҳозирги пайтда дарснинг хилма-хил ноанъанавий шакллари жорий этилмоқда. Бундай дарслар ўқувчининг ижодий қобилиятини ўстириш, ақлий салоҳиятини кучайтириш, илмий дунёқарашини кенгайтириш ва ҳар бир янгиликни тез ва тўла қабул қила олиш кўникма ва малакаларини таркиб топтиради. Дарс жараёнида инновацион технологияларни қўллаш ўқувчиларда илмий изланишга қизиқишни уйғотади, ижодкорлик ва бунёдкорлик қобилиятини ривожлантиради. Натижада эгалланган билим, кўникма ва малакалар амалий фаолиятда татбиқ этилади, ўзлаштириш сифати ошади. Бунинг учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши ва мавзуларнинг мазмунига қараб дарсни тўғри режалаштириши, машғулот давомида барча ўқувчиларни фаол ва онгли ишлашларига эришмоғи лозим.

Биомеханикаларни талабаларга ўқитишда ўқув жараёни учун ахборотли воситалардан фойдаланиш даражаси икки омил билан аникланади.

1. Ўқув жараёни учун инфор­мацион воситалар берадиган мавзулар юзасидан дидактик материалларни ишлаб чиқиш.

2. Биомеханика фани ўқитувчилари ўз амалий фаолиятларида техник воситалар дидактик материаллардан методик жихатдан туғри фойдалана олиш тайёргарлигини текшириш.

3. Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкинки, таълим жараёни, унинг сифати ва ахамияти, талабанинг билимини оширишга ёрдам берадиган усул ва воситалар, ўқитувчининг кўникма ва малакалари, янги педагогик технология ва инфор­мацион технологиялар замонавий таълимнинг асосий белгилари булиб, уларни амалга ошириш орқали юкори самарага эришилади. Олий ўқув юртларида педагогик технологиялар ва инфор­мацион технологияларни бирга қўллansa етишиб чикаётган мутахассислар билими даражасини оширишга хизмат қилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЭЛЕКТРОН ДАРСЛИКЛАРНИНГ ЎРНИ

Мамадалиев К.Р., Толаметов А.А., ЎзДЖТИ

Мақолада электрон дарсликларни яратиш бўйича фикр юритилган бўлиб, унда электрон дарслик алоҳида кўринишда бўлиши, маълум бир стандарт талабга жавоб бериши ва электрон дарслик яратиш структураси ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: электрон дарслик, электрон дарсликнинг структураси, гипермедиа графика, мультимедиа, мультимедиа технология.

Электрон дарслик компьютерга мослаштирилган дарслик. Электрон дарсликларнинг оддий дарсликдан афзаллик томонларидан бири у «интеллектуал» кучга эга бўлиши билан бир қаторда керакли маълумотларни ўз вақтида ва жойида тақдим этиш имкониятлари билан фарқланади. Электрон дарслик маълум бир предмет бўйича ҳамма тегишли ўқув материалларини ўзида ифода этган бўлиши керак. Унинг интеллектуал даражада бўлиши эса ўз навбатида, оддий дарсликка нисбатан бир қатор афзалликларни туғдиради. Масалан, маълумотларни тез излаб топиш, мавзуларни ўзлаштириш даражасини мультимедиа элементлари ёрдамида амалга ошириш ва ҳоказо.

Ҳозирги кунда барча фанларни, жумладан жисмоний тарбия дарсларини сифат ва самарадорлигини оширишга катта эътибор қаратилмоқда. Бунинг ечими сифатида электрон дарсликларни яратиш ва уни дарс жараёнида кенг фойдаланиш куннинг долзарб мазуларидан бирига айланмоқда. Аслида ҳар бир электрон дарсликлар алоҳида кўринишда бўлиши ва маълум бир стандарт талабга жавоб бериши лозим. Бунинг учун электрон дарсликларнинг автоматлаштирилган ўқитиш тизимларининг ускунавий воситалари асосида яратилаётган электрон дарсликнинг структурасига тўхталиб ўта­миз.

Электрон китобнинг структураси бу электрон дарсликнинг баҳоси унинг мавзуларида берилаётган маълумотларнинг мазмунини бойитишга боғлиқ. Электрон дарслик бўйича берилаётган материалларни қуйидаги уч кўринишда амалга ошириш мумкин:

- матн кўринишида баён қилиш. Бу ерда қоғоздаги дарсликдан фарқли равишда расмлар, графиклар, жадваллар. Яъни уларнинг анимация кўринишидаги элементлари қатнашиши;

- электрон дарсликнинг структурасини тушуниб олишга имконият яратадиган воситалари;

- ўқув материалларини саволлар кўринишида ифода этиш ва улар асосида ўз билимини назорат қилиш воситалари базаси.

Электрон дарсликнинг структураси куйидаги элементларни ўз ичида ифода этиши лозим: мукова; мундарижа; қисқача аннотация; электрон дарсликнинг «тўлиқ баёни»; электрон дарсликнинг қисқача баёни (масалан, схема кўринишида); асосий адабиётлар ва қўшимча адабиётлар рўйхати; билимни назорат қилиш механизми; матн фрагменти бўйича излаш амалини бажариш; муаллифлар рўйхати ва улар ҳақида маълумот; атамалар рўйхати; электрон дарслик билан ишлаш учун маълумотлар тизими.

Электрон дарсликнинг муқоваси имконият даражасида чиройли бўлиши керак. Бунинг учун уни графика ва мультимедиа, анимация каби элементлар билан бойитиш мақсадга мувофиқ. Электрон дарсликнинг муқовасида дарсликнинг номи, юқори ташкилот ҳақида маълумот (масалан, вазирлик), муаллифлик ҳуқуқи, яратилган вақти, электрон дарсликни яратган ташкилотнинг номи, муаллифлари ҳақида қисқача маълумот. Бу маълумотларни маълум бир қисми (муаллифлар ҳақида маълумот, электрон дарсликни яратган ташкилот, муаллифлик ҳуқуқи) кабилар махсус тугмалар ёрдамида амалга оширилади.

Замонавий электрон қўлланмалардан бири бўлган электрон дарслик мультимедиали маҳсулот бўлиб, мустақил таълим ва мустақил ишларни бажаришда ўқитишни самарали ташкил этиш ва тингловчиларнинг ижодий фикрлаш доирасини кенгайтиришда муҳим аҳамиятга эга. Бундай дарсликлардан узлуксиз ўқитиш режимида фойдаланиш тингловчилар билими сифатини оширишга ёрдам беради.

Бирор-бир фан бўйича электрон қўлланма яратилаётганда курснинг ажратилган қисми амалий (машқлар) ва назорат (тест саволлари) машғулоти, курснинг катта бўлими эса тестли машғулот ва синов билан тугаши лозим. Электрон қўлланмадан ўқув жараёнида фойдаланилганда куйидаги афзалликларга эга бўлинади:

- танланган фан ёки курс бўйича баён этилаётган ахборотлар тўплами яхши структурага эга бўлиб, тугалланган фрагментларни тасвирлайди;
- ўқув курсининг структурали элементи гиперматнли, кўргазмалилик, аудио ва видеоизохли ёки видеоқўргазмали калитли мавзулардан ташкил топади ва малакали ўқитувчи ёки маърузачи ўқиётган фандаги ўз фикрларини билдиради ҳамда оддий дарсликда ўзлаштириш қийин бўлган фикрларни изохлайди;
- гипермедиали графикадан фойдаланиб, дарсликка тегишли мураккаб модел ва кўргазмаларни тушунарли ва содда шаклда тасвирлаш имкониятидан фойдаланади;
- электрон қўлланма кўп ойнали интерфейсга эга бўлиб, ҳар бир ойнада ўзаро боғланган ахборотлар жойлаштирилади;
- дарсликда матнли қисм кўп сонли кесишган гиперматнли боғланишга эга бўлиб, зарур ахборотни излаш вақтини қисқартиради ва қўшимча видеоахборот ёки анимацияли клиплардан курснинг матнли қисмларини баён этиш мушкул бўлган бўлимларини ифодалашда тўлиқ фойдаланилади;
- электрон қўлланмада фойдаланувчи томонидан амалларнинг тўғри бажарилиши, ёрдам олиш жараёни овозли сигналлар билан, ахборотни бошқа кўринишларини эса мультимедиали воситаларнинг имкониятларидан фойдаланилади;
- ахборотнинг сифати, ишончилиги ва унинг структурасига талаб ошади;
- электрон қўлланма ёрдамида курс ишлари ва рефератларини тайёрлаш имконияти мавжуд бўлиб, бунда замонавий компьютер ва педагогик технологияни бирлаштириб янги кўриниш ва сифатдаги қўлланмаларни яратиш мумкин.

Юқорида баён этилганлардан кўриниб турибдики, ҳозирги замонавий педагогика ва жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини оширишда электрон қўлланмалардан фойдаланиш асосий масала бўлиб қолмоқда. Электрон дарслик ва энциклопедиянинг жаҳон таълим стандартига тўлиқ жавоб бера олиши тингловчилар билим сифатини оширишда аҳамияти муҳим эканлиги баён этилади. Бугунги кунда амалий жиҳатдан электрон дарслик ва энциклопедияга тегишли ишлар жуда кам ишлаб чиқилган. Ҳозирги пайтда билим ва ахборотларни одатий дарслик ва энциклопедия

кўринишидан электрон шаклига ўтказиш ва самарали қабул қилиш имкониятини индивидуаллаштириш масалалари давр талаби бўлиб қолмоқда.

Таълим тизимида жисмоний тарбия ва бошқа фанларни ўқитиш ва самарадорлигини ошириш йўналишларидан бири юқори даражадаги самарали ва сифатли мультимедиали электрон дарслик ва энциклопедик нашрларни ишлаб чиқишдан иборат. Электрон дарсликнинг қўлланилиш соҳаси кенг бўлиб, айниқса мустақил таълим олиш ва масофали ўқитиш жараёнида самарали натижалар беради. Ҳозирги пайтда таълим тизимида қўлланилаётган электрон дарслик ва энциклопедиялар ҳаваскорлик ва касбий йўналиш характерида бўлиб, компакт-дискларда ишлаб чиқилган. Бундай нашрлар Интернет тармоқларида ҳам пайдо бўлмоқда.

Бундай нашрларни яратишда китоб нашриётлари, дастурчилар, даврий нашр журналистлари ва илғор ўқитувчилар фаол иштирок этишмоқда. Электрон дарслик ва энциклопедиялар қўлланма сифатида турли фан ўқитувчилари томонидан ўқув жараёнида фойдаланишлари мумкин. Электрон дарслик ўқитувчи ёрдамида ёки мустақил равишда ўқув курси ва унинг катта бўлимини ўзлаштириш имкониятини беради. Дарслик қуйидаги қисмлардан ташкил топиши лозим:

- курснинг асосий қисмини баён этувчи тақдимотли ташкил этувчи;
- олинган билимларни мустаҳкамлашга мўлжалланган машқлар;
- тингловчилар билимини обектив баҳолаш имкониятини берувчи тестлар.

Электрон дарслик ёрдамида яхши натижаларга эришиш учун қуйидаги талаблар қўйилади:

- қисқа вақт оралиғида амалий тескари алоқани таъминлай олиш ва зарур ахборотни тез топишга ёрдам бериш;
- гиперматнли тушунтиришда кўп маротабали мурожаат этиш орқали вақтни тежаш;
- матнни тасвирлашда мультимедиали технологиянинг кўргазмалилик ва етарлилик принципини намоён бўлиши;
- конкрет фойдаланувчига мос келувчи тезликда аниқ бирор бўлим бўйича билимни текшириш ва бажариш имконияти;
- зарур ўқув ахборотини мунтазам равишда янгилаб туриш.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, таълим тизими ва жисмоний тарбия дарсларини сифат ва самарадорлигини оширишда электрон дарсликлар куннинг долзаб муаммоларидан бирига айланиб бормоқда. Бунинг ечимини топиб, электрон дарслик яратиш учун эса юқоридаги талабларга жавоб бериш лозим деб ўйлайман. Бунинг учун эса электрон дарсликларнинг янги авлоди ишлаб чиқиш ва талаба мустақил таълим масаласига кенг эътибор қаратиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Тайиров Ж.Ў. Босқичли электрон ахборот-таълимий муҳити ва ундан фойдаланиш методикаси // Академик лицей ва касб-хунар коллежларида физика, математика ва информатика фанларини ўқитишни такомиллаштириш истиқболлари (7-Республика илмий – амалий конференция) Т-2011. 124-126 бетлар.

2. Электрон ўқув-методик мажмуалар ва таълим ресурсларини яратиш методикаси. Методик қўлланма. Тузувчилар: Ф.Закирова ва бошқ. – Т.: ОЎМТВ, 2010. – 57 б.

3. “Узлуксиз таълим сифат ва самарадорлигини оширишнинг назарий – услубий муаммолари.” Илмий конференция материаллари. – Самарқанд: СамДУ нашри.

4. Агеев В.Н. Электронная книга: Новое средство соц. коммуникации. М.: 1997.

AHOLI SALOMATLIGINI TA'MINLASHDA GIGIYENA VA SPORTNING ROLI

Mansurova D.A., Murodov E.Sh., O'zDJTI

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohatlarning asosiy o'zaklaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizni dunyo sahnasiga olib chiqishda hamda xalq salomatligini ko'tarishda ham Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyosdir. Ayniqsa sportda erishiyotgan natijalarimiz xalqimizning buyuk o'tmishini, madaniyatini dunyoga tanitmoqda. Bu bizga mamlakatimizni rivojlangan mamlakatlar tomonidan tan olinish imkoniyatini beradi. O'zbek sportini bunday tezlikda rivojlanib borishida gigeyena fanning ham o'rni beqiyosdir.

Sog'lom turmush tarzini yaratish va barkamol avlodni shakllantirishda gigeyena qoidalariga rioya qilish va sport bilan shug'ullanish muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanish inson salomatligini garovi bo'lsa, gigeyena qoidalariga rioya etish insonni har tomonlama sog'lom, ruhan tetik manaviyati boy bo'lishiga hizmat qiladi.

Bu borada prezidentimizning 2009 yil 13-apreldagi "Sog'lom avlodni shakllantirish, aholi salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida"gi qaroriga muvofiq "Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash jismoniy va manaviy avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ularning samaradorligini

oshirish" hamda 2009 yil 4-iyuldagi 2009-2013 yillarda aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish maqsadida jamoatchilikni gigeyenik madaniyatini va savodxonlik darajasini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli axborot-targ'ibot ishlarini olib boorish bo'yicha chora tadbirlar dasturi to'g'risida" gi qarorining chiqarilishi ayni muddaodir.

Bularni ijrosini taminlash maqsadida respublikamizda olib borilayotgan ishlar o'z samarasini berib kelmoqda. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan tortib oily o'quv yurtlarigacha gigeyenik qoidalar bilan birgalikda jismoniy tarbiyani birga olib borilayotgani aholi genafondini yaxshilashga, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishga katta hissa qo'shmoqda.

Bolalarga yoshligidan ushbu bilimlarni ongiga singdirish, oddiygina ertalabgi badantarbiya, ovqatlanish gigeyenasi, kiyinish, yurish, turish, yotishdan oldin og'iz va yuz qo'llarini yuvib yotish kabi gigeyenik qoidalarga o'rgatish ertangi kunimizning poydevori bo'lib hizmat qiladi. Chunki o'sib kelayotgan avlodni har tomonlama sog'lom bo'lib voyaga yetishi, ulardan dunyoga keladigan yosh avlod ham bundanda kuchli, hur fikrli inson bo'lib yetishishi, davlatimizni ertangi kuni uchun hizmat qiladigan kadrlar bo'lishiga asos bo'la oladi.

Yurtboshimizning ushbu so'zlari yuqoridagi fikrlarni isboti desak mubolag'a bo'lmaydi: "Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'ladi, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi". Albatta bu so'zlar bekorga aytilmagan. Ertangi kunimiz uchun barchamiz biryoadan bosh chiqarib yurtboshimizga qanot bo'lsak, mustaqil O'zbekistonimiz bundanda yuksaklarga parvoz etadi. Mamlakatimizni mustaqil bo'lganiga oz fursat bo'lsada yurtimizni buyuk davlatlar qatorida ko'rishimiz ham, yosh sportchilarimizni bugungi kunda Olimpia o'yinlari, Osiyo va Jahon chempionatlarida faxrli o'rinlarni qo'lga kiritayotgani ham, yurtboshimiz va hukumatimizning odilona va kelajakni o'ylab olib borayotgan islohatlari samarasidir. Jumladan, O'zbekiston respublikasi Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27-maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori yoshlar sportini ommoviy ravishda rivojlantirish, jamoatchilik orasida turli sport tadbirlarini uyushgan holda tashkil qilishga qaratilgan bo'lsa, 2003-yil 3-iyundagi "O'quvchi talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport tizimini tashkil etilishi to'g'risida"gi 244-sonli qarori umumta'lim maktablari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari va oily ta'lim yurtlari talaba yoshlariga jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy

shug'ullanish imkoniyatini bermoqda. Buning samarasi sifatida kuzatuvlar olib borilganda 2005-yilga kelib yoshlarimizning antropometrik ko'rsatgichlari 55% ga o'sgan bo'lsa, bu ko'rsatgich 2013-yilga kelib 95% ga yetdi. Bundan ko'rinib turibdiki biz to'g'ri yo'l sari dadil odimlamoqdamiz.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, ertangi kunimiz uchun bugundan o'zimizga to'g'ri yo'lni tanlay bilmog'imiz kerak. Zararli odatlarga qarshi kurashib sog'lom turmush tarzini ommaga tadbiiq etishimiz o'sib kelayotgan yosh avlodni katta hayotga hartomonlama tayyorlashimiz, sog'lom fikrli manaviyatini boy qilib shakllantirmog'imiz kerak. So'zimiz so'ngida yurtboshimizning ushbu fikrlari bilan yakun yasamoqchimiz.

“Kelajakda O'zbekiston yuksak darajada taraqqiy etgan iqtisodl bilangina emas, balki bilimdon, manaviy jihatdan yetuk farzandlari bilan ham jahonni qoyil qilishi lozim”!!!

ПРИМЕНЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

*Маткаримов Р.М., Баракаев Б.У.,
Тухтабаев Н.Т., Шукуров Р.С., УзГИФК*

Технология спортивной подготовки борцов высокой квалификации требует анализа объективных данных о физиологических и психологических механизмах адаптации к тренировочным нагрузкам и синтеза полученных данных в единую систему «тренировочные воздействия – соревновательная деятельность». Сочетание разнонаправленных тренировочных занятий в микроцикле («на быстроту», «на взрывную силу», «на максимальную волевою концентрацию», «на эффективные альтернативные решения») дает эффект «перераспределения» нагрузки на разные функциональные системы организма, что создавало возможность повышать объем, интенсивность и психическое напряжение нагрузок, не подвергая спортсменов опасности переутомления и травматизма.

Применение сопряженного метода тактической подготовки борцов реализовывалось по следующей схеме:

- развитие психических качеств, значимых для эффективной тактической деятельности (референтных);
- развитие тактических навыков как сочетание «идеальных» (когнитивных) и «реальных» (моторных) компонентов принятия и реализации оперативных решений;
- рационализация способов тактической деятельности в зависимости от уровня тренированности и состояния готовности спортсмена.

Взаимосвязанное развитие тактических навыков и психических качеств является обязательным звеном (подсистемой) в системе управления процессом тактико-психологической подготовки борцов. В качестве «тактико-психологических» применяются упражнения, которые воздействуют не только на процесс совершенствования тактических навыков, но и на создание психологических предпосылок для реализации таких навыков в условных ситуациях единоборства. Эти упражнения должны также быть логично связаны в единой системе с упражнениями, направленными на развитие физических (двигательных) качеств, особенно скоростно-силовых.

Внедрение сопряженного метода тактико-психологических воздействий в период предсоревновательной подготовки требует специальной ориентации диагностических методов на выявление особенностей адаптации борцов к тренировочным нагрузкам, в частности, на диагностику динамики психических качеств и проявлений психического состояния после применения различных форм сопряженных воздействий.

Под влиянием системы сопряженных воздействий тактико-психологической подготовки частные специальные способности борцов стали проявляться более выражено и более устойчиво, что позволило экспертам позитивно оценивать потенциальные возможности каждого спортсмена. После применения специальных упражнений сопряженного характера интегральная экспертная оценка повысилась, что позволяет такую оценку считать критерием эффективности применяемой нами системы сопряженных воздействий на тактико-психологическую подготовленность высококвалифицированных борцов.

В процессе предсоревновательной подготовки наиболее выражено формируется специфическая установка у борцов перед силовой тренировкой и перед спаррингом. В обоих случаях имеет место упреждающая экономизация психофизиологических функций: спортсмен заранее «экономит» психофизиологическую энергию перед особенно тяжелой работой,

очевидно, это происходит на неосознаваемом уровне. Перед выполнением упражнений на основе метода сопряженных воздействий имеет место «упреждающее» повышение уровня психофизиологической энергии, который отражает формирующуюся установку на активную деятельность по решению интересных и значимых для спортсмена оперативных задач.

ТАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Мирзакулов Ш.А., Оразымбетов Р., Салаев Д., УзГИФК

Подготовка высококвалифицированных борцов является интегральной в широком понимании этого термина. В ней большое значение придается такому системному методическому подходу, при котором отдельные элементы (средства) различных подсистем - физической, технической, тактической и психологической подготовки - строго логически увязываются в единую структуру, когда все элементы взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга.

Становится очевидной особая роль средств тактической и психологической подготовки современного высококвалифицированного спортсмена. С помощью таких средств формируются установки на предстоящую соревновательную деятельность, совершенствуются те качества спортсмена, которые позволяют с наибольшей эффективностью реализовать его спортивные возможности, оптимизируется состояние спортсмена перед соревнованиями, создаются предпосылки к адекватному решению тех тактических задач, которые возникают в процессе спортивного поединка.

В свете последнего положения перспективным является раздел теории и методики спортивной тренировки, связанный с направленными сопряженными воздействиями на различные элементы подготовленности спортсмена. Принцип сопряженных воздействий распространяется на взаимосвязанное применение (параллельное или последовательное) различных средств подготовки с целью интегрального воздействия на процесс спортивной подготовки. При этом в качестве «психо-тактических» понимаются упражнения, воздействующие не только на процесс совершенствования тактических навыков, но и на создание психологических предпосылок для реализации таких навыков в вариативных ситуациях единоборства, и на развитие тех психических качеств, которыми определяется эффективность решения оперативных задач, а также надежность тактических действий спортсменов в экстремальных условиях деятельности (В.С.Келлер, 1982).

В данном конкретном случае рассматриваются теоретические и практические возможности сопряженного применения средств тактической и психологической подготовки в единой интегрированной системе тактико-психологической подготовки борца.

Взаимосвязанное развитие тактических навыков и психических качеств является обязательным звеном (подсистемой) в системе управления процессом тактико-психологической подготовки борцов. В качестве «тактико-психологических» рекомендуются упражнения, которые воздействуют не только на процесс совершенствования тактических навыков, но и на создание психологических предпосылок для реализации таких навыков в условных ситуациях единоборства. Эти упражнения должны также быть логично связаны в единой системе с упражнениями, направленными на развитие физических (двигательных) качеств, особенно скоростно-силовых.

Под влиянием системы сопряженных воздействий тактико-психологической подготовки частные специальные способности борцов стали проявляться более выражено и более устойчиво, что позволило экспертам позитивно оценивать потенциальные возможности каждого спортсмена. После применения специальных упражнений сопряженного характера интегральная экспертная оценка значительно повысилась что позволяет такую оценку считать критерием эффективности применяемой нами системы сопряженных воздействий на тактико-психологическую подготовленность высококвалифицированных борцов.

В результате применения сопряженных воздействий наиболее существенные положительные сдвиги получены по таким психомоторным показателям как быстрота реакции выбора из большого числа альтернатив, а также точность антиципирующих реакций, особенно при нескольких альтернативах, правильный выбор средств борьбы; действенный характер мышления; быстрота процессов мышления; опора на тактические знания и умения. Они свидетельствуют об эффективности сопряженных средств развития тактико-психической сферы борца на специально-подготовительном и особенно предсоревновательном этапах.

“СОҒЛОМ АВЛОД БУЮК КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ”

Матмуратова И.Б., Рахматова Д.Қ., ЎзДЖТИ

*Она тўғрисида, унинг фарзанди тўғрисида гамхўрлик қилиш давлатимизнинг муқаддас бурчидир.
Ислоҳ Каримов*

Дарҳақиқат, сўнги йилларда аҳоли саломатлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада юртимизда Президентимиз томонидан “Оила”, “Соғлом авлод”, “Оналар ва болалар”, “Сихат-саломатлик”, “Баркамол авлод” йилларининг номланиши сўзимизнинг яққол тасдиқидир.

2009 йил 13 апрелдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори ижросини ҳаётга татбиқ қилиш борасида, Республикада репродуктив саломатликни яхшилаш ва соғлом оилани шакллантириш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, оналар ва болаларга кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифатини яхшилаш, “Она ва бола” скрининг марказларида чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Мақсад: Аҳоли ўртасида жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш учун бола саломатлигини муҳофаза қилиш борасида бадан тарбия, массаж ва сув муолажаларининг ўзаро оптимал нисбатини аниқлаш.

Вазифалар: 1. Маҳаллий поликлиникаларда педиатрларнинг консултациялари ва ота-оналар билан суҳбат;

2. Адабиётларда кўрсатилган маълумотлар анализи.

Кўпгина тадқиқодчиларнинг кузатишларига қараганда, етарлича фаол ҳаракат қилмаган боланинг жисмоний тараққиёти сезиларли даражада орқада қолади. Шу сабабли ўз вақтида қилинган жисмоний машқлар, массаж ва сув муолажалари боланинг барча тизими ва органларига ижобий таъсир ўтказди. Массаж ва бадан тарбия гўдак ўсишида катта аҳамиятга эга бўлса, уни чиниқтиришда сув муолажалари ҳам қўлланиши ҳақида такидлайдилар.

Маҳаллий поликлиника педиатрларининг маслаҳатларида, ҳозирги мавсум қисман совуқ ҳисобланиб, ўсиб келаётган гўдакнинг организми ҳали меъёрдан ортик сув муолажаларига етарли даражада етук бўлмайди, болани сузишга ўргатиш ёки сузиш машқларига қатнаш албатта боланинг шамоллаб қолиш эҳтимоли ёзги мавсумга нисбатан анча баланд дейдилар.

Ота–оналар билан суҳбатлашган вақтда, совуқ кунларда яъни, ёз фасладан куз фаслига ёки куздан қиш фаслига ўтишда сув муолажаларини камроқ қўллашларини тақадладилар.

Сув муолажаридан энг асосийси “сузиш боланинг ривожланишига ижобий таъсир этади” деган фикрларни “Бола саломатлиги”, “Бола гигиенаси” ва “Бола парвариши” адабиётларида билдирилган. Сузиш бўйича машқларни бошлаш учун энг мукамал давр бу, 2-3 ҳафталик гўдак ёшидир. Бола она қорнида сувли муҳитда ўсади, шу сабабли ушбу даврда бола бундай рефлексларни ҳали йўқотмаган бўлиб, 3 ойлик даврдан сўнг ушбу рефлекслар сўнишни бошлайди. Ундан кейин эса болани фақат 2 ёшлиқ даврдан сўнг сузишга ўргатиш мумкин. Машқларни бошлашдан аввал бола ва ота-она яхши кайфиятда бўлиши, боланинг қорни тўқ, уйқуси келмаётган пайтни танлаш, сув даражаси 32-33°Сдан камаймаслиги лозим. Ота-оналар болаларнинг бадан тарбияси, массаж ва сув муолажаларини бола гўдаклик чоғидаги физиологик хусусиятларга мос келиши ёки келмаслигини кузатувга олишлари зарур.

Сув муолажаларига кирувчи “гўдакни чўмилтириш” рўбаро келадиган қийинчиликлардан бири ҳисобланади. Аксарият оналар ҳар бир уйда мавжуд бўлган

оддий ваннани афзал кўришади. Куйидаги ванналар болага сув муолажаларини қўллаш йўлида кўриб чиқилди:

Катта ванна- тежамкорлик нуқтаи назаридан махсус ванночка сотиб олишга зарурат йўқ бўлиб, катта ваннада бола худди вазнсизлик ҳолатида тургандай бўлади. Бу албатта яхши, чунки бу бола мускулларининг фаоллигига ва жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бола истаганча сузиши ва сувни чапиллатиб ўйнаши мумкин. Лекин она қаддини мунтазам куч билан ушлаб туришига тўғри келади.

Болалар ванначаси- кўзга ташланадиган рангларда, бола учун зарарсиз бўлган пластмассадан тайёрланади. Болани чўмилтираётганда унинг оёғи тойиб кетмаслиги учун тагига йўргак солинади. Бу ванначалар одатда оддий ваннанинг четларига мустаҳкамланадиган шаклга эга бўлади, бу эса онанинг қаддини эҳтиёт қилади. Аммо барибир эҳтиёт бўлиш ва ванначанинг мустаҳкамлигини кузатиб туриш керак.

Анатомик ваннача- ушбу ванначанинг афзаллиги шундаки, у оддий ванначадан кенгроқ ва кичикроқ. Бунинг устига унинг туби бола танасининг шаклини такрорлайди. Чўмилаётганида бола таянчни ҳис қилади. Лекин анатомик бўртиб чиққан жойлар болани қорнига ётқизиш имконини бермайди. Ванначанинг яна бир салбий томони бола тез ўсиб, унга сиғмай қолади. Ижобий томони шундаки, онанинг иккала қўли ҳам бўш бўлади. Бошқа ҳолларда битта қўл билан болани орқасидан ушлашга, иккинчиси билан эса энгил массажларни қўллаш олади.

Хулоса :

Кўйилган мақсад ва вазифаларимиздан келиб чиққан ҳолда, ота-оналар ва маҳаллий поликлиникалар педиатрларининг суҳбат пайти берган маслаҳатларида, гўдак учун сув муолажаларини меъёрдан камроқ ва фақат гигиена йўлида қўлланишини такидладилар.

Анализ қилинган адабиётларда сув муолажалари болани чиниқтириш, жисмонан ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши ва болани сузишга тўғри ўргатиш учун унга мулойимлик, табассум билан мурожат этиш ва бола учун сузиш машқлари ёқимли ўйинга айланиши, ҳамда бола бундай вақтни ўтказишдан мамнун бўлиши зарурлигини аниқладик.

Болани соғлом ва етук бўлиб ўсишига ота-онанинг парвариши катта аҳамиятга эга, нафақат ота-она балки уни ўраб турган жамиятнинг роли ҳам каттадир.

СПОРТ АМАЛИЁТИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ОВҚАТГА ҚЎШИМЧА

Манукян Р.Г., Тангриев А.Ж., ЎзДЖТИ

Буни ватанимизда спортчилар тайёрлаш тузими танланган спорт туридан машқ машғулотлари ва мусобақа машғулотларидан иборат бўлиб 3 бўлими машқ машғулотлари ва мусобақа машғулотларини самарадорлигини оширадиган чора тадбирлар ҳисобланади. Булар ниҳоятда хилма-хил бўлиб, улардан овқатга амалиётга бериладиган қўшимчалардан айримларини келтириб ўтамиз.

Овқатга тавсия этилган қўшимчалар аксарият ҳолатда биологик фаол моддалардан иборат бўлиб, уларни таъсири машқ вақтида чидамкорликни оширишга, мушак массасини яхши ривожланишини энергия мувозанатини тиклашга, танани кучини тез тиклашга спорт билан шуғулланган вақтда энергия манбаи спортида тана массасини камайтиришга, иштахани камайтиришда, танада ортикча ёғларни чиқариб ташлашда, мушак чўзилишини олдини олишда оғир жисмоний машқдан сўнг тери қаватини эластиклигини ошириш учун тавсия этилганлигини биламиз. Булардан витаминли припаратларларни айримларини келтириб ўтамиз.

1. Депамявит Аэровит ундевит - витаминлар тўпламидан иборат бўлиб йил давомида ишлатишга тавсия этилган, лекин куз ойларини охирида қишда вақт ўтиши муносабати билан витаминларни миқдорини камайишини инобатга олиб кўпроқ ишлатилади.

2. Витамин А сабзи шарбатида, ҳайвонларни жигарида кўп миқдорда бўлиб, имун тизимини табиий бошқарувчи саратон касаллигини олдини оловчи хусусиятларга эга эканлиги кўрсатилган.

3. Витамин РР бу витаминни мусобақа кўплари қабул этилмаслиги кўрсатиб ўтилган.

4. Витамин В1-тиамин, витаминлар тўплами билан бирга асабий рухий ҳолатларда ишлатиш тавсия этилади.

5. Витамин С – аскарбин кислота танада оксидланиш, қайтарилиши реакцияларини кўпайтириш кучли машқлар даврида тавсия этилади.

6. Витамин В15-кальций пангамат, узоқ давомли спорт мусобақаларида амалиётда қўллаш тавсия этилади.

7. Витамин Е – витаминлар тўплами билан биргаликда гипоксия шароитида қўллаш тавсия этилади.

Алоҳида препаратлар.

- Калий оротат ва рибоксин, минерал модда ва витаминлардан иборат бўлиб мусобақа вақтида амалиётда қўллаш тавсия этилган. Машқ жараёнида жисмоний юкламада ишлатиладиган қўшимча припаратлар.

○ Гулиталмин кислота

○ Панангин, тикланиш жараёнини тезлаштириш учун ишлатилади.

○ Кальций Лактат – мусобақадан олдин ва мусобақа кунлари ишлатиш тавсия этилади.

○ Карнитин – машқ жараёнида жисмоний юкламалар кўп бўлган вақтларда ишлатиш тавсия этилган

○ Цитокром С-мусобақадан 10-14 кун олдин амалда қўллаш тавсия этилади.

Юқори кўрсатилган овқатга қўшимча ишлатилган врач педиатр маслаҳати билан амалга оширилади. Уни таъсир натижалари ҳам врач назорати остида бўлиши тавсия этилади. Базида овқат қўшимчаларида айрим спортчилар танаси ўта сезгирчанг бўлиши мумкин, бундай спортчиларга врач маслаҳати ёрдамида бошқа худди шундай кўрсатадиган қўшимчалар билан алмаштириш тавсия этилади.

Врач педиатир назоратида бўлишини 2-томони юқоридаги қўшимчаларни спортчилар орасида алмаштириш учун ҳам амалдаги натижалар яхши ёрдам беради.

ЁШЛАРНИ МЕХНАТГА ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРДАН ЙЎНАЛТИРИБ ФЙДАЛАНИШ

Мирзанов Ш.С., ЎзДЖТИ

Жисмоний тарбия ҳар доим инсонни меҳнат фаолиятига тайёрлаш ҳамда ижтимоий муҳитга мослаштириш воситаларидан бири бўлган. Қадимий маросимлар билан боғлиқ беллашувларда ов, меҳнат жараёнларини ўйин тарзида намойиш этиш инсоният жамияти ривожланишининг дастлабки босқичларида ёшларда меҳнат кўникмаларини такомиллаштириш, уларни жисмонан тарбиялаш усулларида ҳисобланган. Вақт ўтиши билан одамлар жисмоний юкламалар ҳамда меҳнат жараёнларининг техник усуллари энг оддий ўйинларда шунчаки такрорлашдан муайян қоидалари бўлган ўйинларнинг анча кенг мавзуларига, сунъий спорт-ўйин анжомларидан замонавий жисмоний тарбия ва спорт элементларини яратишга ўтдилар. Айни вақтда ҳарбий-амалий жисмоний тайёргарлик ҳам ривожланиб борди, у жамиятнинг муайян қатламлари учун ўтказилган бўлиб, бу, айниқса, кулдорлик ҳамда феодал тузумлари даврида яққол кўзга ташланган. У одамни меҳнатга амалий жисмоний тайёрлаш мазмуни ва усулиятига маълум даражада таъсир кўрсатди.

Сўнгги ўрта асрларда касбий меҳнатга рухий-жисмоний тайёргарлик элементлари ёшларнинг таълим ва тарбияси билан боғлиқ қатор тизимларда мавжуд эди. Ўсиб келаётган авлодни меҳнатга тайёрлашда жисмоний машқларнинг аҳамиятига

XV-XIX асрларнинг буюк педагоглари Франсуа Робле (1494-1551), Иоганн Песталоцци (1746-1827), Жорж Домени (1850-1917) эътибор қаратдилар.

Айнан шу даврда инсоннинг рухий-жисмоний имкониятларини ўрганиш соҳасида мустақил бир йўналиш юзага келиб, шаклланди, у инсоннинг бундай имкониятларидан саноатда энг самарали тарзда фойдаланиш мақсадида ишлаб чиқилган эди.

XIX-XX асрлар чегарасида Америка Қўшма Штатларида меҳнатни ташкил қилиш ва ишлаб чиқаришни бошқариш тизими тараққий эта борди. Бу тизим асосида энг кўп қўшимча қиймат олиш учун илм-фан ва техника ютуқларини кенг қўллаш, инсоннинг функционал имкониятларини такомиллаштириш ва ундан фойдаланиш ётар эди.

XX асрнинг 20-30-йилларида собиқ Иттифоқда қатор ишлар эълон қилинди, уларда меҳнат кўникмаларини тез ва сифатли ўзлаштириш, меҳнат самарадорлигини ошириш, фаол дам олиш ҳамда касб касалликларининг олдини олишни ўрганиш учун жисмоний тарбия воситаларидан йўналтириб фойдаланиш масалалари кўриб чиқилган эди. Кейинги йилларда мазкур тажриба меҳнатни илмий ташкил этиш асосларини ишлаб чиқишда, хусусан, махсус йўналиш- одамнинг муайян турдаги касбий меҳнатга махсус рухий-жисмоний тайёргарлиги деб аталган йўналиш шакллантиришда қўлланилди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида бундай махсус тайёргарлик касбий-амалий жисмоний тайёргарлик деган ном олди.

Ҳар бир касб учун зарур бўлган жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакалари танланган мутахассисликка ўрганиш жараёнида ва меҳнат жараёнининг ўзида орттирилади ҳамда такомиллашиб боради. Агар касбий таълим жараёнини махсус жисмоний машғулотга қўшиб олиб борилса, иш операцияларини ўрганиб олиш анча тезроқ бўлади. Кўпинча жисмоний фазилатлар етарли даражада тараққий этмагани касбий маҳоратга эришиш йўлида ягона тўсиқ бўлади. Кўп ҳолларда жисмоний машғулот қилмаган кишини мутлақо ишга қўйиб бўлмайди (ўт ўчирувчилар, реактив авиация учувчилари, космонавтлар). Махсус машқларнинг қўлланиши профессионал таълим савиясини яхшилайти ва айни вақтда анчагина иқтисодий фойда келтиради, чунки бунда ўқув вақти қисқаради ва кадрлар тайёрлашга сарфланадиган маблағлар камаяди.

Жисмоний машқлар инсонларни бевосита касбий меҳнатга ва муҳофафа фаолиятига тайёрлаш билан боғлиқ бўлган кўпгина масалаларни ҳал этишга ёрдам беради. Худди шунинг учун ҳам жисмоний тарбия спорт янги ва мураккаб касбларни эгаллаётган барча кишиларнинг энг яқин ёрдамчиси бўлиб қолмоқда.

YOSH DZYUDOCHILARDA JISMONIY SIFATLARI VA ULARNING FIZIOLOGIK HUSUSIYATI

Mirzanov Sh.C., Matmuratova I.B., O`zDJTI

Malakali sportchilarni tayyorlash va dastlabki o`rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko`p yillik muddat ichida sportchilar to`lqinsimon yo`nalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos nagruzkalarga ko`nikib boradilar. Jismoniy sifatlar va texnik – taktik malakalarning shakillanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o`quv trenirovka dasturlaridan joy olgan. Lekin, ushbu dasturlarda ham, sport amaliyotida ham shu testlarni bajarishga sarflanadigan fiziologik (bioenergetik) potensial deyarli e`tiborga olinmaydi. M: ma`lum yoshli sportchi 30 m yugurish yoki dzyudoda “maneken”ni 30 s da “qoqib” tashlash, nafas olish yoki yurak tizimiga qanchaga tushishi yoki shu testlarni bajarganda qancha O₂ va SO₂ almashinishi hamda yurak necha marta qisqarishi mumkinligi haqida hech qanday rasmiy hujjatlar mavjud

emas. Vaholanki, harakat testlarini qo'llashda shu testlarning fiziologik qiymatini bilish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Ma'lumki sport mashg'ulotlarida texnik – taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shug'ullanuvchilarning fiziologik reakstiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, o'rgatishda ham, trenirovka jarayonida ham sportchilarning funkstional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta nagruzkalar organizmni zo'riqishga, kichik hajmli va shiddatli nagruzkalar esa uni shakillanishini susayishiga sabab bo'ladi. Binobarin, o'quv – trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik – taktik tayyorgarlikni shakillantira borishda fiziologik reakstiyalar ko'rsatgichlariga e'tibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Sport trenirovkasi, xususan tezlik – kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida a'zaldan o'z ifodasini topib kelgan. Olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakillanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funkstional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish, bo'shshish faoliyatida modda almashinuvni nixoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob (O_2 o'z vaqtida ta'minlanishi) va anaerob (O_2 – siz jarayon) omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reakstiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Lekin, o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha o'ng qo'l kuchi ustunligi kuzatilgan bo'lsa, 10 yoshdan boshlab o'g'il bolalarda, qiz bolalarda esa 7 yoshdan 19 yoshgacha o'ng va chap qo'l kuchida simetrik hodisa kuzatilmaydi. Aslida inson organizmi faoliyatida, jumladan uni ijrochi organlarining funkstional faoliyatida assimetrik ustunligi bo'lishi kerak. Ya'ni, misol uchun, o'ng qo'l etakchi bo'lganida uning kuchi chap qo'lga nisbatan ustun bo'lishi lozim.

Balog'at yoshidagi bolalar jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifati aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Kuch – tezlik va kuch – tezlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligini ta'kidlangan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatlarni zo'rma – zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlariga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕХНАТ ВА ҲАРБИЙ АМАЛИЁТ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ ПРИНЦИПИ

Мирзанов Ш.С., ЎзДЖТИ

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меънатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий социал қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруҳи физкультура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Уларҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмоқчилар.

Физкултурта ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётини аъамият касб этиш билан

чекланмай ижтимоий ҳаётда ҳам фойдаланадилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ҳосил қилинган малака тўғридан-тўғри меънат фаолияти жараёнига кўчсагина, у ҳаётийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан амалий ҳаётий аъамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётий зарурияти ҳали айтарли чеклан-майди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муъим машқлар асосий омиллар, ҳаётий аъамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни “ҳаёт учун зарур” деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига эҳтиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машғулотида эгалланган чакқонлик, чидамлик, тезкорлик, қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аниқ бажариладиган ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меънатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йўналтирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникмалар заъираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга – ишлаб чиқаришда, армияда қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чакқон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат заъираси кам бўлса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таоминлайди.

Сузиш, мувозанат сақлаш аппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жиҳози - “Кон” даги хилма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолет ва космик кеманинг учиш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқа-рувчилари организмда кутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичида мияга бирданига қон бормади қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таосирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларига удалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меънат ва ҳарбий амалиётнинг ҳаётий-амалий машқ-ларидан мукамал фойдаланишни ўз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батута, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотида асосини ташкил қилади.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замон ҳарбий ўқув машғулотида тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ қилиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳимиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меънати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланишни эмас, ундан универсалликни талаб қилади. У ўз навбатида юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кўрсаткичларига эга бўлишликни тақозо этади.

Шунинг учун ҳам меҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меънат ишлаб чиқариши «ҳар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

ШАХСНИ ҲАР ТОМОНЛАМА РИВОЖЛАНТИРИШ ПРИНЦИПИ

Мирзанов Ш.С., ЎзДЖТИ

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ҳар бир шахс ҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки, кишилар руҳий, маънавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда туғилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боғлиқ. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муҳимларидан биридир.

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, ҳар доим ваҳар ерда инсон органлари ва системаларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида кўяди.

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бусиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очик мунозараси, фандаги ўша эски баъсҳозир ҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таосир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролин ҳозир ҳам инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни қонуниятлари дагина ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумқунлиги илмий асосланган.

Кишининг руҳий, маонавий қобилятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муъитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни роль ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моъияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий исботи шоъидимиз.

Улар таолом ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маонавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиъатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумқунлигини исботладилар.

Шахснихар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мктаҳассисига кўядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижа-нинг ўзи шахснихар томонлама ривожланадиганини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга кўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам кўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аозоларининг ҳал қилувчи вақтда, меънат ваҳтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аозоларининг барча фаолиятлари маолум маонодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меънат ваҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ҳар қандай фаолиятдаги ютук жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меънат фронтидами умумжисмоний тайёргарлиги сушт бўлганлар қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меънат малакалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштирилади. Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилидир.

DAILY PROTEIN QUANTITIES FOR FOOTBALLERS

Mamadqosimov X.B., Erkinov Sh. Sh., UzSIPC

Entrance

Government of Uzbekistan pays great attention to the development of professional sports in our country. This is particularly important to understand the role of nutrition in the period of training young athletes. This is a key factor in improving the quality of physical abilities. Every athlete should know useful features food that they eat.

Research presents that during physical activity or physical stress is converted into energy by burning carbohydrates in the body.

Nutrition club of Herbalife explored following factors, developing the quality of physical abilities: endurance and speedily (1).

Theoretical background and hypotheses

Absorption of creatine into the blood. In the physical load of 2 mg creatine is absorbed into the blood. The basic process of creatine, deliver water to the muscles. If a player wants to progress their endurance and strength, he should take creatine 1-2 mg There is 1 mg. creatine in the 200 gram meat. Creatine can speed up work process of muscles.

Protein is a number of substances, presents in milk, egg, meat which are necessary as a part of the food of human beings. Protein consists of 22 amino. Every athlete should take 1.2 gram of protein per kilogram of body weight each day.

Protein in products:

Milk - 1 ts-8gr

Cheese – 200-18 gr.

Curt – 12 gr.

Yoghurt – 7gr.

Leguminous crops - 7 gr.

Nuts – 6 gr.

Nuts oil – 4 gr.

Steak – 85-25gr.

Eggs- 6 gr.

Lassos- 85-16gr

For calculation of energy use in the following table shows the use of energy per day.

Ignatiy Nestrov

Height: 182sm

Date: 14.03.2011

Weight: 78 kg.

Table 1

№	Daily work	Start	Finish	Minutes	Energy
1	Wake up		7:00		
2	Morning warm up	7:15	7:45	30	0,0648
3	Washing	7:45	8:15	30	0,0329
4	Breakfast	8:15	8:50	35	0,0236
5	Reading book	8:50	9:30	40	0,0229
6	Preparing	9:30	10:15	60	0,0267
7	Dressing	10:15	10:30	30	0,0329
8	Physical reparing;	10:30	11:45	120	0,0845
	Endurance exercise	11:45	12:30		0,1357
9	Washing	12:30	13:00	30	0,0329

10	Dinner	13:00	13:30	45	0,0236
11	Back home	13:30	14:15	30	0,0267
12	Watching TV	14:15	15:00	45	0,0229
13	Having a rest	15:00	16:00	60	0,0183
14	Preparing	16:00	17:45	45	0,0267
15	Dressing	17:45	18:00	15	0,0329
16	Evening preparing;	18:00	19:00	120	0,0423
	Endurance exercise	19:00	20:00		
17	Washing	20:00	20:30	30	0,0231
18	Supper	20:30	21:00	30	0,0236
19	Back home	21:00	21:45	45	0,0267
20	Take a rest	21:45	22:30	45	0,0182
21	Evening walk	22:30	23:00	30	0,0238
22	Sleeping	23:00	-		
$49,4915 \cdot 78 = 3863,409 \text{ kJ}$ $3863 + 580(15\%) = 4443$					

Results

To restore that energy athletes should eat meals which is 35% consisted of proteins.
 4443-100%

$$X = 35\%$$

$$X = (4443 \cdot 35) : 100 = 1555,05 \text{ kJ}$$

1 teaspoon milk equals to the 8gr. 8gr milk is gives (*4,1 kJ =) 32,8 kJ. $1555,05 / 32,8 = 47,5$. That means if organism needs 1555,05 kJ of protein you should to drink 379 grams or 47,5 times of teaspoons milk. And if you eat cheese, you should eat it 1,8-21 times by teaspoon or 379 grams. Curt: it gives 49,12 kJ energy from 1 teaspoon, 32 times or 379 gram you should to eat for getting 1555,05 kJ.

Conclusion

During 90 minute match football players spends about 2-4 liters water from the body. Also they use from 1160 to 2320 kJ of energy. This energy emerges in the result of substrate splitting up in the body.

On most literatures kilocalories of products shown on grams and it isn't comfortable to measure products as measure it's kilocalories. The method which I produced in this research can help for sportsmen to count how much by teaspoon he should eat protein. So its very comfortable.

Reference

1. Sport and Nutrition. Hearbalife International, Inc #5194-RS 2009. -p 5-6.

ЎСМИР ЁШДАГИ ЎҒИЛ БОЛАЛАРНИНГ ҚЎЛ ДИНАМОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ

Мирзабекова Ф., Холмирзаева М., Думаева З., АнДУ

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юқори кўрсаткичларига эришилишига катта эътибор берилмоқда. Шаҳарларда, туманларда ва қишлоқ жойларида спорт иншоатлари барпо этиб, бу иншоатлар бугунги кун дунё андозасига хос спорт жихозлари билан жихозланиб у иншоатларда турли- турдаги мусобақолар ўтказилмоқда. Кундан-кунга спорт билан шуғулланиувчилар сони ортиб бормоқда. Жамият ривожланишининг юқори давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан бири эканлиги барчамизга маълум. Шундай экан мустақил Ўзбекистоннинг бугунги кун ёшларини мухтарам юртбошимиз И.А.Каримов айтганларидай “Маънан етук, жисмонан бақувват ва рухан тетик” қилиб тарбиялаш ҳар бир шахснинг олдида турган вазифасидир. Бу борада Андижон давлат университетининг “Жисмоний маданият” факультетида ҳам бир қанча самаралий ишлар олиб борилмоқда.

Юртбошимиз И.А.Каримов қуйдаги доно фикрлари бор ”Мен президент сифатида одамларнинг маънавий тарбияси, тинчлик ва хайрли ишлар мақсадида ҳаракат қиламан ҳар бир кишини қўллаб қувватлайман, у билан ҳамкорлик қиламан”. Шунинг учун ёшларимизни иймон эътиқотли, ҳар тамонлама етук, кучли, соғлом, довурак, иродаси бақувват қилиб тарбиялашда спорт турларини ва жисмоний тарбия машғулотлари муҳим ўринни эгалайди. Спорт турларини ривожлантириш шу жумладан ҳар бир спортчиларни у танлаган спорт тури билан шуғулланишига шарт-шароит яратиш ва маскур спорт турини янада кенг тарғиб қилиш билан ёшларни спортга бўлган қизиқиши ортади. Шунга мувофиқ тарзда биз ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида, кузатув тадқиқот ишларини олиб бормоқдамиз. Ўсмир ёшдаги болаларни кўрсаткичларини аниқлаш улардаги горманал ўзгаришларда, ўсиш ва ривожланиш меъёрларини фаолиятини ўганишида ҳам катта аҳамият касб этади.

Олиб борилган тадқиқотда мунтазам спорт билан шуғулланувчи 14-15-16 ёш ўғил болаларни қўл бармоқларини букувчи мускулларининг максимал қисқариш кучи яъни қўл динамометрик кўрсаткичларини аниқладик. Кузатув ишларини Андижон олимпик спорт захиралари коллежининг 7-8-9-синф (14,15,16 ёшлар) ўқувчиларида олиб бордик. Спортни организмга таъсирини аниқлаш мақсадида назорат гуруҳи сифатида Андижон шаҳар умумтаълим мактабларини шу ёшдаги ўғил болаларида тадқиқот олиб бордик. Ҳар бир гуруҳдан ўз ихтиёрийга кўра 25 нафар соғлом болалар жалб қилинди.

Олинган натижалар қуйдагиларни ташкил қилди.

7-синф (14ёш) спортчи ўғил болаларнинг қўл динамометрик кўрсаткичлари ўнг қўлда юқори 38,0 кг/мни, ўртача ўртача 30,7+1,02 кг/мни қуйи 23,0 кг/мни, чап қўлида эса юқори 38 кг/мни, ўртача 28,9+1,02 кг/мни қуйи 22,0 кг/мни, ташкил қилди. Назорат гуруҳидаги мактаб ўқувчиларида шу ёшда қўл динамометрияси ўнг қўлда юқори 35,0 кг/мни, ўртача 27,8+0,86 кг/мни, қуйи 20,0 кг/мни, чап қўлда эса юқори 33,0 кг/мни, ўртача 26,1+0,83 кг/мни қуйи 19,0 кг/мни ташкил қилди.

8-синф (15ёш) спортчи ўқувчиларда ўнг қўлини динамометрик кўрсаткичи юқори 42,0 кг/мни, ўртача 35,4+0,77 кг/мни, қуйи 20,0 кг/мни, чап қўлда эса юқори 45,0 кг/мни, ўртача 33,4+0,95 кг/мни, қуйи 28,0 кг/мни, ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳларида ўнг қўлини юқори 40,0 кг/мни, ўртача 32,9+0,89 кг/мни, қуйи 22,0 кг/мни, чап қўлиники эса юқори 28,0 кг/мни, ўртача 30,6+0,75 кг/мни, қуйи 28,0 кг/мни ташкил қилди.

9-синф (16 ёш) спортчи ўғил болаларда қўл динамометрик кўрсаткичлари статистик таҳлил қилинганда ўнг қўл динамометрияси юқори 46,0 кг/мни, ўртача

40,6+0,81 кг/мни, қуйи 34,0 кг/мни, чап қўлиники эса юқори 42,0 кг/мни, ўртача 39,2+0,40 кг/мни, қуйи 36,0 кг/мни ташкил қилади.

Назорат гуруҳида эса шу ёшдаги ўғил болаларни ўнг қўл динамометрик кўрсаткичи юқори 44,0 кг/мни, ўртача 37,9+0,81кг/мни, қуйи 30,0 кг/мни, чап қўлиники эса юқори 42,0 кг/мни, ўртача 36,7+0,70 кг/мни, қуйи 30,0 кг/мни ташкил қилади. Юқоридаги натижалардан кўриниб турибдики, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш қўл бармоқларини букувчи мускулларини максимал қисқариш кучига сезиларли таъсир қилади экан. Ёшларни ўртасидаги фарқлар статистик жиҳатдан муқаррардир ($P<0,05$). Мунтазам спорт билан шуғулланиш нафақат бармоқ мускуллар фаолиятига ижобий таъсир қилибгина қолмасдан, ҳар бир ёш организмни ўсиш ва ривожланишига ҳам ўзининг самарали таъсирини кўрсатади. Бу эса организмнинг турли тизимларининг фаолиятини ўзгаришига таъсир этади. Фаолиятни ўзгариши ёш организмни ўсиб ривожланаётганлигидан далолат бериди.

ЗАБОТА О МОЛОДЁЖИ И О ЗДОРОВОМ ПОКОЛЕНИИ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ПРЕЗИДЕНТА И.А.КАРИМОВА

Муртазаев Д., Хамираев Р., НавГПИ

В годы независимости в Республике особое внимание уделяется духовно-идейному и спортивному воспитанию подрастающего поколения. В истории узбекской государственности нравственное и физическое воспитание всегда находилось в центре внимания. Нынешнее поколение ответственно за сохранение в первоизданной красоте духовности и физической культуры узбекского народа, накопленной тысячелетней историей.

Большое счастье, что молодёжь Узбекистана составляет больше половины населения Республики. Государство с великим будущим в первую очередь должно заботиться о культуре, образования и духовности своих граждан, будущего поколения. Особенно государство и Президент Республики обращает внимание на развитие здорового поколения. Особое внимание и отношения требует слова Президента «Они должны, они просто обязаны быть лучше нас, умнее, мудрее нас и, конечно, счастливее нас. Наши дети - наша гордость. Это понятно каждому человеку. И если мы действительно хотим гордиться своими детьми и внуками, надо чтобы они овладели современными знаниями и опытом, продолжили дело своих великих предков, которыми так богата наша Родина».¹

Всем известно, что здоровье - бесценное достояние не только для каждого человека, но и для всего общества. При встречах с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил и занятие спортом есть возможность жить до 100 и более лет. В возрасте 20-40 лет целью занятий физической культурой является закладка фундамента для долгой и активной жизни.

Независимость Узбекистана открыла широкую дорогу для развития спорта и физической культуры. У молодёжи сильный интерес к новшествам и потребность превращения их в убеждение в силу того, что они находятся в начальной стадии формирования, у них физиологических и психологических качеств.

¹ Каримов И.А. Выступление на совещании с хакимами областей, городов и районов, 23 декабря 1998 г.

У молодёжи сильный интерес к новшествам и потребность превращения их в убеждение в силу того, что они находятся в начальной стадии формирования, у них физиологических и психологических качеств.

С первых дней независимости особое внимание уделяется гармоничному развитию подрастающего поколения, в том числе и средствами физической культуры и спорта, ставшими факторами патриотического воспитания, формирования национального самосознания, чувства любви к Родине, готовности успешно бороться на международных спортивных аренах во славу своего народа и страны.

Большое значение имеет привлечение детей к спорту с раннего возраста - с 3-5 лет. Потому что именно в этом возрасте начинает формироваться характер ребенка, он начинает осознанно смотреть на мир. Ребенок, у которого сформировалось чувство любви к спорту, всегда будет дружить со спортом. Спорт не только укрепляет его здоровье, но и развивает интеллект, защищает от различных пороков, закаляет его волю.

Одним из важных шагов в этом направлении послужил Указ руководителя государства «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана».² За прошедший период в соответствии с указом проведена масштабная работа по физическому и моральному укреплению здоровья подрастающего поколения, воспитанию в наших детях стремления к здоровому образу жизни, любви к спорту. Во всех регионах страны построены современные спортивные комплексы. В результате этих работ в стране число детей в возрасте от 6 до 15 лет, занимающихся спортом, увеличилось с 29,2 % в 2008 году до 34,9 % в 2011 году, в том числе среди девочек - с 24,1 % до 31,4 %.³

Конституционное закрепление с первых лет независимости создало условия для развития разветвленной сети ННО, отражающих спортивный интерес молодого поколения. В настоящее время в республике в различных сферах жизни общества функционируют свыше 6100 ННО, что в 3,5 раза больше, чем в 2010 году.⁴ Большое количество из них поддерживают физическое и моральное укрепление здоровья народа. В их числе такие общественные организации, как ОДМ «Камолот», Фонд «Соғлом авлод учун», Фонд развития детского спорта и другие.

Хорошее отношение к спорту привело к высоким достижениям узбекских спортсменов. Массовые спортивные состязания в стране, мужество спортсменов, их рекорды подняли Узбекистан на уровень спортивных держав мира. По всей стране в крупных городах и районных пунктах строятся футбольные и теннисные площадки. В Ташкенте построены спортивные комплексы мирового уровня «Юнусабад», «Узбекистан», «Бунёдкор» и т.д.

Нужно сказать, что победа на Зимних Олимпийских играх в Норвегии в 1992 году спортсменки Узбекистана Лины Чирязовой изменило взгляд руководства к зимним спортивным играм. Тогда впервые на олимпиаде прозвучал государственный гимн и был поднят национальный флаг Республики Узбекистан. В 1994 году на Азиатских играх в Японии спортсмены из Узбекистана завоевали большое число медалей. Отрадным было то, что сборная команда Узбекистана по футболу, победив в финале сборную команду Китая, стала чемпионом Азиатских игр. Ощутимы были и достижения узбекских спортсменов в Летних Олимпийских играх в Атланте в 1996 году. В том же году Президент Республики И.Каримов за заслуги в развитии мирового спорта, преданность идеалам олимпийских игр решением Международного Олимпийского Комитета награжден Золотым Орденом Олимпии.

² Указ Президента И.Каримова «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана». 24 октября 2002 года.

³ Из речи Президента И.Каримова на заседание Попечительского совета Фонда развития детского спорта Узбекистана. 10 февраля 2012 года.

⁴ Каримов И.А. Доклад Президента "Концепция дальнейшего углубления демократических реформ и формирования гражданского общества в стране" на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан 12 ноября 2010 года.

В последние годы особенно заметны успехи курашистов, боксеров, футболистов, дзюдоистов, шахматистов и теннисистов. По инициативам И.Каримова узбекский кураш стал спортом мирового признания. Создана Международная Федерация курашистов, объединяющая спортсменов около 50 стран мира. Ежегодно проводятся чемпионаты по курашу на республиканском и мировом уровнях.

За годы советской власти в Узбекистане, был подготовлен лишь один международный гроссмейстер по шахматам. В период независимости такого высокого уровня достигли более десяти шахматистов. Гордостью узбекистанцев стал молодой международный шахматист Рустам Касымжанов который входит в десятку наилучших гроссмейстеров мира. Кубок мира который прошел в Ташкенте в декабре месяце этого года еще раз подтверждает эти слова.

Как известно, до обретения независимости представители Узбекистана лишь девять раз принимали участие в Олимпийских играх. Причем в них выступали всего 45 спортсменов. Впервые в качестве представителей суверенного Узбекистана 17 наших спортсменов выступали на Олимпийских играх в Барселоне в составе сборной команды Содружества. Радует то, что показатели узбекских спортсменов стабильно улучшаются. Они сумели завоевать медали разных достоинств. А всего спортсмены нашей страны приняли участие в пяти Олимпийских играх летнего сезона. Словом, в дальнейшем у наших спортсменов есть все шансы достойно выступить на спортивных аренах Бразилии и приумножить олимпийскую славу нашей страны.

Надо отметить, что в годы независимости было сделано ряд огромных достижений о поддержке спорта и о здоровом воспитании молодого поколения.

Во первых, именно молодое поколение - надежда оплот своего государства. Поэтому глубоко закономерно, что его развитию, образованию, духовному, нравственному и физическому воспитанию в республике уделяется особое внимание. Созданы все условия для становления творческой, спортивной и свободомыслящей личности, искренне заботящейся о судьбе Родины.

Во вторых, в мировом рейтинге, составленном в 2011 году международной организацией "Спасите детей", Узбекистан вошел в число десяти ведущих стран, в которых оказывается самая большая забота о здоровье детей. Это стало еще одним международным признанием практической работы, осуществляемой в нашей стране во имя воспитания гармонично развитого поколения.

В третьих, если в 2008 году узбекские спортсмены завоевали 103 медали, в том числе 51 золотую, то в 2011 году они были удостоены 182 медалей, из них - 60 золотых. Заслуживает особого внимания то, что относительно больше медалей завоевали спортсмены, занимающиеся водными видами спорта. Это подтверждает цель о том, что нужно умножить и улучшить качество этих видов комплексов.

В четвертых, В 2005-2011 годах число абсолютно здоровых детей в Республике возросло с 52,7 % до 62,9 %, существенно сократилось количество детей, подверженных хроническим заболеваниям.⁵ Увеличиваются показатели среднего роста и веса мальчиков и девочек. Среди призывников возрастает число тех, кто пригоден к военной службе, что также является практическим результатом работы, проводимой в данном направлении.

В этой связи решающее, неизмеримое значение приобретает уровень и качество учебно-воспитательной работы, улучшение квалификации тренеров, здоровый нравственный климат, который должен постоянно поддерживаться в спортивных коллективах и в комплексах. И, естественно, от того, как организован процесс спортивной подготовки на основе новых современных методов обучения, как поставлена работа по повышению физического и интеллектуального уровня спортсмена. Только с такими качествами, духовным и физическим совершенством мы

⁵ Из речи Президента И.Каримова на заседание Попечительского совета Фонда развития детского спорта Узбекистана. 10 февраля 2012 года.

можем прийти к светлому будущему, добиться того, чтобы Узбекистан был свободным и процветающим государством.

СПОРТЧИЛАР ЭСТЕТИК ҚАРАШЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Мусаев У.А., ЎзДЖТИ

Ёш спортчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнининг психологик-педагогик жиҳатдан муҳимлигини инкор этмаган ҳолда уларнинг эстетик сифатларини шакллантириш ҳам муҳим аҳамият касб этишини эътироф этиш зарур. Бунда биринчидан, шахснинг индивидуал имкониятларини бажарилиши лозим бўлган фаолиятга максимал сафарбарлиги талаб этилса яъни тиббий-физиологик, рухий - интеллектуал, амалий ҳарактердаги кўрсаткич, малака, кўникма, назорат билим ва шу кабилар. Иккинчидан, бевосита давлат таълим стандартлари талабларида назарда тутилган баркамол шахс тарбиясининг таркибий қисми бўлган эстетик тарбия амалга оширилади.

Ёш спортчиларнинг ҳиссий-билиш фаолиятида онгга, тасаввурга ва тушунчага айланадиган ҳиссий омил муҳим аҳамият касб этади. Спортчиларнинг эстетик тарбияси учун зарур бўлган ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш уларнинг жисмоний маданият ва спортга бўлган қизиқишига ҳам таъсир этади. Ёш спортчиларнинг маҳоратли спортчиларнинг ижодий ҳаракатлари, томошабинлар психологияси билан таништириш орқали уларнинг спортдаги ҳиссий-эстетик мезонлардан хабардорлик даражаси муайян тарзда ортади. Бу ёш атлетларда ҳиссий-ижобий муносабатлар ҳамда жисмоний маданият ва спортга қизиқишни назарда тутадиган ижтимоий-шахс мотивларидан фойдаланиш учун зарур бўлган педагогик заминни юзага келтиради.

Машғулотлар жараёнида кучли психологик таъсир кучига эга бўлган омиллардан унумли фойдаланиш ҳам эстетик тарбиянинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Айниқса, спортчиларнинг мамлакат ва жаҳон ареналарида қўлга киритган ютуқлари ҳақида маълумот бериш, бунда чемпионларнинг таржимаи ҳоли материалларидан фойдаланиш, уларнинг юксак баҳо олган чиқишлари тўғрисида фактик малумот бериш, иллюстратив, фото ва видеоматериаллардан фойдаланишнинг психологик ва педагогик таъсири самарали кечади.

Спортдаги ижод психологияси спортчининг меҳнати билан боғлиқ. Чунки, спортдаги ижодий жараён спортчининг ақлий меҳнати, фантазияси, ижодий фикрлашининг маҳсулидир. Буларнинг барчаси муайян психологик асосга қаратилади. Худди шу каби ишқибозлар томонидан спортчиларнинг чиқишларини томоша қилиш уни идрок этиш жараёнида эстетик завқ олиш ҳам психологик жараёндир. Боиси улар инсон руҳияти орқали англанади. Шу тариқа ёш спортчилар спортдаги эстетик мезонларни англаб етадилар ва шу орқали уларнинг эстетик маданиятлари ривожланиб боради.

Ёш спортчиларнинг жисмоний маданиятга қизиқишини таркиб топтириш жараёни нафақат спорт ҳаракатларини идрок этиш ва кузатиш билангина, балки спорт мавзусидаги тасвирий санъат асарларини, унинг хусусиятларини эстетик идрок этилиши билан ҳам боғлиқ. Зеро, идрок этишнинг ҳар қандай шакли, даражаси психологик жараёндир. Шунинг учун ҳам ушбу омиллар машғулотларда спортчиларни эстетик тарбиялашнинг психологик ва педагогик асослари сифатида эътироф этилади.

Ёш спортчиларда жисмоний маданиятга қизиқишни шакллантириш дастлаб оддий қизиқувчанликдан, кейин аниқ мақсадга йуналтирилган қизиқишга, уни муайян билимлар билан алоқаларини мустаҳкамлайдиган чуқурлаштиришга, сўнгра барқарор чуқур қизиқишга ижобий муносабат босқичларида амалга оширилади. Эҳтиёж билан қизиқиш ўртасида диалектик алоқа бор. Қизиқиш шахснинг алоҳида фазилати бўлиб,

фаолиятидаги етишмаган билимлари, уни янги томонларини эгаллаш эҳтиёжи сари ўсиб боради. Спортчиларни жисмоний маданиятга қизиқишларини эҳтиёжга айлантиришга ундовчи педагогик тизимни ишлаб чиқиш ва уни амалиётга жорий этишни, жисмоний тарбия воситасида эстетик тарбиялашнинг энг асосий шартларидан бири сифатида эътироф этиш мумкин.

Машғулотларда ёш спортчиларни эстетик тарбиялаш ғайритабиийдек туюлиши мумкин. Чунки, одатда эстетик тарбия деганда биринчи галда санъат, адабиёт тушунилади. Лекин аслини олганда тасвирий санъат, адабиёт, мусика каби ташқи таъсир омилларига нисбатан жисмоний тарбия ёш спортчиларни эстетик тарбиялашда кўпроқ имкониятга эга. Бу фикрни қуйидаги омиллар билан ҳам асослаш мумкин:

Биринчидан, санъат ҳам, жисмоний тарбия ҳам ягона таъсир объектига эга, бу инсон, ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан улар - бадиий ижодий ва спорт фаолияти бир хил таъсир доирасига эга.

Иккинчидан, энг муҳими, ёш спортчиларда шаклланаётган эстетик тасаввурлар, тушунчалар, идеаллар маълум ташқи таъсир омиллари натижасида «бузилиши», ўзгариши мумкин бўлса, жисмоний маданият маҳсули - жисмоний машқлар воситасида шаклланган гўзал инсон гўзаллигича қолади.

Учинчидан, спорт инсонларнинг онгли фаолият тури сифатида спортчи гавдаси, қоматининг ташқи гўзаллигини шакллантиришда асосий восита сифатида, инсон гўзалликни яратувчи сифатида бир қатор афзалликларга эга. Шунинг учун ҳам спорт инсон қадди-қоматининг «эстетик сифати»ни таъминлашда ҳам объектив, ҳам субъектив аҳамият касб этади.

Машғулотларда спортчиларни эстетик тарбиялаш ҳам назарий, ҳам амалий аҳамият касб этиши бу жараён педагогик асосларининг энг муҳим компонентидир. Инсондаги гўзалликни кўра билиш, идрок этиш ва унга тўғри баҳо беришга ўргатишнинг энг самарали усулларидан бири рангтасвир ва ҳайкалтарошликнинг классик намуналаридан фойдаланишдир. Мироннинг “диск улоктирувчи”, Микеланжелонинг «Давид» ҳайкаллари, «Хазрат Себастьян» асарлари инсон қомати нафақат рассомлик ва ҳайкалтарошлик устахоналарида, балки спорт залларида ҳам шаклланишини таъкидлайди. Айнан шулар орқали тарбияланувчи инсон гавдаси қисмларининг чиройли нисбатларини, кучли гавданинг мафтункор чиройини, чизиклар гармонияси ҳамда енгил фигуранинг нозик жозибасини кўриши мумкин.

Машғулотларда спортчиларни эстетик тарбиялашнинг педагогик асосларидан яна бир муҳим жиҳати - спорт машғулотлари ўтадиган муҳитни эстетик ташкил этиш билан боғлиқ. Жисмоний машқлар воситасида спортчиларни эстетик тарбиялашга жазм этган мураббий спорт залида ҳар бир элементни эстетик талабларга жавоб берадиган тарзда ташкил этиши талаб этилади. Уларнинг шакли, ранги, ўрнатилиши, бир-бирига нисбатан жойлашиши, санъат термини билан айтганда компановкаси ва композицияси бир бутун чиройли ансамблни ташкил этиши лозим. Зеро, ички ва ташқи гўзаллик ҳақидаги тасаввурлар айнан шундай муҳитда таркиб топади.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, спортчиларни эстетик тарбиялаш - муҳим ижтимоий муаммодир. Унинг долзарблиги жисмоний маданият ва спортга бўлган муносабат билан ортиб боради. Чунки ёш авлод соғлиғи жамиятнинг, давлатнинг муваффақияти ва гуллаб-яшнашининг гарови ҳисобланади. Спортчиларни эстетик тарбиялаш спорт машғулотлари ва эстетик тарбия воситалари ўзаро алоқада бўлганда, айниқса самаралироқ бўлади.

СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАШ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ

Махаммаджонов Ф.Р., Мирзакулов А.Г., ЎзДЖТИ

Спортчиларни танлаш муаммолари ҳали хануз ўз ечимини топмаган ва у ўз-ўзини бошқарилишига айланди. Боланинг имкониятларидан келиб чиққан ҳолда мураббий ўз олдига бир қанча вазифалар кўяди: махсус мураббийлар томонидан муаммолар худди бизнинг мамлакатимиздек бошқа давлатларда ҳам қилинапти.

Кўп сонли муаммоларга қарамасдан спортчиларни танлаш жараёнида талантли, спортчилар ўзини бошқариши, келажакда амалий ишлаб чиқаришда кузатилади. Илмий оммавий услубда танлашда спортчи болаларни спорт мактабларидан, уларнинг келажакдаги натижалари учун энг асосий босқич бўлиб, у халқаро спорт устасидан оддий спортчиларнинг ҳаётидаги тайёргарликнинг замонавий системасидир.

Ўз вақтида ёш авлодни организмини спортга тайёрланиши ва ривожланишида, ҳаракатида ва психологик дифференциясига мослашган бўлиб ва улар ўзаро бир-бирига боғлиқ. Асосий бир ҳаракат йўналиши шу тариқа саволлари ечилади. Олимларнинг яна бир асосий ўрганиб чиқишлари бу спортга танлашда профессионал динамик ҳарактер: асосий сифатлар жараёнида яқунлаш ва компенсация, амалиёт ҳар доим аниқлик киритади. Ҳар бир одам ҳам профессионал бастакор, рассом, артист, спортчи бўла олмайди. Жамият шундай критерияларни йўналишларга ишлаб чиқариб қўйган. Улар жуда кам тартибли табиат аниқликлари бу ҳолда аниқ мақсадга қаратилган бўлади. Бу ерда спортчиларни танлаш системаси бутун бир восита бўлиб уларда ҳар доим юқори натижага эришиш ва илмий системага ёндошишади. Қобилиятлиларни танлаш вазифаси мураккабдир. Чунки табиатда бундай қобилиятлилар камдир. Улар бир вақтнинг ўзида бир нечта вазифаларни бажара олишади. Масалан: юз минг ёш авлодлик ичида энг тез югурадиган новча болалар танлаб олинса, уларга янада чидамликни, чаққонлик сифатларини вазифа қилиб қўйсак, шулар ичида бир ёки иккитаси бизнинг вазифамизни бажара олади. Бутун жаҳонда спорт билан шуғулланувчилар сони олимпиада ўйинида иштирок этаётганлар жаҳондагидан миллиондан биру ўнни ташкил этади. Маълумки мактабларда ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларига жуда қизиқишади. Ўқувчиларни баҳолашда спортчиларнинг индивидуал изланишлари авлодни умумий изланишлари ҳисобга олинади. Хатто бу кўрсаткичлар ҳам спортчи натижалари ҳам спортчиларни тайёрлаш муаммоларини ҳал қила олмайди. Спортга танлашда морфологик биомеханик функцияси педагогик, психологик кўрсаткичлар алоҳида кўриб чиқилади.

В.П. Филин ўзининг тизимида ташкилий-услубий кўрсаткичлари-да ўз ичига оладиган педагогик, социологик, психологик ва услубий-биологик услубда изланишлари янги авлодни аниқ бир махсус йўналишга қаратилган бўлади. Спортчи танлашнинг асосий вазифасига кўп томонлама изланиш ва аниқ бир спорт турига қаратилгандир. Таҳлил ва назария натижалари кўп қисмларни изланишлар спортга танлашнинг асосий назарий ҳолатларидан ҳисобланади. Спортчи танлаш – бу кўп поғонали кўп йиллик жараён бўлиб, спортчи тайёрлашнинг ҳар бир босқичини ўз ичига олади. Ҳар томонлама спортчилар изланиши ўз танлаган спорт турини ташкил қилиш, юқори натижаларга эришишни ташкил қилиб беради. Спорт усталигининг яна бир тури, ўзининг кенгайиши, кўп қиррали спорт турларининг кенг ташкил қилиниши, спортнинг бир турини кўриб чиқишда шахсий ва спорт сифатларига аҳамият берилади.

Спорт тахмини шу билан боғлиқликда алоҳида бир спорт турига ёки бошқа бир гуруҳига умумий ҳолатлардан келиб чиққан ҳолда танлаш системаси характерланади. Спорт фаолиятида кўп ҳолларда ирсий омилларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун спортчи таҳлилида авваламбор натижаларга қаратилган бўлади. Юқори натижаларга эришишда спорт билан шуғулланадиган организм юқори тартибларга амал қиладиган ёш спортчини баҳолашда ирсий омиллар роль ўйнайди. Бир қанча услубий

изланишларнинг асосини спортчиларни танлашдаги муаммо юқори даражада ҳал қилиниши услублари ишлаб чиқилган.

Педагогик услуб – ўзида жисмоний фазилатларни сифатларни ривожланишида юқори баҳолаш, спортчиларни спортга техник тайёрлаш, табиий биологик услубда морфо-функционал жисмоний ривожланиш натижалари асосан тиббий биологик кўрикларда кўриб чиқилади. Спортчиларни жисмоний ривожланиши кузатилади.

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ КОНДИЦИЯМ СОВРЕМЕННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Мирзакулов А.Г., Махаммаджонов Ф.Р., УзГИФК

Исследования наших специалистов (Г.Сергеев; И.Кошбахтиев; Р.Акрамов; Р.Нуримов; А.Талибжанов; Ш.Исеев; З.Нуримов) дали возможность получить данные о характере и объеме действий игроков, как с мячом, так и без него.

Выяснено, что:

- чистое игровое время составляет 60 -65 мин.
- игрок за 90 мин. матча пробегает до 12 -15 км, из которых 1000 – 2000м. приходится на скоростные перемещения по полю;
- наибольшее число раз мячом владеют игроки средне линии (170 с), наименьшее – центральные защитники (130 с);
- успешно играющие команды выполняют за матч в среднем до 900 технических приёмов, из которых 60% нацелены на атакующие действия;
- в современном футболе защитникам приходится выполнять основной объём работы в своей зоне до 850 секунд и в средней зоне поля до 350 секунд;
- количество ударов по воротам редко возрастает после передач с флангов (65% всех ударов).

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий.

Правила игры в футбол предусматривают, что время игры (90-120 минут) включает в себя не только так называемое чистое игровое время (активная фаза), но и многие остановки в игре (пассивная фаза).

Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч свидетельствует, что наибольшим является частый объём фаз продолжительность от 30 до 60 секунд, составляет 36% от общего времени активных фаз (в среднем 19.4 минуты), а продолжительность свыше 60 секунд – 19% (в среднем – 10.3 минуты).

Общее время пассивных фаз весьма значительно более 31 минуты в среднем за матч, т.е. 34.6% от всего времени, отведенного правилами на игру. Большая часть пауз (23.8 минут) уходит на остановки до 30 секунд, и лишь ¼ остановки длительностью свыше 30 секунд. Установлено, что чистое время игры колеблется в пределах 60-69 минут. Количество перерывов в среднем за игру составляет 100-140, в частности:

- вбрасывания из-за боковой линии: 35-60 раз по 8-16 секунд;
- удар от ворот: 15-22 раза по 13-20 секунд;
- штрафной и свободный удар: 26-38 раз по 10-15 секунд;
- угловой удар: 14-16 раз по 14-18 секунд;
- положение «вне игры»: 8-10 раз по 10-12 секунд.

Современный футбол должен быть построен на результативных атакующих действиях, на точности передач, на высоком индивидуальном мастерстве.

Физическая подготовка является весьма важным компонентом, обеспечивающим высокие спортивно-технические достижения футболиста. Процесс физической подготовки органически связан с технической, тактической, функциональной и психологической подготовкой. И чем прочнее эта связь, тем современнее движение

игроков, тем выше процент мышечных усилий, игровые возможности, и как следствие этого, выше атлетическая подготовка и работоспособность игроков.

Сильнейшие игроки имеют высокую специальную ловкость, они выполняют игровые действия точно, легко, не совершая неловких движений, умело согласовывая движения во времени и пространстве. Они обладают умением управлять своими движениями в экстремальных условиях. Их действия отличаются высокой скоростью бега, быстротой выполнения самых трудных технических приёмов, быстротой переключения с одного действия на другое, в ритме действий, позволяющей вводить в заблуждение противника и обыгрывать его.

Но за последние полвека средние показатели антропометрических данных игроков увеличились на 10-12%, а объём перемещений, в том числе на максимальной и субмаксимальной скорости, и того больше на 17-19%, т.е. возникает подозрение, что современным высококвалифицированным футболистам стало заметно «теснее» на поле.

Нынешний розыгрыш Кубка Мира не стал исключением в требованиях к физическим кондициям футболистов. Современный игрок должен пробегать за девяносто минут от 12 до 15 км. Из них с ускорениями и рывками на различные дистанции – половину этого объёма. Если учесть, что сборные в среднем организовывали до 60-70 атак, то участие, например, полузащитников в каждой из них обязательно и примерно столько же раз они должны возвращаться в зону обороны. Требуется высокий уровень физической подготовленности, чтобы с самого начала и до финального свистка надёжно выполнить все технико-тактические действия, жестко, в силовой манере бороться за инициативу, не понижая скорость собственных действий.

Актуальной остается по-прежнему совершенствование скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, гибкости и ловкости, стойкости, упорства и жесткости, необходимых в единоборствах с соперником.

Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, - это действия с мячом. Именно они определяют специфику данного вида спорта и отличают его от других. Как известно, к основным двигательным формам с мячом в футболе относятся удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они определяют темп игры, быстроту атакующих и оборонительных комбинаций. От характера передач зависит стиль игры команды.

СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ, ТАНЛАБ ОЛИШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ МЕЗОНЛАРИ

Мирзакулов А.Г., Пирматов О.З., ЎзДЖТИ

Мустақилликка эришгандан сўнг ҳукуматнинг спортга бўлган эътибори жуда кучайди, айниқса болалар спортини кучайтириш, спортакиада ва универсиадалар ташкил қилиш билан ёшларни барқомол авлод қилиб тарбиялаш бўйича Президентимизнинг кўплаб фармонлари ва қарорлари қабул қилинди ва амалиётга қўлланилмоқда. Хусусан,

1. Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисининг 1997 йил 29 августдан «Таълим тўғрисида»ги қонуни кадрлар тайёрлаш миллий дастури.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги «Ўзбекистон Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисининг 2000 йил янги таҳрирдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни.

Ҳозирда бу қарорларнинг бажарилиши ўз натижаларини бермоқда.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан жиддий шуғулланишларига эришиш бугунги кунинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида танлаб олиш, йўналтириш, бошқариш ва назорат қилиш юқори кўрсаткичга эришишнинг мезонига айланди. Бунинг учун спортчи камдан-кам учрайдиган морфологик кўрсаткичларга, физиологик ва психологик қобилиятларининг оптимал бирлигига эга бўлиши керак бўлади. Бундай бирлик ёш спортчини узоқ йиллар давомида, шароитларни такомил яратилиб тайёрлаганда ҳам жуда кам учрайди; бунда натижага эришиш жуда қийин. Шунинг учун юқори малакали спортчини тайёрлашда, спортчини танлаб олиш ва йўналтириш муаммоси марказий масалалардан бирига айланган.

Спортчини танлаб олиш – бу спортнинг аниқ бир турида юқори натижага эришиш қобилияти бор бўлган талантили инсонни танлаб олиш жараёнидир.

Спортчини йўналтириш – бу спортчининг қобилияти, унинг индивидуал усталик кўрсаткичларини шаклланишини ўрганиш асосида юқори спорт усталарига эришишнинг асосий йўналишларини аниқлашдир.

Бу икки кўрсаткичнинг асосий мазмуни юқори кўрсаткичларга эга бўладиган инсонларни танлаб олиш ва уларни тизимли ўргатиш ва машғулот қилишнинг стратегия ва тактикаларини аниқлашдан иборат.

Олимлар томонидан спортчини танлашнинг қуйидаги 5 та босқичи аниқланган:

- бирламчи танлов;
- бошланғич танлов (предварительный);
- оралиқ танлов;
- асосий танлов;
- натижавий охирги танлов.

Ҳар бир босқичнинг ўзига яраша усул ва критериялари, баҳолашнинг аниқлик даражаси ва хулосанинг қатъийлиги каби қирралари мавжуд. Масалан, биринчи танлов босқичида антропометрик ва морфологик кўрсаткичлари асосий бўлса, охирги натижавий танлов босқичида бу кўрсаткичлар умуман ҳисобга олинмайди. Бунда асосан спортчи муваффақияти даражаси, тайёргарлик даражаси, унинг психологик хусусиятлари, ижтимоий таъминланганлик ва спорт билан шуғулланишни давом эттириш мативлари каби кўрсаткичлар асосий роль ўйнайди.

Баҳолаш бошланғич босқичларда асосан ижобий ва кўрсатма ҳарактерига эга бўлган бўлса, кейинги босқичларда баҳолаш мезони аниқ ва тўлиқ бўлиб боради. Баҳолашнинг аниқлиги ва тўлаллиги мураббийнинг спортчи билан иш тажрибаси, врачлар ва бошқа мутахассисларнинг хулосаларига таянади. Бу хулосалар асосланган натижавий қарор қабул қилишни таъминлайди.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДАГИ ЎРНИ

Мамарозиқов Ф., Кахаров Ш., ТАТУ Фарғона филиали

Мамлакатимизда спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилаётганлигининг асосий сабабларидан бири шундаки, болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан баркамол маънавий жиҳатдан етук қилиб тарбиялаш бугунги кун давлат дастурининг асосий мазмунини ташкил этади. Чунки, келажак авлодлар тақдири бугунги соғлом кишиларимизнинг маънавий ва жисмоний баркамоллиги билан боғлиқдир. Бу борада мамлакатимизда ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий соғломлигини мустаҳкамлаш, фарзандларимизнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларда спортга муҳаббат туйғуларини кучайтириш юзасидан кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Айниқса, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини самарали ўтказишга, шунингдек спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлашга алоҳида эътибор берилмоқда.

Болалар спортининг ривож келажак ёшларининг жисмонан, рухан ҳамда соғлом тарбияланишининг муҳим гаровидир. Бу эса фарзандларимизнинг келажакда ҳар қандай замонавий технологияларга асосланган билимларни ўзлаштиришда қаршиликларга учрамаслигини таъминлайди. Чунки биз инсоният тарихида унутилмас бурилиш палласи илм-фан, техника ва технология тараққий этган XXI асда яшамокдамиз, қолаверса, юртимизда ҳуқуқий демократик давлат ҳамда фуқаролик жамиятни барпо этиш жараёни изчиллик билан амалга оширилмоқдаки, буни биз бугунги кунда олиб борилаётган ҳар бир эзгу амаллар замирида яққол кўришимиз мумкин.

Спорт ҳозирги кунда барча тинчликсевар халқларнинг ҳаёт талаби ва эҳтиёжига айланиб қолмоқда. Чунки у кишиларнинг ҳар томонлама чиниқишини таъминлабгина қолмай, балки рухан тетик, маънан бой, ахлоқан пок, юксак маданиятли, мустаҳкам иродали қилиб ҳам тарбиялайди. Спорт турлари хилма-хилдир. Лекин уларнинг ҳар бири ҳам кишиларда юқоридаги хислатларни тарбиялаш учун спорт машғулотларида узлуксиз шуғулланиш ва мусобақаларда қатнашини талаб этади. Спорт фаолиятининг қонуниятлари ва хусусиятларини, спортчи шахсини билмасдан туриб, биз спорт машғулотларининг фойдали методларини ишлаб чиқа олмаймиз, иш фаолиятига бўйсундира олмаймиз.

Спорт билан шуғулланиш шахсда иродавий тиришқоқлик ва зўр беришлик қобилиятини ўстиради. Спорт билан шуғулланиш жараёнида у зарурий ҳаракат кўникмаларини эгаллайди, тезлик ва катта куч талаб қиладиган мускул зўриқишларида иродавий кучланишни намоён этиши онгли равишда чарчоқлик ҳиссини, кўрқув ва ўз кучига ишонмаслик билан боғлиқ салбий эмоцияларни енгиши мумкин.

Спортнинг тарбиявий аҳамияти ҳақида гапирганда, шуни ҳам таъкидлаш лозимки, у кўп ёшларни бекор ва мақсадсиз кўчаларда юришдан сақлайди. Спортчилар ҳаётида шундай далиллар борки, ёшлигида безори бўлганлар спорт билан шуғуллангач, бу йўлдан қайтганлар.

Дунё ҳамжамияти билан турли йўналишларда ҳамкорлик қилиш олдимизда турган иқтисодий ва ижтимоий сиёсий масалаларни ҳал этиш ҳамда жамиятимизни маънавий-маърифий жиҳатдан такомиллаштириш орқали халқимиз фаравонлигини таъминлаш, фуқароларимизнинг, оила ва авлоднинг ҳар томонлама баркамол ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом, доно, илғор фикрли ва заковатли бўлишига интилоқдамиз. Шу ўринда ёшлар ва ўсмирлар ўртасида соғлом турмуш тарзини яратишда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни юксаклигини алоҳида таъкидлаш жоиздир. Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бунинг учун эса ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи алоҳида аҳамият касб этади. Чунки ёшлик пайтида орттирилган кўникмалар бутун умрга мустаҳкам асос бўлади.

Маълумки, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунда қайд этилган концептуал ҳужжатларда нафақат “катта” спорт салоҳиятини кўтариш чораларига эътибор қаратилган, балки болалар спортини ривожлантириш, уни турли қатламга мансуб аҳолининг кундалик эҳтиёжига айлантириш зарурлигига урғу берилган. Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон томир тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар бўйича комплекс баҳолаш керак.

Жисмоний етукликка эришишнинг эффектив соғломлаштирувчи воситаларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши ва жисмоний, функционал тайёрлиги кўрсаткичларининг корреляцион боғлиқлигини аниқлаш керак. Ёшларнинг

жисмоний етукликка эришишининг илмий асосланган воситаларини аниқлашга бундай ёндашув соғломлаштириш профилактика ишларини эффектив режалаштириш ва машқларни тўғри танлаш имконини беради. Кўп йиллик тайёргарлик жараёни давомида барча тур ва йўналишда қўлланиладиган машқлар тўғри танланиб, мақсадли қўллангандагина спортчи танасининг тузилиш – шакли, қадди-қомати пропорционал тартибда ривожланади.

Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқувчиларни меҳнатга тайёрлаш қуйидагича амалга оширилади:

1. Меҳнат фаолиятига таъсир этувчи махсус мақсадли йўналишдаги жисмоний машқлар орқали. Меҳнат фаолиятининг самарадорлиги кишининг жисмоний тайёргарлик билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, у барча жисмоний сифатларнинг ривожланишига ижобий таъсир этади.

2. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқувчиларни бевосита меҳнатга жалб этиш (спорт зални тартибга келтириш, спорт майдонларни тозалаш, спорт асбоб-ускуналарни таъмирлаш, спорт майдонларини ободонлаштириш).

Ўқувчиларнинг касб танлашларида жисмоний тарбия ўқитувчисининг ишлари. Ўқувчиларнинг ўз келажакларини ўзлари белгилашлари ва касб танлашлари – бу йигит ва қизларимизнинг ҳаёт мазмунини тушуниш босқичи бўлиб, бунда улар ҳаётини йўлини онгли танлайдилар

Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спорт тобора янгича мақом ва юксак салоҳият сари интилмоқда. Мамлакатимизнинг турли ҳудудларида халқаро миқёсга лойиқ ўта нуфузли мусобақалар, шу жумладан “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби оммавий спорт мусобақаларининг мунтазам ўтказилиши соғлом турмуш тарзининг шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир.

Хулоса қилиб айтганда жисмоний маданият ва спорт асосида ўзлигини англаш ва миллий ўйғониш, мафкуравий ҳиссиётни ривожлантириш ва шу асосда инсонпарварлик, ватанпарварлик руҳини кучайтириш кабиларга эришиш бугунги кун Ўзбек спортини юксакликка олиб чиқувчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

HARAKATLI O`YINLARDA KUCH SIFATLARINI O`RGATISH SAMARADORLIGI

Matmurotova I.B., Bozorov S.R., Mamirov A.X., O`zDJTI

Harakatli o`yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim – ahamiyatga egadir. Standart mazmundagi vazifa, ko`rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o`yin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta`sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg`ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o`yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

Harakatli o`yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o`ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport turi, dzyudochiga kerak bo`ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O`yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinastiyasi, musobaqa vaqtida to`siqlarni muvoffaqiyatli engib o`tishda muhimdir.

O`yinlar o`zining hammabopligi (universalligi), ko`p funktsionalligi va keng ta`sirchanligi bilan hilma – hil toifalarga bo`linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi o`yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o`yin bo`lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo`ladi.

Harakatli o`yinlar o`z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o`yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o`yinlar sport o`yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me`yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o`yinni turli joyda, vaqt

davomida, kiyim tarkibida (soni va yoshi jihatidan) o`ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o`yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo`nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokozo) ijobiy emotsional holatni (reakstiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o`z navbatida sport mashg`ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini “chetlab” o`tishga yoki kechroq paydo bo`lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o`yinlarga hos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilar ni tayyorlashda harakatli o`yinlarni, jumladan xalq milliy o`yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma`lumki, harakatli o`yinlar turli xalq va elatlarning rasm – rusumi, udumi, an`analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o`yinlarni ko`pincha xalq o`yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo`ylik, vatanparvarlik xisssiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni ezozlash kabi xislatlarni aynan milliy o`yinlar ta`sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e`tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o`zbek xalq harakatlari o`yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko`nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o`yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o`yinlar uning ongida, ro`zg`or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o`rin egallaydi. Harakatli o`yinlar, shu jumladan xalq milliy o`yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o`z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o`quvchi yoshlar o`rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o`yinlari ilmiy ob`ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e`tiboridan mustahkam o`rin egallamoqda. So`nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o`yinlar o`ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh dzyudochilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o`ta chegaralangan. Zamonaviy sport turlarida jismoniy sifatlarni, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o`yin uslublaridan qanchalik ko`p va mohirona foydalanilsa, shunchalik muvofiq sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o`ssishi mumkin. To`g`ri bir qaraganda sport turlari o`zi o`yinlardan iborat bo`lib, yana turli o`yinlardan foydalanish “ortiqcha yukday” ko`rinadi. Lekin, bunday tushuncha batamon noto`g`ri. Chunki, pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma`lumotlarga asosan jismoniy sifatlarni, texnik – taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an`anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo`llash, ayniqsa dastlabki o`rgatish jarayonida yosh shug`ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishini susayishiga olib keladi. Harakatli o`yinlar esa, aksincha, bolaning emotsional holatiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi “orqaga” suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo`lishi mumkin. Agar, dzyudo turiga mos harakatli o`yinlar saralab olinsa va bu o`yinlar dzyudo usullari bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo`ladi. Bunday o`yinlarga masalan, “xoroz jangi”, “estafetali yugirish”, “otib qochar” “kim kuchli” “kubigni ko`tar”, “kuchli oyoqlar”, “ro`molchani tortib ol” va boshqa shunga o`xshash o`yinlarni kiritish mumkin.

Harakatli o`yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvoffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo`ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

Shunday ixtisoslashgan o`yinlar borki, ularni muntazam qo`llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Harakatli o`yinlar bo`yicha O`zbekistonda etakchi mutaxassis – olimlar turli yo`nalishdagi harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar

berib o'tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda bir qator masalalarga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish;
2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish;
3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish;
4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir.

Olimlar texnik tayyorgarlikni o'stirishda harakatli o'yinlarning afzalligini aytib o'tishgan bo'lsada, bu borada muayyan tadqiqot ishlari o'tkazilmaganligi yoki o'tkazilgan bo'lsa ham ayrim sport turlari bo'yicha amalga oshirilganligi ko'zga tashlanadi. Harakatli o'yinlarni muntazam va qoidali tashkil etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim omili bo'lishi tabiiy. Bunday o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini yo'lga qo'yishda, o'smir va yoshlarning alohida sport turlariga oid turli harakatlarini takomillashtarishga hizmat qiladi.

FUTBOL BILAN MUNTAZAM SHUG'ILLANUVCHI BOLALARDA AYRIM YUKLAMALAR TA'SIRIDA VUJUDGA KELUVCHI O'ZGARISHLAR

Mirzabekova F.N., Mullajonova N.M., AnDU

Hozirgi zamonda jamiyatning muhim sotsial vazifalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy, ma'naviy va jismoniy komolotga yetkazishdir.

Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini takomillashtirish maqsadida shu yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda ularning ma'lum yo'nalishga e'tibor berishdan iborat. Shu yoshdagi bolalarda hayoti davomida saqlanadigan malakalar, odatlar tarbiyalanadi. Bu davrda jismoniy tarbiyaga bolaning qiziqishi orta boradi.

Birinchi navbatda, jismoniy tarbiya darslarda o'quv-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish muammosi oldiga qo'yiladi. Bunda jismoniy tarbiya bo'yicha dasturlar mazmuni, vositalar va jismoniy tarbiya uslublari keng foydalanishga bog'liq bo'ladi.

Pedagogik jarayon amaliy psixofiziologik imkoniyatlarni hisobga olgan holda tuziladi, maktabda jismoniy tarbiya o'zining ko'p xillik sharoitlari bilan farqlanib o'quvchilardan mustaqil bo'lishni, tashabbuskorlik, tashkilotchilik faolliligini, topqirlik sifatlarini talab qiladi.

Respublikamizda bu yo'nalishda ko'p ishlar qilinmoqda, «Ta'lim to'g'risida» va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» ning qabul qilinishi, «Sog'lom avlod uchun» nodavlat jamg'armasi, o'quvchi yoshlar va bolalarning ommaviy musoboqalarning tashkil qilinishi hamda o'tkazilishi fikrimiz dalilidir.

Bu muammoga diqqatni qaratilganligi shundaki, har yilda profilaktik tekshirishda 30 mingdan ortiq bolalarda ko'rish qobilyatining pastligi va 20 mingdan ortig'ida quloq eshitmasligi, gavda va skolioz kasalligi uchraydi. 30 mingdan ortiq bolalar jismoniy rivojlanishdan ortda qolmoqda. 1 - 8 sinflarda sog'lom bolalar soni kamayib ketmoqda.

Maktab yoshi - bolalarning jismoniy rivojlanishi va tez o'sish davridir. Shuning uchun maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi uchun sharoit yaratish kerak. Hozirgi kungacha bir qancha ishlar bajarilgan, o'quv jarayonida jismoniy tarbiya va darslardan tashqari har xil guruhlarga tegishli o'quvchilar bilan ishlar olib borilgan.

Maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiya tayyorgarligi va rivojlanishi, o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish usul hamda uslublarini izlashga qaratilgan ilmiy - tadqiqot ishlari yetarli emas, shuningdek jismoniy mashg'ulotlar sifatini oshirish, bolalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning mohiyati va qiymati muhimligini asoslash ko'pincha e'tiborsiz qolib ketmoqda. Bu masala bolani har tomonlama rivojlantirish,

sog'ligini mustahkamlash hayot va foydali mehnatga tayyorlash muhim ahamiyatga ega masaladir.

Bu vazifalarni hal etish yo'llari, uslublari shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish sifatini, vositalar samaradorligini oshirish masalalari yetarli o'rganilmagan va ilmiy taqqoslanmagan. Shuni inobatga olgan holda biz tanlagan maqola mavzusida maktab yoshidagi bolalarning ayrim jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga to'xtalib, tahlil qilib o'tishni joiz topdik.

Quyida Andijon futbol maktabida tarbiyalanuvchi futbolchilarni jismoniy rivojlanishiga ba'zi bir jismoniy yuklamalarning ta'sirini ko'rib chiqamiz. Tekshiriluvchilarning har birini yuklamalardan oldin va keyin ayrim antropometrik ko'rsatkichlari – (bo'y uzunligi, tana massasi, o'ng va chap qo'l kuchi) va fiziometrik (arterial bosim va puls) o'lchovlari olib borildi. Yuklamalar – 20 marta o'tirib turish va 15 sekund tez yugirish qo'llanildi. Ish bajarish paytida ko'plab o'lchovlar olindi. Olingan natijalar Styudent-Fisher usuli yordamida statistik hisoblandi va tahlil qilindi.

Kuzatishlarda qatnashgan yosh futbolchilarning tana massasi $50,3 \pm 1,3$ kg, bo'y uzunligi $165,1 \pm 1,8$ sm ga teng bo'ldi. O'ng va chap qo'llarining kuchi dinamometr bilan o'lchanib bu ko'rsatkichlar $24,3 \pm 0,8$ kg, $22,5 \pm 0,8$ kg. Tekshiriluvchilarning yoshi ortgan sari ikkala qo'l kuchi ko'rsatkichlari orasida farq aniqlandi. Shuningdek yosh futbolchilarda maksimal arterial bosim tinch holatda $96,2 \pm 1,7$ mm simob ustuniga, 20 marta o'tirib turganda 1 daqiqa keyin esa $109,3 \pm 1,7$, mm simob ustuniga, ikki daqiqa o'tganda $95,5 \pm 1,7$ mm simob ustuniga teng bo'ldi. 15 sekund tez yugirishda bir daqiqa o'tganda bu ko'rsatkich $116,5 \pm 1,6$ mm simob ustuniga, ikki minut o'tganda $95,9 \pm 1,7$ mm simob ustuniga teng.

Olingan natijalar maksimal yoki sistolik arterial bosim ko'rsatkichlari sport bilan muntazam shug'illangan bolalar organizmida adaptatsion jarayonlar hosil bo'lganini ko'rsatadi. Bu holat yuklamalardan keyin ikki minut o'tganda yurak funksiyasi tinch holdagi ko'rsatkichlari qaytishi ya'ni tiklanish davrini qisqa bo'lishi ifodalanadi.

Yurak urish chastotasi (puls) tinch holatda $73,2 \pm 1,3$ zarba/min, 20 marta o'tirib turishda bir minut o'tganda $120,2 \pm 1,8$ zarba/min, ikki minut o'tganda $80,3 \pm 1,3$ zarba/min ga teng, 15 sekund tez yugirishda bir minut o'tganda $141,4 \pm 2,3$ zarba/min, ikki minut o'tganda $82,5 \pm 1,3$ zarba/minni tashkil qiladi. Ya'ni yurak urish chastotasini kuzatishda qatnashgan o'quvchilarda jismoniy yuklamalardan ikki minut o'tganda bu ko'rsatkichni teng holatiga nisbatan yuqori ekanligi kuzatiladi ($P < 0,001$), demak yurak urishi chastotasini o'zgarishi berilgan yuklamalarning turi, jismoniy rivojlanish darajasi va bolani yoshiga bog'liq.

Minimal yoki diastolik bosim ko'rsatkichlarida jismoniy yuklamalardan keyin tinch holatga nisbatan sezilarli farqlar kuzatilmadi, ya'ni diastolik bosim sistolik bosimga nisbatan pastroq reaktivlik xususiyatiga ega. Minimal arterial bosim yurak urish chastotasi, arteriya tomirlarining elastikligi va kapillyarlardan qon o'tish darajasiga bog'liq. Jismoniy yuklamalarning ta'sirida yurak urish chastotasi proporsional ravishda o'zgaradi. Shu bilan ham ulardagi bir qancha o'zgarishlarni aniqlash mumkin.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРДА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИ БЕРИШ УСЛУБИЯТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мамазиятов Д.Б., Хотамов М.А., СамИСИ

БЎСМ учун давлат микёсидаги асосий имкон қадар кўпроқ болалар ўсмирларни жалб этиш билан оммавий спортни ривожлантириш ҳисобланади.

Ушбу вазифа, аввало дастлабки спорт тайёргарлиги босқичига тегишли бўлиб, унинг вазифалари соғлиқни мустахкамлаш, жисмоний ривожланиш даражасини кўтариш, спорт мактаби ўқувчиларининг ахлоқий ва иродавий сифатларини тарбиялаш ҳисобланади.

Кураш турлари бўйича спорт мактабларининг иш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, энг кўп-80% гача камчиликлар

бошланғич спорт тайёргарлиги гуруҳларида кузатилади. Спорт мактаблари ишининг ачча паст махсулдорлиги, аввало, ўқув-машқ жараёнининг нотўғри ташкил этилиши ва тарбиявий ҳамда маърифий ишларнинг яхши йўлга қўйилганлиги билан боғлиқ деб қаралади.

БЎСМ ўқувчиларининг ўз спорт такомиллашувларини анча эрта тўхтатиб қўйишлари ва анчагина четлашишлари спорт захираларини тайёрлаш бўйича спорт мактабларининг иш самарадорлигини жиддий пасайтиради. Кураш каби спорт тури учун БЎСМ даги иктидорли спортчилар сонини кўпайтириш масаласи ғоятда долзарб ҳисобланади. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида БЎСМ ўқувчилари сонининг камайиши ва кетиб қолишлар объектив мавжуд бўлган омиллардан ҳисобланади.

Амалиёт кўрсатишича, юқори ютуқларга қодир бўлган болалар сонининг маълум даражадаги кўрimsизлиги, муқаррар ҳолатдир. Шу билан бирга, малакали ёш спортчилар тамонидан ўз спорт такомиллашувларини тўхтатиб қўйишлари бўйича кўплаб мисолларни алоҳида мисолларни қайт этиш лозим. Турли вақтларда спорт мактаблари ўқувчилари сонининг камайиб бориши сабабларини ўрганиш натижалари шундай гувоҳлик берадики, ёш спортчиларнинг ноўрин кетиб қолишлари сабабларини ўқув машқ жараёни ва тарбиявий ишларнинг сифатсиз ташкил этилиш соҳасидан излаш лозим. Демак спортчилар ўқув машғулоти тугалланмасдан олдин БЎСМдаги кетиб қолишларни мураббий ва ўқитувчилар таркибининг малакасидаги камчиликлар соҳасидан ҳам излаш керак. Ушбу ҳолатда кетиб қолишлар БЎСМ иш сифатининг мезони сифатида қараш мумкин, кетиб қолишдаги ўзгаришлар эса кўп йиллик тайёргарликни ташкил этишдаги энг бўшашган жойларни кўрсатади.

Кўриб чиқиладиган тажрибаниннг мақсади спорт мактаби ўқувчилари сонининг камайиб бориш сабабларини ўрганиш учун сўровнома ўтказишнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлаш ҳисобланади. Қуйидагача сўровномалар ишлаб чиқилди: спорт кураши бўйича тўғарақларда ишловчи мураббийлар учун: бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчи болалар учун: спорт кураши билан шуғулланувчи болаларнинг ота-оналари учун: спорт кураши билан шуғулланишни тўхтатиб қўйган балаларнинг ота-оналари учун.

Барча сўровдан ўтган болалар (100%) кураш бўйича машғулотларга қатнашиш улар учун қизиқарли эканлигини, яхши курашишга интилиш иштиёқи кучлилиги, мураббий билан мулоқат ва гуруҳда биргаликда ишлаш уларга ёқишни тасдиқладилар. Барча болалар техник-тактик тайёргарликни такомиллаштиришга, курашишнинг турли усулларини ўрганишни хошлашларини баён этишди. Мусобақаларда қатнашиш истаги йўқлигини 13,3% болалар айтишди. Кичик мактаб ёшдаги болаларнинг ўз истаklarини объектив баҳолашга қодир эмаслигини шу нарса кўрсатадики, 96,8% болалар чемпион бўлишни исташади.

Мураккаб топшириқларни бажаришга болаларнинг тайёргарлиги тўғрисидаги саволга 90% болалар салбий жавоб бердилар. Кураш машғулоти вақтини қўнғилли ўтказиш шакли сифатида кураш масаласида 93,7 % болалар салбий муносабат билдирдилар.

Кичик мактаб ёшдаги ёш курашчиларнинг ўқиш ва машғулоти даврида мураббийнинг ўрни ва роли тўғрисидаги жавобларнинг таҳлили қуйидагиларни кўрсатди. Боланиннг кураш билан шуғулланишини давом эттириш тўғрисида қарор қабул қилишда мураббийнинг шахси асосий омиллардан бири ҳисобланади. Мураббийнинг алоҳида эътибор бериши болаларга жуда ёқади (100%), бутун машқ давомида мураббийнинг эътибор бермаслиги болаларни ҳафа қилади (98,7%). Болаларнинг 89% да мураббийга тўлиқ ишонч кузатилади. 87,9% болалар шахсий ёқимлилигини, 93,7% ўз мураббийидан яхшиси йўқлигига ишонишларини таъкитлайдилар, 98,2% болаларда ўз мураббийлари билан мулоқатга интилиш кучлилиги ва болаларча ёқтириб қолиш ҳолатлари кўринади. Ёш курашчиларнинг ўз мураббийларига боғланиб қолишлари шу даражада юқорики, мураббийнинг қисқа

муддатли, айниқса доимий алмаштирилиши боланинг кураш билан шуғулланишини тўхтатиб қўйишга олиб бориши мумкин. Ёш ва малака жихатидан фарқ қилмаган ҳолда, курашчиларнинг фикрига кўра, мураббий эгаллаши зарур бўлган энг муҳим касбий спорт эътиборлиликдир (90,6%).

Болаларни спорт мактабларига бириктиришда ота-оналарнинг спорт машғулотларига қизиқишлари муҳим рол ўйнайди. Кураш билан шуғулланишни тўхтатиб қўйган болаларнинг ота-оналари билан ўтказилган сўровномалардан аниқландики, кўпчилик ота-оналар шахсни шакилланишига ва организмига спортнинг таъсири масалаларида болаларнинг кундалик турмушдаги аҳамияти, спорт тартибининг роли тўғрисида етарлича билимга эга эмаслар, Мактабда болаларнинг ўзлаштиришлари паст бўлган ҳоллар дозалашнинг энг кўп тарқалган тури боланинг машқларда иштирок этишдан четлаштирилиши ҳисобланади, бунда кураш яхши ёки қониқарли даражада ўқишга ҳалақит беради деб ҳисобланади. Умуман олганда, ўтказилган сўровнома шуни кўрсатдики, болаларнинг спорт машқларига ота-оналарнинг муносабатини пассив ижобий деб айтиш мумкин. Масалан айтиб ўтилади тажрибалардан кейин барча ота-оналар ўз болаларининг қайтадан кураш билан шуғулланишларига истак билдиришди. Ҳақиқатдан ҳам болаларнинг кўпчилиги кураш залларига қайтишди.

Олинган маълумотлар болалар ҳаётидаги мураккаб ўтиш даврида уйдагилар, мактабда ўқитувчилар тамонидан қўллаб қувватлаш камлиги, шунингдек ҳар бир болага мураббийлар тамонидан яқка тартибда ёндашувнинг етарли эмаслиги кўрсатади.

Қуйилган мақсадларга эришиш учун педагогик тажрибада қуйидаги вазифалар амалга оширилди.

1) ёш курашчиларнинг шахсий-мотивацион ривожланиши учун бола шахсига таъсир кўрсатишнинг ташкилий ва психологик-педагогик усуллари мажмуаси ишлаб чиқилди;

2) дастурни рўёбга чиқариш жараёнида спорт машғулотларига қизиқишни ўрнатиш ва қувватлашга алоҳида эътибор қаратилди;

3) болаларни доимий машқларга ва мусобақаларга қизиқишларини кучайтириш учун спорт характеридаги аҳамиятли қадриятлар доирасини кенгайтириш;

4) одамнинг организми ва шахсий сифатларига спорт машғулот-ларининг таъсири тўғрисида жисмоний маданиятни тарғиб қилиш бўйича ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари билан доимий равишда маърифий ишлар олиб бориш.

МАКТАБГАЧА YOSH DAGILARNING HARAKAT SIFATLARINI TARBIYALASH

Mamirov A.X. , O'zDJTI, Tirkashev A.X., TMI

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri tarbiyalanadi. Ularni anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa ehtiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlari tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. Yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlari baribir namoyon bo'ladi.

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo'zg'alish va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o'z

o'rnini tez almashinishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoitni yaratadi.

Nerv prostessi katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta me'yor to'g'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi mu'im a'amiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'g'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish, ularni yurish tezlilishini orttirish, boshqa harakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifoda-lashdan iborat bo'ladi. Bularsiz bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa ham harakatli o'yin qoidalarini, umumiy va shaxsiy gigiena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mastuqil va guruhi bilan bajarishga o'rgatish ko'nikmalari berib boriladi. O'zidan kichik guruhlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zini sport razryadini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qizi-qishga, do'stlik, o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga eotibor beriladi. ularda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, ahloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilsin. Estetikadan tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat qabul qilish, tushunchaga ega bo'lish, fikrlash, ko'z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mastahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

СПОРТ- ХАР ТАМОНЛАМА РИВОЖЛАНГАН ШАХСНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

Мамазиятов Д.Б., Ҳотамов М.А., Коссе Р.Б., СамИСИ

Ёшларнинг соғлиги жамиятнинг ижтимоий аҳамияти қадрияти, бўлғуси мутахассисларнинг касбий билимларини, маҳоратини, ижодий фаоллиги ва ишчанлигини самарали намоён этишнинг энг муҳим шарти ҳисобланади. Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш ҳаёт фаоллигини, иш қобилиятини оширишга, ўзаро олоқага киришишни, мақсадга интилувчанликни, ўз кучига ишончни ривожлантиришга, организмни химоя имкониятларини кучайтиришга ва касалга чалинишларни пасайтиришга ёрдам беради.

Ҳар тамонлама ривожланган шахсни шакллантириш муоммасини ҳал этиш жисмоний ва ахлоқий тарбиянинг ўзаро алоқадорлиги ва органик бирлашувини талаб этади. Шахснинг шаклланишига фаолиятли ёндашув тамойили қонуний ҳолда бизга спортни ахлоқий тарбиянинг воситаси сифатида қараш имконини беради. Спорт ёшларда шахснинг ўз-ўзини ифодалашда, шахс тамонидан танлов гуруҳида маълум бир ижтимоий мақом эгалланишида ёрдам берувчи фаолият сифатида катта этиборга эга. Шу билан биргаликда таъкидлаш лозимки, ҳозирги вақтда талаба ёшларни спорт билан шуғулланишга жалб этиш масаласи анча жиддий аҳамиятга эга бўлиб бормоқда. Спортга ижобий муносабат ўз навбатида жисмоний машқлар ва спортга қизиқишга асосланади.

Ўқувчи ёшлар орасида ўтказилган анкета сўровида, I-курс (2120 киши) II-курс(2115 киши), III-курс (2102 киши), IV-курс (2380 киши) талабаларнинг жавоблари шуни кўрсатдики, I-II курсда кўпчилик талабалар жисмоний тарбия машғулотларига ижобий муносабатда бўладилар (68% машғулотларга ижобий муносабатда, 20% да қизиқиш танланган ҳолда, 12% да эса салбий муносабат намоён бўлди). Шу билан бирга спорт секцияларида фақат 48% талабалар мунтазам шуғулланидилар. III-IV курсларда талабаларнинг жисмоний машқларга қизиқишлари янада кўпроқ пасаяди. Фақат 44% талабада жисмоний машқларда ижобий муносабат сақланган, 36% айрим танланган қизиқишлар намаён бўлади, 20% да жисмоний маданият ва спорт машғулотларига салбий муносабат билдирилган. Спорт тўғрақларида фақат 25% юқори курс талабаларигина мунтазам шуғулланидилар.

Шу тарзда, кўрамызки талабаларнинг спорт машғулотларига муносабатлари, бир мунча камайиш тенденциясига эга бўлсада, ижобий хусусиятларни сақлаб қолмоқда. Ҳақиқий спорт фаолияти билан талабаларнинг анча кам қисми шуғулланиди, уларнинг ҳам сони курсдан курсга ўтган сайин тезроқ камайиб боради.

Бунда спортга юқори қизиқиш билан шуғулланишга киришишга қийинчиликлар ўртасида номунофиқлик мавжуддир. Бундан ташқари талабаларнинг спорт фаолияти уларнинг бўш вақтни ташкил этиш муоммаси билан узвий боғлиқдир: спорт билан шуғулланиш спорт машғулотлари жараёнида дам олиш структурасини яхшилайтиди.

Спортнинг ахлоқий тарбия воситаси сифатидаги имкониятларини тадқиқ эта туриб, таъкидлаш жоизки, спорт машғулотлари жараёнида шахснинг маълум бир ахлоқий сифатларини шакллантириш мумкин, спорт турлари талаба-ёшлар онгига ҳар хил номаъқул таъсирларнинг йўлини тўсувчи тўсиқ бўлиб хизмат қилади. Ёшларни ўз қизиқишлари ва эҳтиёжларига жавоб берадиган спорт фаолиятига бориш уларга ижобий таъсир кўрсатишнинг муҳим омили ҳисобланади.

Таъкидлаш муҳимки, спорт ташкилотларида олинган кўникма ва малакалар спорт билан боғлиқ бўлмаган фаолиятларда ҳам фойдаланади, масалан , спорт ташкилоти аъзолари йирик ижтимоий тадбирларда иштирок этадилар, спорт ёрдамида ёшлар маълум бир жамият ҳаётига жалб этилади. Бироқ шуни назарда тутиш лозимки, шахснинг ижтимоийлашуви нафақат спорт фаолиятининг характериға, балки унинг умумий йўналиши ва ташкил этилишиға боғлиқдир.

Агарда спорт фаолияти жараёнида ахлоқий тарбия масалалари қолдириб кетилса, унда спорт машғулотининг умумий йўналганлиги жамиятнинг, инсонда, нафақат спортчини, балки, аввало ҳар тамонлама ривожланган шахсни кўришдан иборат талабларига мос келмай қолади.

Хулоса қилиб таъкидлаш жоизки, жисмоний маданият ва спорт тарбиявий таъсир кўрсатишнинг қудратли салоҳиятига эга, Ҳар тамонлама ривожланган шахсни шакллантиришнинг омили ва шарти ҳисобланади, ҳаётий зарур ва ижтимоий аҳамиятли сифатларни тарбиялашни таъминлайди.

AYLANLANMA MASHQLAR USULIDAN FOYDALANGAN HOLDA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Mamaziyatov D.B., SamISI

Hozirgi vaqtda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yoshlik yillaridanoq mumkin qadar to'liqroq rivojlantirish zarurligi bo'yicha tobora ko'proq ma'lumotlar to'planmoqda. Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarining ko'plab tadqiqotlari ham ushbu hodisa haqida ma'lumot beradi, agarda ushbu davrlardan foydalanilmasa, unda jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish umuman amalga oshmaydi yoki juda katta qiyinchilik bilan va ancha katta yoshdagina ro'yobga chiqishi mumkin. Umumta'lim maktablaridagi o'quv jarayoni tayanch jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratish, o'quvchilarga harakat ko'nikmalarini va layoqatining zaruriy fondini shakllantirish, ularni har tomonlama gormonik rivojlantirishni nazarda tutadi. Harakat sifatlarining rivojlantirishning eng samarali usullarini izlash-o'quvchilarning jismoniy tarbiyalashning bosh vazifalaridan biridir.

Shakllangan ob'ektiv sabablarga ko'ra, hozirgi vaqtda kundalik jismoniy madaniyat darslarini olib borish uchun imkoniyatlar yo'q, shu sababli o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida ko'pchilik mutaxassislar kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy salohiyatini har tomonlama rivojlantirish uchun ma'lum bir jismoniy sifatlarini (harakat tezligi, tezlik-kuch va boshqalar) maqsadli rivojlantirishda qulay davrlardan foydalanishni tavsiya etadilar. Ushbu davrlarda bolalarning organizmi maxsus tanlangan mashqlar orqali yo'nalishni ta'sir ko'rsatishlariga ko'proq moyil bo'ladi. Bir qator mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra kichik maktab yoshidagi bolalarda harakat tezligini maqsadli rivojlantirish zaruriyati alohida ta'kidlanmoqda. Bu umumta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning yangi shakli, vosita va usullarini izlash zaruriyatini, ularni zamonaviy hayot talablariga muvofiqlashtirishni taqozo etmoqda. O'sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalashning eng muhim masalalaridan biri bolalarning harakat funksiyasining jadal rivojlanishiga yordam beruvchi samarali vosita va usullarni izlash hisoblanadi. Shu munosabat bilan kichik maktab yoshidagi bolarga harakat tezligining rivojlantirishning uslublarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan tadqiqotlar o'tkazish zaruriyati tobora jadallashmoqda, ushbu sifat jismoniy madaniyat bo'yicha dasturning asosini tashkil etuvchi jismoniy mashqlarga namayon bo'lib, ulardan foydalangan holda qulay ushbu davrda yuqori darajaga erishishni ta'kidlash mumkin bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi-aylanma mashq usuli bo'yicha harakat tezligini rivojlantirish uchun maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanib yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishdir. Kichik maktab yoshidagi bolalar harakat tezligini rivojlantirishning ishlab chiqilgan usulining samaradorligini aniqlash uchun (sinovdagilar 9-10 yoshdagi 60 nafar bola, uchinchi sinf o'quvchilari) pedagogik tajriba o'tkazilib, bunda Samarqand shahridagi № 29-umumta'lim maktabdagi o'quv jarayonlarida ish olib borildi. Nazorat guruhidagi mashg'ulotlar jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan jismoniy tarbiyalashning an'anaviy dasturi bo'yicha olib borildi. Tajriba guruhidagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida 8-10 minut davomida ma'lum me'yordagi maxsus mashqlar bajarildi. Ishlab chiqilgan usul o'z ichiga aylanma mashq usuli bo'yicha to'rt seriyali mashqlarni bajarishni qamrab olgan (har biri 15 soniya davomida) ular orlig'idagi dam olishlar oralig'i 30

soniyadan, mashq seriyalari oralig'i esa 1 daqiqadan, ushbu uslubni qo'llash davomiyligi-haftasiga 2 darsdan 8 haftagacha mo'ljallangan.

Aylanma mashq majmuasi quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi:

1. Joyida yugurish, ko'proq tizzalarini tekkizishga intiladilar; 2. Arqon bilan sakrash; 3. Orqa bilan yotgan holda gavdani ko'tarish; 4. Tizzani shapatilash bilan yugurish; 5. 3x10 metrga qisqa navbatli yugurish; 6. Yuqoriga sakrash; 7. Yotgan holda tayanish; 8. 10 metga tezlanishli yugurish.

Tajribalar boshlanguniga qadar o'quvchilar tekshiruvdan o'tkazildi, harakat tezligining rivojlanish darajasini aniqlash va baholash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: 1) 30 metrga yugurish. 2) 60 metrga yugurish. 3) Joyidan uzunlikka sakrash. 4) 3x10 metrga navbatli yugurish. 5) Arqoncha bilan sakrash. 6) Joyidan yuqoriga sakrash.

Testlar o'tkazilishidan oldin o'quvchilarga nazorat sinovlari o'tkazilishning maqsadlari to'g'risida ma'lumotlar berildi, ularga testlarni to'g'ri bajarish batafsil tushuntirildi va namoyish etildi. Bugun pedagogik tajriba davomida kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish harakat tezligini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanuvchi mashg'ulotlarning (aylanma mashq usulini) darslarni an'anaviy usulda o'tkazishda qaraganda ustunliklarga ega ekanligini ko'rsatdi. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini umumlashtirgan holda ta'kidlash mumkinki, olingan natijalar bizning 9-10 yoshli bolalarda harakat tezligini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar bo'ladi degan farazimizni tasdiqlaydi.

Pedagogik tajribada taqiq etilgan guruhlar test sinovi natijalari maktab amaliyotida yo'llanilayotgan dasturga taqqoslanshanda taklif etilayotgan usulning ancha yuqori samaradorligini ko'rsatdi va kichik maktab yoshlarida harakat tezligini rivojlantirish uchun uning qo'llanilishi yaxshi natijalar berishini tasdiqladi. Tajribaviy usulning yuqori samaradorligi tajribaviy guruhlardagi o'g'il bolalar va qizlarda ham nazorat normativlari natijalari bo'yicha tasdiqlandi. Tajriba davomida barcha ko'rsatgichlarning o'sishi tajribaviy usuldagi barcha guruhlarda ancha yuqoriligi yaqqol ko'rinadi, taklif etilayotgan usul kichik maktab yoshida harakat tezligini rivojlantirishga imkon berish shubhasizligi tobora ko'proq isbotlanmoqda, ishlab chiqarilgan usuldan jismoniy madaniyat darslari va sport seksiyalarida yosh sportchilarning harakat tezligini rivojlantirish uchun foydalanish yaxshi natija beradi.

БИОМЕХАНИКА ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Махкамбаев А.Х., ЎзДЖТИ

Мамлакатимиз мустақиллика эришганидан сўнг кўпгина сохаларда катта ўзгаришларга эришилиб келинмоқда. Бошка сохалар билан бир қаторда таълим сохасида эришилаётган ютуқлар ҳам бунинг намунасидир. Ўзбекистон Республикаси демократик ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамияти қуриш йулини танлаган ва амалга ошириб келмоқда. Мамлакатимиз тараққиётининг муҳим шarti кадрларни тайёрлаш тизимининг муккамал бўлиши, замонавий иқтисод, фан, маданият, ЎзДЖТИ ва технологиялар асосида ривожланиши ҳисобланади. Узлуксиз таълим тизимида Олий ўқув юртларида таълим юқори ўринга эга. Олий ўқув юртларида биомеханика ўқитиш масалалари замонавий илғор технологиялардан фойдаланган ҳолда амалга оширилса мақсадга мувофиқлиги кўзда тутилади.

ЎзДЖТИ олий ўқув юртларида биомеханика фанини ўқитиш муаммолари чуқур ўрганилиб келинмоқда. ЎзДЖТИ олий ўқув юртларида биомеханика фанини ўқитишда педагогик технологияларни қўллаш орқали мақсадга эришиш мумкин. Замонавий ўқитиш тизими ҳамкорликда ўқитиш ва ахборот технологиялари, интернет тизимидан фойдаланиб, лойиҳа методикасидан қўллашни талаб этади. Бу методика талабаларда шахсининг ўзлигини намоён этиш, ўқитишга йўналганлик билан ёндашиш, ҳар бир шахс хусусиятларини, ўқишда эгаллайдиган ўзлаштириш даражаларини, икtidорларини ва

ҳоказоларни ҳисобга олган ҳолда таълимни индивидуаллаштириш ва самаралилигини оширишга ёрдам беради. Маълумки, биомеханикани ўқитишдан мақсад талабаларни амалий билимларини ўзлаштириш ва уларда коммуникатив маданиятни шакллантириш ҳамда ривожлантиришдан иборат. Таълим жараёнининг самарадорлиги кўп жихатдан иштирокчиларнинг фаоллигини, аниқ мақсад сари интилишлари ва интизомли булишларига боғлиқ. Ўқув машғулотларини ўтказишга таёргарлик кўриш ҳамда уни ташкил этиш учун сарфланадиган куч ва вақт хажм жихатдан анъанавий таълимни ташкил этиш учун сарфланган куч ва вақтга нисбатан анча кўп бўлади. Технологик воситалардан сўз билан тушунтириш самарали бўлмаган амалий ҳаракатларни кўргазмали тарзда намойиш этиш зарурати юзага келганда фойдаланилади бу эса биомеханикани ўрганишда жуда қулай воситадир.

Педагогик технологияларнинг ўзига хос жиҳатлари яна шундан иборатки, унда ўқув мақсадларга эришишни кафолатлайдиган ўқув жараёни лойиҳалаштирилади ва амалга оширилади. Таълим-тарбия мақсади ва вазифаларини шундай белгилаш керакки, унда умумий жамият ўқув мақсадлари ва ҳар бир босқичларининг аниқ мақсади ва вазифалари муштарак боғлиқлигини таъминлаши лозим. Ҳозирги янгиланиш даврида таълим жараёнини такомиллаштиришни амалга оширишда замонавий компьютер ва телекоммуникация технологияларини қўлланилиши ўқитувчининг фаолиятини ўқув жараёнида унинг мазмунини ва функциясини кескин ўзгартириб юборади.

Замонавий педагогик технологиялар биомеханикаларни ўқитишда дарс ўтиш услубини кенгайтириб, унутилаётган дарснинг сифатини ошириб боради. Шундагина таълим жараёнининг самарадорлигига эришиш мумкин.

Биомеханикани ўргатишда амалий машғулотларда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш ўзининг ижобий натижаларини кўрсатмоқда. Янги педагогик усуллардан фойдаланиш нафақат талабаларга, балки ўқитувчига ҳам таълим бериш жараёнини енгиллаштириб бермоқда.

Ҳар бир усул белгиланган муайян мақсадни ечишда ўз ўрнида ишлатилса, у шубҳасиз фаолдир. Педагогик технологиялар талабалар фаоллигининг юқори даражасини таъминлаш асосида олдиндан белгиланган мақсадга эришишга қаратилган.

Интерфаол усуллар таълим жараёнида қатнашаётган ҳар бир ўқувчининг фаоллигига, эркин ва мустақил фикр юритишга асосланади. Бу усуллардан фойдаланганда билим олиш ўқувчи учун қизиқарли машғулотга айланади. Интерфаол усуллар қўлланилганда ўқувчилар ўқитувчилар ёрдами ва ҳамкорлигида мустақил ишлаш кўникма ва малакаларига эга бўладилар. Ўқувчилар янги билимларни илмий изланиш, тадқиқотчилик, тажриба-синовлар ўтказиш асосида ўзлаштирадилар. Илм орқали билим олиш тамойилига амал қилинади. Таълим жараёни қатнашчилари кичик гуруҳларга бўлинган ҳолда ишлашади. Ўқув топшириқлари алоҳида бир ўқувчига эмас, балки кичик гуруҳнинг барча аъзоларига берилади. Микрогуруҳларнинг ҳар бир аъзоси топшириқни бажаришда ўз ҳиссасини қўшишга ҳаракат қилади. Бу ҳолат ўқувчиларда жамоа туйғусини шакллантиради ва уларнинг ташаббускорлигини орттиради. Таълим жараёнини ташкил этишнинг асосий шакли дарсдир. Ҳозирги пайтда дарснинг хилма-хил ноанъанавий шакллари жорий этилмоқда. Бундай дарслар ўқувчининг ижодий қобилиятини ўстириш, ақлий салоҳиятини кучайтириш, илмий дунёқарашини кенгайтириш ва ҳар бир янгиликни тез ва тўла қабул қила олиш кўникма ва малакаларини таркиб топтиради. Дарс жараёнида инновацион технологияларни қўллаш ўқувчиларда илмий изланишга қизиқишни уйғотади, ижодкорлик ва бунёдкорлик қобилиятини ривожлантиради. Натижада эгалланган билим, кўникма ва малакалар амалий фаолиятда татбиқ этилади, ўзлаштириш сифати ошади. Бунинг учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши ва мавзуларнинг мазмунига қараб дарсни тўғри режалаштириши, машғулот давомида барча ўқувчиларни фаол ва онгли ишлашларига эришмоғи лозим.

Биомеханикаларни талабаларга ўқитишда ўқув жараёни учун ахборотли воситалардан фойдаланиш даражаси икки омил билан аниқланади.

4. Ўқув жараёни учун инфор­мацион воситалар берадиган мавзулар юзасидан дидактик материалларни ишлаб чиқиш.

5. Биомеханика фани ўқитувчилари ўз амалий фаолиятларида техник воситалар дидактик материаллардан методик жиҳатдан туғри фойдалана олиш тайёргарлигини текшириш.

6. Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкин­ки, таълим жараёни, унинг сифати ва ахамияти, талабанинг билимини оширишга ёрдам берадиган усул ва воситалар, ўқитувчининг кўникма ва малакалари, янги педагогик технология ва инфор­мацион технологиялар замонавий таълимнинг асосий белгилари булиб, уларни амалга ошириш орқали юқори самарага эришилади. Олий ўқув юр­тларида педагогик технологиялар ва инфор­мацион технологияларни бирга қўлланса етишиб чиқаётган мутахассислар билими даражасини оширишга хизмат қилади.

БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МАЪНАВИЙ АСОСЛАРИ

Маманазаров А., НДПИ

Ҳозирда жисмоний тарбия ва спорт ҳар қачонгидан кўра жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Унинг сабаби биринчидан, жисмоний тарбия спортнинг инсон саломатлигини таъминлашда ўрни беқиёс бўлса, иккинчидан, чиройли қиёфа, кучга эгаллик, ҳамда ушбу омиллар мавжуд бўлган инсоннинг уйлаш, фикрлаш қобилиятининг ўсишига ижобий таъсири ҳисобланади. Яъни, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган инсон ўз мукамаллигини ҳис қилади. Олдига қўйган ёки бугунги замон талаб қилаётган вазифаларни бемалол амалга ошира олади. “Ватан равнақи аввало унинг фарзандларига, уларнинг маънавий ва жисмоний камолотига бевосита боғлиқ”⁶.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши ривожланган мамлакатларда кўпроқ кўзатилаётган бўлсада, ушбу ривожланишнинг таъсири бевосита ривожланаётган мамлакатларга ҳам кириб келмоқда. Бироқ, ушбу ривожланишнинг кўлами худудлар, минтақлар, давлатлар, халқлар, маданиятлар кесимида олиб қараганда бир текисда ёки бир-хил даражада рўй бермаяпти. Албатта, бунинг сабаби биринчи навбатда иқтисодий имконият билан белгилансада, унда маънавий омилларнинг ўрни ҳам каттадир.

Маънавий омиллар қаторига қадриятлар, турмуш-тарзи, маданият, дин, миллий характер, тафаккур тарзи ва халқларнинг ўзига хос бошқа жиҳатларини киритиш мумкин. Жисмоний тарбия ва спортда ушбу омилларнинг соҳа тараққиётидаги ўрни, ахамияти ва таъсири каби ҳолатларини ўрганиш заруриятининг мавжудлиги ёки вужудга келиши жисмоний тарбия ва спортга илмий ёндошувнинг янада кучайтирмоқда. “Бу мураккаб дунёнинг азалий ва абадий муаммолари, шу билан бирга, ҳар бир даврнинг долзарб масалаларига ҳар томонлама асосли илмий жавоблар топилган тақдирдагина маънавият олами янги маъно-мазмун билан бойиб боради. Бошқача айтганда, ҳар бир илмий янгилик, яратилган кашфиёт – бу янгича фикр ва дуёқарашга туртки беради, маънавиятнинг шаклланишига ўзига хос таъсир ўтказади”⁷.

Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортдаги жараёнларни илмий тадқиқотлар асосида ўрганиш, жараёнларни илмий-назарий жиҳатдан асослаш ҳамда муаммоларни ечимини топиш, уларни бартараф этиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Умуман олганда ёшлар ўзларининг маълум бир ёш оралиғлари давомида дуёқараш, тафаккури ҳамда ота-онасига тобелиги даражаси ҳам ўзгариб боради. Бу

⁶ Каримов И.А. Юсак маънавият – энгилмас куч.-Тошкент: Маънавият, 2008.-Б.73.

⁷ Каримов И.А. Юсак маънавият – энгилмас куч.-Тошкент: Маънавият, 2008.-Б.40-41.

хусусиятлар уларнинг социал қиёфасини белгилаб беради. Шунинг учун ҳам болаларнинг хулқ-атворини, атроф-муҳитга ҳамда катталарга бўлган муносабатини ўрганишда уларнинг социал қиёфасидан келиб чиқиб, ёндошиш уларнинг фаоллигини, қизиқишини, Ватанга, ота-онасига бўлган туйғуларини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болаларда спортга бўлган қизиқишларини шакллантиришда социологик тадқиқотлар асосида ўрганиш ҳамда тадқиқот натижаларига таянган ҳолда таклиф ва тавсиялар ишлб чиқиш олиб борилаётган ишларнинг самарадорлигини ортишига хизмат қилади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришда социал омилларни инобатга олиш масалаларини ҳам ўрганиб бориш зарур. Чунки айна ушбу хуссиятларнинг ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончини, мураббийларга бўлган ишончини шакллантиришда асосий омиллардан бири ҳисобланади. Нафақат ўзига балки мураббийга ишончи ортган ўқувчининг спортга бўлган қизиқиши янада ортиши шубҳасиздир.

Мамлакатимизда таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотлар кенг камровли бўлиб, баркамол авлод ҳамда етук мутахассисларни тайёрлашга қаратилгандир. Ушбу ислохотлар негизида таълимнинг ҳар бир миқёсини илмий тадқиқотлар асосида ўрганиб, самарали таклиф ва тавсиялар ососида янада ривожлантириб бориш зарур ҳисобланади. Айниқса, таълимнинг мактаб босқичи даврида ўқувчиларнинг дунёқарашини, тафаккур тарзини, қизиқишини шакллантирувчи омилларни ўрганиш, тадқиқ этиш ҳамда олинган натижалар асосида тизимли равишда ишларни йўлга қўйиш режалаштирилаётган ишларни амалга ошишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бунда мактаб ўқувчиларининг оила, хусусан ота-онанинг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги билимлари, маълум бир спорт тури билан қизиқишлари ҳам болаларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади. Чунки, ота-оналар ушбу билимлари ва ўзларининг амал қилишлари орқали ўз фарзандларига ибрат бўлишади. Болаларга ҳар доим ота-оналари ибрат бўлиши, улар ўз ота-оналари билан ғурурланиши ушбу омилнинг кучини янада оширади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида ҳар бир омил ва хусусиятнинг ўрни каттадир. Бу эса ҳар-бир омил ва хусусиятни илмий асосланган тадқиқотлар асосида ўрганиб бориш заруриятини талаб қилади. Жумладан, маънавий омилларни ўрганиб бориш, жисмоний тарбия ва спортга бўлган таъсири белгилаш, мактаб ўқувчилари қизиқишини шакллантиришдаги ўрни ва ролини асослаш ҳамда улар асосида мактаб ўқувчилари машғулотларини ташкиллаштириш ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган ижобий муносабатини шакллантиришга хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спортга бундай ёндошувнинг ривожланиши ёшларимизнинг комил инсон бўлиб вояга етишида муҳим аҳамият касб этади.

Шунингдек, мактаб ўқувчиларида инсонпарварлик ва меҳнатқашлик ижтимоий хусусиятларининг қарор топиши уларнинг кейинги даврдаги фаоллигида муҳим аҳамият касб этади. Бироқ, ушбу хусусиятларнинг кўникма ва маҳорат даражасига кўтарилишида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини бекиёсдир. Жисмоний тарбия ва спорт инсондаги иродани мустаҳкамлаш билан бирга ўзини ҳурмат қилишни, ўз манфаатлари ва қадриятларни ҳимоя қилишда ўзига бўлган ишончини пайдо қилади ва ривожлантиради. Яъни, жисмоний тарбия ва спортнинг мукамал шахснинг тарбияловчи бар ижтимоий омилларнинг асосида ётади. Ўқувчи жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши натижасида чиниқиш билан бирга қийинчиликни ҳис этиб боради. Бу жараёнда у ҳар қандай натижага осонгина эришиш мумкин эмаслигини, эришишнинг тагида машаққат ва меҳнат муҳим аҳамият касб этишини англаб этади. Мазкур жараён натижасида у юқори натижаларга эришганларни ҳурмат қилади, уларга ўхшашга интилади. Ҳатто, ўз ота-онаси фарзанди учун қанчалик меҳнат қилаётганлигини ҳам англаб этади. Бу эса жамиятимиз тараққиётининг асоси бўлган

ота-она ва фарзанд ўртасидаги меҳр-оқибат ва ҳурматнинг шаклланишига хизмат қилади.

Ушбу омиллар мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спортга қизиқишини шакллантиришнинг ижтимоий хусусиятлари белгилаб беради ҳамда фарзанднинг ёшлигиданок ўз кучи билан эришишга бўлган интилишида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини кўрсатади. Албатта, бу ерда жисмоний тарбия ва спорт инсон маънавий олами ва камолотини белгиловчи омил бўлмасда, бироқ асосий омилларнинг шаклланишига хизмат қилувчи омиллар, хусусиятлар қаторига киради.

Бизга маълумки бугунги кунда мамлакатимизда инсон маънавий камолоти масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Таълим муассасларидаги ижтимоий-гуманитар фанларнинг мақсадига ушбу омилни ривожлантиришга қаратилгандир. Ушбу фанларнинг қаторида жисмоний тарбия ва спорт ҳам инсон камолотини таъминловчи комплекс ёндошувнинг бир қисми ҳисобланади. Чунки ёшларимизнинг жисмоний тарбия ва спортга ошно бўлиши уларнинг соғлом бўлишига, бўш вақтидан оқилона ва самарали фойдаланишига ҳамда чинқиши натижасида мактаб ўқувчиларининг ўқиётган фанларини ўзлаштиришида муҳим аҳамият касб этади.

ЁШЛАРСПОРТИДА ЎҚУВ-МАШҚ ЖАРАЁНИНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Мирзакулов Ш.А., ЎзДЖТИ

Ёш спортчилар ўқув-машқ жараёнини учта йирик босқичга (бошланғич тайёргарлик, дастлабки базавий тайёргарлик, ихтисослаштирилган базавий тайёргарлик) ажратар экан, уларни кўрсатилган ҳар бир босқич бўйича машғулотларнинг асосий машқларини тизимли равишда баён этади:

1. Бошланғич тайёргарлик босқичида:

- шуғулланаётганларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш;
- ҳар томонлама жисмоний ва психологик тайёргарлик;
- жисмоний ривожланишдаги камчиликларни бартараф этиш;
- турли ёрдамчи ва махсус психологик тайёргарлик машқлари техникасига ўргатиш;

- танланган спорт турининг техникасига бошланғич ўқитиш.

Ушбу вазифаларни ҳал этиш учун турли жабҳадаги восита ва услублар, умумий психологик тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан бирга амалга оширилади. Унинг ёрдамида қуйидаги махсус вазифалар ҳал этилади:

-ахлоқий сифатларни тарбиялаш;

-спорт жамоасини ва жамоадаги психологик муҳитни шакллантириш;

-иродавий сифатларни тарбиялаш;

-идрок этиш жараёнларини ривожлантириш, жумладан, ихтисослаштирилган идрок этиш турларини такомиллаштириш, масалан, “рақибни хис қилиш”, “вақт ва маконни хис қилиш” ва бошқалар;

-диққатни, унинг турғунлиги жамланиши, тақсимланиши ва бошқа нарсага ўтқазилишини ривожлантириш;

-тактик фикрлашни ривожлантириш;

-ўз эмоциялари (хаяжонлари)ни бошқара олиш қобилиятини ривожлантириш.

-шу жумладан бошқа спорт турларининг машқлари, ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар қўлланилади. Бу эса машғулотларнинг ўйин услубини кенг қўллаш имконини беради. Ҳаракатланиш техникасига бошланғич ўқитиш жабҳасида кўп турдаги тайёрлов машқларини эгаллаш талаб этилади, фақат техникани барқарорлаштиришга уринишлар бундан мустасно.

2. Дастлабки базавий тайёргарлик босқичида:

- шуғулланаётганлар организмнинг жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш;
- талаба спортчилар саломатлигини мустаҳкамлаш;
- жисмоний ривожланиш ва психологик тайёргарликдаги камчиликларни бартараф этиш;
- ихтисослаштирилган спорт хусусиятига мувофиқ келувчи, турли хил ҳаракатланиш кўникмаларини эгаллаш учун ҳаракатланиш салоҳиятини ташкил этиш;
- талаба спортчиларда кўп йиллик спорт тайёргарлигига мақсадли йўналтирилган мустаҳкам қизиқишнинг шакллантирилиши.

Санаб ўтилган вазифалар унча катта бўлмаган ҳажмдаги ихтисослаштирилган машқлар билан, ҳар томонлама тайёргарлик йўли орқали ҳал этилади. Ўсмирлик даврида разрядли нормативларни тезда бажаришга ҳовлиқиш керак эмас, бу кейинчалик спорт усталлигини эгаллашда ўзининг салбий таъсирини кўрсатади. Бу ҳолат кейинчалик талаба спортчиларнинг техник тайёргарликни беллашувлар вақтида мусобақалашув фаолияти ва функционал вазиятнинг асосий хусусиятларини аниқ шароитларга боғлиқ ҳолда олиб боришга имкон яратади.

3. Ихтисослаштирилган базавий тайёргарлик босқичида:

- талаба спортчи организмнинг функционал салоҳиятини ошириш;
- ихтисослаштирилган тайёргарлик воситалари ҳажмининг кўпайтирилиши;
- спортнинг танланган ва турдош турларидаги машқлар техникасини такомиллаштириш;
- катта ҳажмдаги ихтисослаштирилган вазифаларнинг талаба спортчилар томонидан муваффақият билан бажарилиши учун кучли аэро базасини яратиш.

Шу тариқа, мазкур бўлинмадаги маълумотларни умумлаштирган ҳолда хулоса қилиш мумкинки, талаба спортчиларни тайёрлаш бўйича назарий асослар етарлича тўлиқ ишлаб чиқилган ва етакчи ватандош мутахассисларимизда кўтарилган бу масала бўйича кескин қарама-қаршиликлар мавжуд эмас. Бу ўринда спорт билан шуғулланиш талаба спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлигига таъсири, спорт билан шуғулланиш учун йўналиш олиш ва саралаш, талаба спортчилар тайёргарлигининг турли параметрларини моделлаштириш, ўқув-машқ жараёни кўрсаткичларини режалаштириш сингари масалалар муфассал тадқиқ этилган. Шу билан бирга, талаба спортчиларни машқ қилдиришнинг мавжуд назарияси, ҳар бир спорт турининг муҳим ўзига хослиги борлиги муносабати билан уларни спортнинг муайян турида машқ қилаётганларнинг тайёргарлик амалиётига экстраполяция қилина олмайди. Бу ҳол назарий концепцияларнинг мураббийлар амалий фаолиятида амалга оширилишини қийинлаштиради ва улар меҳнатининг самарадорлигини анча пасайтиради. Натижада шуғулланаётганларнинг талаба хусусиятлари етарлича ҳисобга олинмайди, талаба спортчилартайёргарлиги даражаси жадаллаштирилади, ҳали талаба давридаёқ спортчиларни юқори спорт натижаларига “қулоғидан тортиб” чиқариш, катта жароҳатларга рўбарў қилиш юз беради. Охир-оқибат спорт билан фаол шуғулланиш тўхтатилади ва ўспиринлик давридаёқ спортдан кетиб қолиш ҳоллари содир бўлади. Мана шу айтилганларнинг барчаси талабаспортчиларни тайёрлашнинг ҳар бир назарий-услубий асослари спортнинг аниқ бир турига максимал мослаштирилган бўлиши кераклиги қоидасининг аҳамиятини таъкидлайди ва бу борада кўплаб тажрибалар ўтказиш лозимлигига далолат қилади.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ

Мирзакулов Ш.А., УзГИФК

Соревновательная деятельность (СР) и специальная физическая подготовка (СФП) борцов занимающихся поясной борьбой отличается от других видов борьбы. В

поясной борьбе все приемы производятся после захвата пояса друг у друга на спине и накручивая пояс на руки. Для победы нужно бросить противника на спину не дожидая и не поворачивая его на ковре. Для того чтобы осуществить прием, борец должен эффективно провести тактическое подготовленное действие (ПД), чтобы вывести соперника из равновесия и произвести бросок.

К числу таких подготовительных действий можно отнести толчки вперед, назад, в стороны, вращательные действия, давление на соперника, подрывы, повторные атаки и т.п.

Чтобы выполнить подготовительное действие и произвести бросок борец должен обладать высоким уровнем скоростно-силовых возможностей и вестибулярной устойчивостью.

В этом случае динамическое усилие его рывка, толчка и т.п. должно быть таким, чтобы максимально резко и быстро вывести соперника из равновесия и «поймать» его на бросок.

Проведенные нами исследования соревновательной деятельности (СД) лучших борцов планеты в поясной борьбе показало то, что успешное применение ими тактических подготовительных действий в 80-90 % случаях приносит успех в поединке.

Вышеназванное послужило основанием для разработки методики совершенствования специальной физической подготовки и соревновательной деятельности борцов высоко класса в поясной борьбе.

Для этого была разработана специальная программа построения учебно-тренировочного процесса с использованием инновационной педагогической технологии: сопряжено-последовательной организации нагрузок и их программирования в структурных образованиях тренировочного процесса.

Сопряжено-последовательная организация нагрузок проводилась в рамках 3-х месячного этапа борцов.

Этап был сформирован из 3-х блоков содержащих (преимущественный направленности.)

Объем нагрузок избирательной (преимущественной) направленности составлял 60-80% объема тренировочных занятий.

В первом блоке протяженностью 6 недельных микроциклов (МЦ) или 1,5 месяца была запланирована силовая нагрузка направленная на развитие абсолютной мышечной силы сгибателей и разгибателей рук, опорно-двигательного аппарата, ног и т.п.

Для развития силовых возможностей применялись изометрический, изотонический, изокинетический режимы работ с предельными отягощениями, а также метод переменных сопротивлений на специальных тренажерах.

После окончания блока силовых нагрузок в течении 3-х недельных микроциклов производилась скоростная работа. Все упражнения общие и специальные производились в скоростном режиме, на высоком уровне частоты сердечных сокращений (в анаэробно-алактатной зоне мощности нагрузки).

Затем в последнем блоке в течении 3-х недельных микроцикла производилось совершенствование специальной физической подготовки и техники борцов по схеме «Подготовительное действие - бросок». Совершенствование специальной физической подготовки производилось в ходе отработки действий и при проведении специфичных учебно-тренировочных поединков.

Сопернику атакующего борца в зависимости от ставилась задача оказывать легкое сопротивление или сопротивляться в неполную силу.

Эффективность вышеназванной методики совершенствования специальной физической подготовки борцов высокого класса подтверждалась в результате сравнительного педагогического эксперимента. В эксперименте в составах контрольной и экспериментальной групп приняло участие по 12 борцов высокого класса.

Если в начале эксперимента надежность атакующих действий и показателей скоростно-силовой подготовки борцов обеих групп было примерно одинаковым, то в конце эксперимента динамика развития вышеназванных показателей у борцов экспериментальной группы была гораздо предпочтительней (на 25-35 %)

ЁШ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Мирзақулов Ш.А., ЎзДЖТИ

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, белбоғли курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамликни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамликни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор Ф.А.Керимов (2005) таъкидлашича, бу ёшда чидамликка қаратилган узок вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрукаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги белбоғли курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрукалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрукаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Чидамликни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилик билан (бири фақат ҳужум қилади, иккинчиси фақат ҳимояланади), Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғирлик билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-суст хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади – белбоғли кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрукадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар белбоғли курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилади, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берди. Асосан куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлилиқни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлилиқ ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА АХБОРОТЛАР ТИЗИМЛАРИНИНГ ЎРНИ

Мирзақулов Ш.А., ЎзДЖТИ

Жамиятда ахборот ҳам билим манбаи ҳам энг асосий мулоқот воситаси бўлиб, ривожланаётган ҳозирги кунимизда ёшларимизнинг маънавий рухий шаклланишига, дунёқараши ва онгининг шаклланишига таъсирини алоҳида таҳлил қилиш муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда. Жамиятни ахборотлаштиришда радио, телевидение, оммавий-ахборот воситалари ва Интернет тизимининг аҳамияти жуда юқорилиги мутахассислар томонидан чуқур таҳлил қилинмоқда. Ҳозирги кунда ҳар бир инсон ўзини қизиқтирган ҳар бир масала бўйича ахборот тармоқларига мурожат қилишлари мумкин. Ҳар бир инсон ўз соғлиғи ва уни сақлашга оид тавасияларни ҳам ахборот тармоқлари орқали тўлиқ олишлари мумкин деб ҳисоблаймиз.

Соғлом турмуш тарзига оид манбаларни жамият аъзолари китоблардан, турли хилдаги мақолалардан, тасвирий кўрсатувлардан Ахборотнинг салбий томони шундан иборатки, ҳозирги кунда айрим ғарб давлатларидан кириб келаётган бизнинг миллий кадриятларимизга ёт бўлган ахборотлар ва қарашлар ҳамда инсонлар онгини заҳарловчи маълумотлар ҳам мавжуд. Айниқса бундай маълумотлар Интернет тармоғи орқали кенг тарқалмоқда. Интернет ва СМС хабарлар орқали тарқалаётган жамиятимизга, кадриятларимиз ва аъноларимизга, давлатчилигимизга зид бўлган нојўя ахборотлар ёшларнинг онгини заҳарлаши ва уларни нотўғри йўлларга бошлаши мумкин. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш бизнинг вазифамиздир. Ҳар доим ахборотдан ўринли ва тўғри фойдаланиш зарур бўлишини ҳисобга олиб, соғлом турмуш тарзига оид ахборотлар билан ишлашда ёшларнинг маънавий рухий шаклланишини, ватан тўғусининг шакланганлигини ҳисобга олиб фаолият юритиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўзбекистон Республикасининг 2002 йил 12 декабрдаги 439-II сон “Ахборот эркинлиги принциплари ва кафолатлари тўғрисида”ги Қонунига биноан, ахборот -

манбалари ва тақдим этилиш шаклидан қатъий назар шахслар, предметлар, фактлар, воқеалар, ходисалар ва жараёнлар тўғрисидаги маълумотлардир.¹

Ахборот кенг қамровли тушунча бўлиб, унга қуйидагича таърифлар ҳам бериш мумкин:

- Алоҳида мавзуга оид далиллар, воқеалар, ходисалар, жараён каби объектлар ҳақидаги билим ҳамда тушунчалар бўлиши мумкин;

- Соғлом турмуш тарзига доир маълумотларни ўз ичига олган далил, воқеа, ходиса, предмет, жараён, тақдимот каби объектлар ҳақидаги билимлар мажмуи;

- Соғлом турмуш тарзига қизиқиш уйғотиши мумкин бўлган, сақланиши ва қайта ишланиши лозим бўлган жами далил ва маълумотлар.

Соғлом турмуш тарзига қизиқиш, спорт турлари билан шуғуланишга олиб келувчи китоблар, мақолалар, илмий формулалар, ҳисоб рақамлардан фойдаланиш жадваллари бўлиши мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг 2003 йил 11 декабрдаги 560-II сон “Ахборотлаштириш тўғрисида”ги Қонунига биноан қуйидагича таъриф бериш мумкин.

Ахборот ресурслари - алоҳида ҳужжатлар, ҳужжатларнинг алоҳида тўпламлари, ахборот тизимларидаги (кутубхоналардаги, архивлардаги, фондлардаги, маълумотлар банкларидаги ва бошқа ахборот тизимларидаги) ҳужжатлар ва ҳужжатларнинг тўпламлари.

Оммавий ахборот – бунга чекланмаган доирадаги шахслар учун мўлжалланган ҳужжатлаштирилган ахборот, босма, аудио, аудиовизуал ҳамда бошқа хабарлар ва материаллар киреди.

Ахборот тизими - ахборотни тўплаш, сақлаш, излаш, унга ишлов бериш ҳамда ундан фойдаланиш имконини берадиган, ташкилий жиҳатдан тартибга солинган жами ахборот ресурслари, ахборот технологиялари ва алоқа воситалари.

Ахборотни узатиш деганда эҳтиёждан келиб чиқиб, уни бир кишидан иккинчи кишига ёки бир компьютердан иккинчи компьютерга турли воситалар ёрдамида етказиб бериш эканлигини ёшларимиз дунёқарашига тўғри киритишимиз бугунги долзарб масаласи бўлиб қолмоқда.

Ахборотларни узатишнинг турли хил усуллари мавжуд эканлигини ҳисобга олиб ёшларимиз вақтини тўғри тақсимлашлари учун рухий маънавий дунёқарашга эга бўлишлари адабиётларда яхши ўрганилган. Алоқа тармоқлар орқали ёшларимиз соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид манбаларни олишлари мутахассислар, ота-оналар, мактаб фаоллари асосий ўринга чиқариш ҳозирги куннинг долзарб вазифаси эканлигини тўғри тушунишлари муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда.

Соғлом турмуш тарзини ёшларимизнинг дунёқарашига сингдиришимизга ахборот воситаларининг турли хилларидан фойдаланиш имконияти барча спорт турлари мураббийларида мавжуд бўлиб қолмоқда. Бундай жисмоний тарбия ва спорт йўналишлари бўйича ахборотларни узатиш вақти қисқа ва аниқ бўлиши аниқ бўлиб қолмоқда. Ахборотларнинг аҳамияти ҳақида ҳозирги кунда мақолалар, китоблар сонининг кўплигини кўрсатиш билан бир қаторда уларнинг ёшлар дунёқарашига, онгига таъсирини алоҳида ўрганиш муҳим аҳамиятга эга. Ёшларнинг ахборот тизимларига бўлган эҳтиёжининг шаклланишига сабаб, улардаги бўш вақтнинг мавжудлиги ва қизиқишлар ҳилма-ҳиллигининг ўзига ҳослигини олишимиз мумкин.

Соғлом турмуш тарзига, унинг спорт турлари, жисмоний машқларни бажариб бориш орқали шакллантиришга оид ахборотга бўлган эҳтиёжини оила аъзолари, мактаб ўқитувчилари ва маҳаллалардаги ёшлар билан ишловчи назорат кенгаши ходимлари доимий ўрганиб боришлари зарур. Ёшлардаги қизиқувчанлик, илм эгаллашга бўлган имконият ва интилишларини тўғри ҳисобга олиниб, мавзулар бўйича адабиётларни кидириш, топиб ўрганишга тўғри йўналтириш жамиятимизда тўғри фикрловчи, ота-онасини қадрловчи, оиласини боқа оловчи ёшларимиз сони ўсади деб ҳисоблаймиз.

Хозирги кунда мамлакатимиздаги барча ўқув юртларида таълим олаётган ёшларимизга ахборотлардан бундай мавзуларни ажрата олиш услубиятини ўргатиш бағишланган адабиётларни ахборот тармоқлари орқали доимий тарғиб қилиб бориш мутахасислар учун ҳам муҳим ҳисобланади. Интернет тизими орқали ёшларимиз соғлом турмуш тарзи бўйича турли тилдаги адабиётларни китобларни ,мақолаларни турли тиллар , турли жойларда нашр қилинганлигига қарамадан сўралган сайтлар орқали топишлари мумкин бўлишини ёшлар онгига сингдиришимиз хозирги кунда муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда.Шунингдек, Ўзбекистонда нашр қилинган мавзуга тегишли адабиётларни яъни, китобларни,мақолаларни доимий нашр қилинган жойлари, авторлари уларнинг аҳамиятини ёшларимиз дунёқарашига тўғри сингдиришини ахборот тизимлари орқали олиб бориш долзарб йўналиш ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи бўйича олинган кундалик ахборотнинг ижобий томони шундан иборатки, ўз вақтида олинган тўғри ва сифатли ахборот жисмоний тарбиянинг, спортнинг турли соҳаларнинг ривожланиши учун аниқ қарор қабул қилиш имконини беради. Соғлом турмуш тарзи бўйича тўғри сифатли ахборот инсонлар, айниқса, ёшларнинг дунёқарашини бойитиши, билим олиши, замонавий билимлар эгаси бўлиши имконини беради, зеро Президентимиз таъкидлаганларидек фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлур.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Манукян Р.Г., УзГИФК

Целесообразность использования информационных технологий в учебном процессе определяется тем, что с их помощью наиболее эффективно реализуются такие дидактические принципы как научность, доступность, наглядность, сознательность и активность обучаемых, индивидуальный подход к обучению, сочетание методов, форм и средств обучения, прочность овладения знаниями, умениями и навыками.

Информационные технологии предоставляют возможность:

а) рационально организовать познавательную деятельность дзюдоистов в ходе учебного процесса; б) сделать обучение более эффективным, вовлекая все виды чувственного восприятия ученика в мультимедийный контекст и вооружая интеллект новым концептуальным инструментарием;

в) построить открытую систему образования, обеспечивающую каждому индивиду собственную траекторию обучения;

г) вовлечь в процесс активного обучения категории детей, отличающихся способностями и стилем учения;

д) использовать специфические свойства компьютера, позволяющие индивидуализировать учебный процесс и обратиться к принципиально новым познавательным средствам;

е) интенсифицировать все уровни учебно-воспитательного процесса.

Основная образовательная ценность информационных технологий в том, что они позволяют создать неизмеримо более яркую мультисенсорную интерактивную среду обучения с неограниченными потенциальными возможностями, оказывающимися в распоряжении и тренера, и спортсмена.

В отличие от обычных технических средств обучения информационные технологии позволяют не только насытить обучающегося большим количеством знаний, но и развить интеллектуальные, творческие способности учащихся, их умение самостоятельно приобретать новые знания, работать с различными источниками информации.

Выделяют следующие типы уроков по способу использования информационных технологий (по Козленко А. Г.):

Уроки, на которых компьютер используется в демонстрационном режиме – один компьютер на учительском столе + проектор;

Уроки, на которых компьютер используется в индивидуальном режиме – урок в компьютерном классе без выхода в Интернет;

Уроки, на которых компьютер используется в индивидуальном дистанционном режиме – урок в компьютерном классе с выходом в Интернет. Всё вышеназванное типы можно использовать тренерами в учебно-тренировочном процессе среди юных дзюдоистов.

В образовательном процессе компьютер может быть как объектом изучения, так и средством обучения, воспитания, развития и диагностики усвоения содержания обучения, т.е. возможны два направления использования компьютерных технологий в процессе обучения. При первом – усвоение знаний, умений и навыков ведет к осознанию возможностей компьютерных технологий, к формированию умений их использования при решении разнообразных задач. При втором – компьютерные технологии являются мощным средством повышения эффективности организации учебно-воспитательного процесса. Но сегодня определились, по крайней мере, еще две функции: компьютер как средство общения, компьютер как инструмент в управлении, компьютер как развивающая среда. В образовательном процессе важно одновременное использование всех этих направлений. Существование и взаимодействие всех их одновременно не только в образовательном, но и в воспитательном процессе приводит к желаемому результату.

В результате использования информационных технологий стала наблюдаться динамика качества знаний учащихся, повышение мотивации учебной деятельности.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ДЗЮДО

Манукян Р.Г., УзГИФК

Дзюдо - один из массовых и популярных видов спорта в Узбекистане. Это сложно координационный вид спорта, требующий от борца, прежде всего, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, концентрации и распределения внимания.

Главная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в специфике объекта и орудия труда. Объектом деятельности является человек в его постоянном развитии.

Современную систему подготовки на всех этапах становления технико-тактического мастерства и, особенно, систему контроля подготовленностью юных спортсменов необходимо рассматривать как одно из наиболее важных направлений любого вида спорта. В Узбекистане федерацией дзюдо начиная с 6 декабря 2011 года проводятся семинары «КЮ-ДАН» для спортсменов и тренеров. По определению ведущих специалистов, современный стиль спортсмена - это темп, точность, разнообразие техники, что, соответственно, предъявляет определенные требования к формированию технико-тактического мастерства спортсменов.

Основная задача педагога, в процессе информатизации образования, сводится к поддержанию и направлению процесса развития личности учащихся, их творческого поиска, организации совместной работы.

Информатизация образования – это широкое внедрение в педагогическую практику информационных технологий, разработок, позволяющих интенсифицировать учебно-тренировочный процесс. Это возможность доступа учащихся к практически неограниченному объёму информации, её аналитической обработке, усиление интеллектуальных возможностей, создание условий для развития его познавательной деятельности.

Большой интерес у спортсменов всех возрастов и квалификации вызывают беседы, сопровождающиеся показом презентаций. Достоинством компьютерных презентаций является увеличение темпа занятия.

При этом следует учитывать современные тенденции развития видов спорта: а) придание процессу единоборств активного, динамического, наступательного характера, универсализация спортивной борьбы;

б) возрастание роли стратегии и тактики, увеличение силового темпа и количества сложных и неожиданных ситуаций в борьбе;

в) повышение значения рациональности техники и ее вариативности, усложнение набора технико-тактических действий и уменьшение тем самым их информативности для соперника;

г) возрастание точности и стабильности технико-тактических действий (ТТД), придание борьбе комбинационного характера.

Знание и учет указанных тенденций развития соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства во многом определяют специфику подбора средств и методов совершенствования технико-тактической подготовки.

Исследование общих вопросов совершенствования спортивного мастерства не может дать того эффекта, который ожидается. Возникает необходимость в пересмотре деталей, от которых зависит конечный результат. Всё острее ощущается потребность в таких методологических направлениях, которые позволяют выделить из целостной картины взаимодействующие элементы, средства и методы подготовки, найти приоритетные позиции, обеспечивающие высокие спортивные результаты на международной арене.

Одним из таких направлений можно назвать «применение информационных технологий в учебный процесс дзюдоистов», при котором главная характеристика предмета исследования обеспечивает взаимодействие элементов и целостность системы. Подготовка борца - это сложная многофункциональная система, для которой характерна иерархичность подсистем, ведущих элементов, уровней.

Вопросы рационального внедрения эффективных современных технологий в дзюдо, в теорию и практику детского юношеского спорта до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования. На современном этапе развития науки во всех областях знаний основным орудием и методологической особенностью исследований является технологический подход к изучаемым явлениям, когда говорят о технологии, то, прежде всего, подчеркивают целостный характер явления, законченный процесс. При этом главное внимание направляется на качественную специфику соотношения методов и средств. Отсюда технология - это сложное образование - совокупность методов, средств по изменению состояния спортсменов, качества подготовки, параметров ТТМ, реализуемых в учебном тренировочном процессе (УТП) и СД.

ГЛОБАЛЛАШУВ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ

Назаров Р.Н. ЎЗДЖТИ

Глобаллашув – бу аввало, дунёда янги тартиботнинг юзага келишидир. Президентимиз Ислом Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” китобида кайд этганларидек, глобаллашувнинг икки кўринишини юзага келтирди.

Биринчиси ижобий хусусият бўлиб, инсониятнинг ўзаро ахборот, технология алмашуви тезлашди ва халқлар яқинлашмоқда.

Иккинчиси салбий бўлиб, унга кўра, муайян халқ манфаатлари, кадриятлари устивор қўйилмоқда ва миллий анъаналар, маданиятлар инкор қилинмоқда⁸.

⁸Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. Т.: „Маънавият“. 2008. 107 бет

Табиийки бундай жамиятда дунёнинг мафкуравий манзараси ҳам ўзгарди ва глобаллашув жараёнида муаммолар чуқурлашиб бормоқда. Дунёнинг мафкуравий манзарасини таҳлил қилиш ғоялар кураши ва мафкуралар рақобати узлуксиз, мунтазам давом этишини, уларнинг бари инсон онги ва онг ости қатламларига, унинг қалби ва руҳига йўл изланиши, бу курашда одамларнинг маънавий ҳаётини эгаллаган мафкура ғолиб келишини тасдиқланмоқда.

Шу ўринда бир қатор мутахасисларнинг фикрича, глобаллашув техника тараққиётининг ҳосиласи сифатида цивилизация ривожланишидаги янги сифат босқичини ифодалайди. Айти пайтда глобаллашув шароитида интеллектуал ресурслар ва юқори технологияларнинг глобаллашув лидерлари бўлган бир неча мамлакатлар доирасидагина туплангани унинг нисбий ёпиқ характерга эга эканлигини таъкидлаш жоиз.

Л.Е.Гринин, глобаллашув ҳақида шундай ёзади: “Глобаллашув минтақалар ва умуман жаҳоннинг интеграцияси ва яқинлашувининг натижасидир. Глобаллашув - бу жараён, унинг натижасида дунё ўзининг барча субъектларига янала алоқадор ва яна ҳам боғлиқ бўлади”⁹.

Ҳозирги кунда бутун дунёда демократик кадриятларга асосланган жамият куриш олий мақсад ҳисобланади. Бу ижобий ҳодиса. Айти пайтда, демократияни тушуниш ва талқин қилишда ягона ёндашув йўқ. Натижада миллий демократик жараёнлар тан олинмаяпти. Муайян Ғабр мамлакатларида мавжуд демократия шаклини мутлоқ деб билиш кадрияти юзага келди. Натижада глобаллашув воситасида халқларнинг ўзаро яқинлашувида муаммолар пайдо бўлди. Негаки ғарб мамлакатлари амал қилаётган ва бутун дунёга тақдим қилишга уринаётган демократия шакли кўп халқларнинг миллий менталитетига мос келмайди.

Глобаллашув жараёнлари ҳукм сураётган шароитда миллий ўзликни сақлаб қолиш муаммолари, миллатнинг маънавий-ахлоқий, этно-маданий ва тарихий кадриятлари барҳам топишига қаратилган хавф-хатарлардан бири бу маънавий таҳдидлардир.

Жаҳон геосиёсатининг бугунги таҳлили шундан далолат берадики, тиғиз ахборотлашган жамият шароитида кучли рақобат юзага келмоқда, аҳоли ва айтиқса ёшларнинг қалби ва онгини эгаллашга қаратилган хавф-хатарлар кучайиб бормоқда. Шунинг учун ҳам ахборот асрида ёшлар дунёқаришини соғлом асосда шакллантириш ва мустаҳкамлаш масалаларини илмий асосда ўрганиб, зарур хулосалар, керакли услубий-амалий тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Агар Афғонистон ва баъзи араб мамлакатларидаги қарама-қаршилик ва тўқнашувларнинг геосиёсий моҳиятига эътибор берадиган бўлсак, улар ҳам аслида дунёдаги турли кучлар ўртасида ахборот курашининг кучайгани туфайли авж олётганини кураимиз.

Ҳақиқатан ҳам, бугунги кунда айтим хориждаги етакчи ахборот тармоқларида вайронкор ғояларни тарқатиш орқали ёшларга зўравонлик, шафқатсизлик, ҳаёсизлик каби нохуш ҳиссиётларни сингдириш каби салбий тенденциялар кучаймоқда.

Бундан хулоса шуки, ахборот хавфсизлигини таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялаш масалалари ҳозирги вақтда ўзаро боғлиқ бўлиб бормоқда.

Кўпинча ахборот хуружлари “Ёш мустақил давлатларда демократиянинг йўқлиги”, “Инсон ҳуқуқлари поймол бўлишининг олдини олиш” деган баҳона ва сохта гаплар билан амалга оширилмоқда. Шундай экан, ҳозирда авж олаётган ғоявий-мафкуравий тазйиқ ва тажовузларга қарши тура олиш учун ўзимизнинг миллий ғоямизга содиқ қолишимиз, ғоявий-мафкуравий дахлсизликни таъминлайдиган чора-тадбирларни кўришимиз зарур. Изчил амалга оширилган амалий чораларгина миллий кадриятларимиз, анъаналаримизнинг боқийлигини таъминлайди.

⁹Гринин Л.Е. Глобализация и национальный суверенитет./ История и современность.-М.: №1, 2005, С.8-11.

Бинобарин, бугунги Ўзбекистон туризм, айниқса, эко-туризм ҳамда буюк келажак эгаси, иқтисоди барқарор мамлакат, халқи бахтли юрт, ёшлари баркамол эканлиги билан дунёдаги аксар давлатлардан алоҳида ажралиб турибди. Бу имкониятлардан тўлақонли фойдаланиш буюк кашфиётлар қилиниши, юртимизнинг яқин келажакда энг мутараққий давлатлари қаторидан ўрин олиши кафолати эканлиги шубҳасиз.

Шу ўринда мамлакатимиз раҳбари И.А.Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” асарида “Ватанимиз келажаги, халқимизнинг эртанги куни, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў эътибори, авваламбор фарзандларимизнинг униб-ўсиб, улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқдир. Биз бундай ўткир ҳақиқатни ҳеч қачон унутмаслигимиз керак”¹⁰ дея ёшлар тарбиясини давлат аҳамиятига молик масала сифатида мустақилликнинг даслабки кунлариданоқ эътибор қаратилди.

Мафкуравий иммунитетни шакллантириш жамият ҳаётининг энг нозик жиҳатларидан, ёшларнинг миллий ҳис-туйғулари, мақсад ва интилишлари, маънавий-маърифий ва руҳий-ахлоқий даражасига бевосита боғлиқ ҳодиса. Шундай экан, ёшларимиз ёт мафкураларнинг «меҳрибонлиги», «холислиги» ва «бетарафлиги», «ёқимлилиги», “дўстоналиги” ортида нима ётганини англай билишлари лозим. Яъни уларнинг замирида мунтазам тактикасини ўзгартириб турувчи жонсарақ ақидапарастлик, мутааассиблик, “оммавий маданият” тарғиботи турганини танишга, тушунишга ўргатиб бориш керак.

Жамияти тараққиётининг ҳозирги даврида турли хил эски ва янги мафкураларнинг ўзаро кураши ҳар қачонгидан ҳам кўра шиддатли тус олаётгани ранг-баранг, баъзан бир-бирига мутлақо зид дунёқарашлар, сиёсий, миллий, диний оқимлар, мазҳаб ва секталар ўртасидаги фикр талашувлари гоҳо баҳс-мунозара доирасидан чиқиб тўқнашувлар, оммавий қирғинларга сабаб бўлмоқда, одамлар бошига беҳисоб қайғу-кулфатлар солмоқда.

Дунёнинг мафкуравий манзарасига хос моҳиятни чуқурроқ ва теранроқ англаш инсон онги ва қалби учун олиб борилаётган тинимсиз курашнинг асл мақсадларини тўғри тушуниб етишга, мамлакатимиздаги мавжуд ижтимоий ҳамкорлик, миллий бирлик ва ҳамжиҳатлик, миллатлараро тотувлик ва диний бағрикенгликка таҳдид солувчи ғояларнинг олдини олишга қаратилган тегишли маърифий ишларни изчил ва тизимли ташкил этишга хизмат қилади.

Бугунги глобаллашув жараёнлари ёшларимизни мустақил фикрга эга бўлиш, ўз кучига ишонч, ислохотларда фаол иштирок этиш, урф-одатларни, анъаналарни асраш, эзгу ғояларга садоқат, огоҳликни, бунёдкорликни, мафкуравий таҳдидларга қарши кураш, глобаллашувнинг салбий жиҳатларини билиш, юрт тинчлигини сақлаш каби фазилатлар асосида тарбияланишни тақазо этади.

СПОРТ ТАРАҚҚИЁТИДА МУТАХАССИСЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Назаров Н.Н., ЎзДЖТИ

Замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар бири ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби беллашув қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради. Бугунги куннинг энг долзарб масаларидан бири бу спортчиларни тайёрловчи спорт мутахассисларини тайёрлашдек маъсулиятли ишни амалга оширишдир. Спорт мутахассисларини тайёрлашнинг жамиятимизда туганган ўрни ва аҳамияти беқиёсдир. Бизга маълумки, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг асосий мақсади таълим соҳасини ислоҳ қилиш, уни ўтмишдан қолган мафкуравий қарашлар ва сарқитлардан тўла халос этиш, ривожланган демократик давлатлар даражасида, юксак маънавий ва

ахлоқий талабларга жавоб берувчи малакали кадрлар тайёрлашнинг миллий тизимини яратишдан иборатдир.” (Ўзбекистон республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”.-Т.: Шарқ, 1997.31-б)

Мамлакатимизда олиб борилаётган ислохотлар спортга, таълим-тарбияга берилаётган эътибор республикамизнинг чека-чекка қишлоқларида замон талабларига жавоб берадиган ихтисослашаган лицей мактабларни қуриб фойдаланишга топширилиши ёшларни ўз соҳаларининг мутахассислари бўлиб етишишлари учун уларнинг зиммасига янада катта маъсулият юклайди. Ёшларни ихтисослашган спорт мактабларига жалб қилишдан асосий кўзда тутилган мақсад шундан иборатки, ёшлар болалигиданоқ спорт турларининг муаммолари, камчиликлари ва сир асорларини эгаллаб ўз мутахассисликларининг ҳақиқий эгалари бўлиб етишиб чиқадилар.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқлар қўйилади. Бу вазифа ва топшириқларни бажариш мутахассисларни машқ жараёнини ташкил қилишнинг ва юксак натижаларга эришишлари йўлида энг муносиб усулларни излаб топишга мажбур этади:

-бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчиларни тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулларни янада такомиллаштириш талаб қилинади.

-энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли мусобақалар шароитида ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

-юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

-машқ юкламаларни ҳажми шу қадар катталлашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олинishi керак. Мусобақаларни йиллик режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради. Ҳозирги пайтда ана шу мутахассисларни тайёрлаш ва улар ўртасидаги муносабатларни уйғунлаштириш масаласи ҳам ижобий ҳал этилиши шарт. Терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Терма жамоалар учун олий тоифадаги мураббийларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти-вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма жамоада ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади. Спортчини тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти ҳам муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш, ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Юқоридагиларни амалга оширувчи спорт мутахассисларини жалб этиш ўзини ижобий натижасини беради.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш, даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари энг муҳим аҳамиятга эгадир. Бу ишларнинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгилигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади. Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланишлари, спортчиларнинг шахсий тайёргарлик режалари, тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилишлари шарт. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайдилар. Бугунги кунда спортчилар билан ишловчи шифокор мутахассисларни тайёрлаш ҳам долзарб вазифалардан ҳисобланади.

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машғулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади. Мураббий машғулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истикболли болаларни виждонан танлаб олиши, уларнинг қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаши ҳам фарз ҳам қарзидир. Машғулот жараёнини омилкорлик билан самарали бошқаришнинг асосий шарти машғулот жараёнининг таркибий қисмларини доимий равишда таҳлил қилишдир. Президентимиз таъкидлаганларидек: “инсон ўз тимсолида ҳам моддий, ҳам маънавий хусусият ва аломатларни мужассам этган ноёб хилқат, Яратганнинг буюк ва сирли мўъжизасидир. Шунинг учун ҳам унинг ички дунёси, унга ато этилган фазилат ва хислатларни охиригача англаш тушунишнинг ўзи мураккаб масаладир. (Каримов И. А. Юксак маънавият - енгилмас куч.-Т., 2008.67-б.)

Хулоса ўрнида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, спорт мутахассислари нафақат ўз соҳаларини балки бир қанча соҳаларни ўзлаштиришлари уларнинг юқори спорт кўрсаткичларига эришишларининг асосий омили бўлиб хизмат қилади. Ғалабалар кучиш учун, дунё спорт оламида ном қозонадиган спортчиларни тайёрлаш учун ўз касбини мукамал эгаллаган бир қанча спорт мутахассисларининг ҳамкорлиги талаб этилади. Уларни тайёрлаш, ижобий ютуқларидан оқилона фойдаланиш эса, давр талабидир.

METHODS OF PREPARING THE CYCLISTS ROADIES TRAINING GROUPS OF 12-13 YEARS

Niyazova R.R., Lozovoy D.A., UzSIPC

Introduction. Height sportsmanship requires enhanced range of means and methods of training to increase the effectiveness of training sessions without a significant increase in the volume and intensity of training work, reveal their functional reserves of an athlete. All the

more important is the problem of finding new resources and effective methods. Quickly, accurately and economically solve the problem of movement during training beginners in cycling.

The purpose of work is to develop a set of special - game exercises designed to develop coordination skills for better development of the art of movement on the bike for the younger boys 12 - 13 years engaged in cycling.

The hypothesis of the study: is the assumption that the development of coordination abilities of younger boys 12 - 13 years, specializing in cycling during training should be implemented through a variety of ways to cycling.

The objectives of this study: 1. Develop a set of physical exercises aimed at the development of coordination abilities in young men 12-13 years engaged in cycling. 2. To organize and conduct a experimental investigation on the effectiveness of the proposed complex exercise with elements of game exercises for the development of coordination abilities.

To determine the degree of coordination abilities we used the following tests, both at the beginning and at the end of the experiment:

Test №1. «Eight» (Fig .1). At 10 meters from the start line placed two pins at a distance of 10 - 15 cm from one another. Then, in 3 meters of them put another pin, and 3 meters away from it - the fourth.

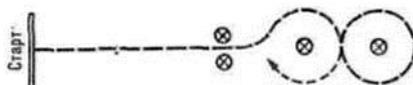


Fig.1 «Eight»

Result: note time stopwatch, since moving cyclist start line and returning it back.

Test №2. «Snake» (Fig . 2). In 2 meters from the starting line becoming the first pin, second pin and 4 follow- placed at a distance of 1.5 meters from each other.



Fig. 2 «Snake»

Result: note time stopwatch, since moving cyclist start line and returning it back.

Test №3. «Slalom between pins» (Fig.3). In 2 meters away from the starting line two pins placed at a distance of 10 - 15 cm from each other, then in 2 meters from them at 45 degrees to the right two pins are placed on the same distance between each other, and so also placed four pairs of pins in put one end of the pin.

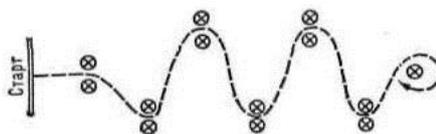


Fig. 3 «Slalom between pins»

Test №4: Transfer pin (Fig.4). 5 meters from the starting line is drawn 2 circle with a diameter of 1 meter at a distance of 5 meters from each other, from the second round at a distance of 2 meters is placed pin. In the first round of the starting line put one pin.

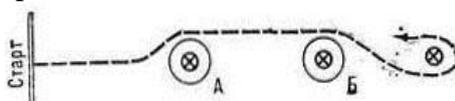


Fig.4 Transfer pin

Equipment: stopwatch, bowling, cycling.

Test №5: pedaling with one foot (Fig.5). In 50 meters from the starting line is placed pin.



Fig.5 Pedaling with one foot

Results of the study level of coordination abilities of athletes cyclists roadies both groups are shown in tables 1 and 2.

Table 1.

Comparative results level coordination abilities of the control and experimental groups at the beginning of the experiment

№ athlete	Test №1		Test №2		Test № 3		Test №4		Test №5	
	к	э	к	э	к	э	к	э	к	э
1	15,2	16,1	10,5	10,7	23,4	23,6	13,1	13,8	19,1	20,2
2	14,9	15,0	11,0	10,2	22,9	23,0	13,8	13,5	19,2	21,0
3	14,9	16,1	11,1	11,0	23,0	23,5	13,0	14,0	20,0	20,3
4	14,8	14,8	10,8	10,5	23,1	24,0	14,0	14,1	21,0	20,5
5	15,1	15,2	10,7	11,1	22,8	22,8	13,3	13,2	19,9	19,9
6	15,6	15,3	10,9	11,0	23,2	23,4	14,1	13,9	20,9	20,4
$\bar{X} \pm \sigma$	15,08±0,29	15,42±0,56	10,83±0,22	10,75±0,35	23,07±0,22	23,38±0,43	13,55±0,48	13,42±0,86	20,02±0,81	20,38±0,37
v	1,94%	3,61%	1,99%	3,26%	0,94%	1,84%	3,52%	6,42%	4,04%	1,79%
m	0,06	0,11	0,04	0,07	0,04	0,09	0,10	0,17	0,16	0,07
t-criterion	2,65		1,51		4,25		0,93		0,20	

Table 2.

Comparative results level coordination abilities of the control and experimental groups at the end of the experiment

№ athletes	Test №1		Test №2		Test № 3		Test №4		Test №5	
	к	э	к	э	к	э	к	э	к	э
1	14,3	12,4	9,1	8,6	19,4	15,6	12,2	9,8	17,2	15,3
2	13,5	11,0	9,0	8,2	20,9	16,0	11,8	9,5	17,4	15,1
3	13,1	11,1	9,1	7,0	19,0	18,5	11,1	9,2	18,4	14,9
4	12,7	10,9	8,8	7,5	20,1	19,1	11,1	9,4	17,1	15,4
5	12,8	11,2	8,7	7,1	20,0	15,5	11,4	9,9	18,8	13,9
6	13,0	10,6	9,1	7,0	19,5	17,3	12,4	9,5	17,7	13,9
$\bar{X} \pm \sigma$	13,23±0,59	11,2±0,62	8,97±0,18	7,57±0,68	19,78±0,74	17±1,55	11,67±0,56	9,55±0,26	17,77±0,69	14,75±0,68
v	4,47%	5,56%	1,95%	9,03%	3,74%	9,10%	4,78%	2,71%	3,88%	4,61%
m	0,12	0,12	0,04	0,14	0,15	0,31	0,11	0,05	0,14	0,14
t-criterion	11,83		9,93		8,11		17,22		15,58	
P	$P < 0,05$		$P \cdot 0,05$		$P \cdot 0,05$		$P \cdot 0,05$		$P \cdot 0,05$	

Based on this study it can be concluded that:

The age period of 12-13 years is the most favorable for the development of cycling skills with special gaming exercises. Based on the analysis of the study must be included in the training process, special mobile games, as they have an effective influence on the development of coordination abilities of novice cyclists 12-13 years.

An analysis of scientific methodical and professional literature shows that in the preparation of cyclists, insufficiently substantiated by the method of literature concerning the motion path on the canvas BMX cycling track at the stage of initial training in young cyclists.

Thereby reducing the efficiency of the truncated straight section BMX cycling track, which reduces the effectiveness of the athletes.

An analysis of the dynamics of change in young BMX cyclists at the initial stage of preparation, which addresses changes the motion path on the canvas BMX cycling track, has revealed that the developed model training has a positive effect on the growth of sports results, as evidenced ($P < 0.05$), the use of which is the suitable job.

Literature:

Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников/С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ.культуры. - М.:2001.

Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.:2003.

Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.:ВВМ, 2004.

Черникова Е. Н. Совершенствование тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников на этапе предсоревновательной подготовки. Дисс..канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 138 с

JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

*Nurullayev A.Q., Eshpo'latova D.M., NDPI
Xoliqova G., XTXQTMOI*

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviyligi chinakam insoniy axloq-mustaqillik axloqi ruhida, sog'lom, quvnoq, jismoniy jihatdan har tarafлама rivojlangan, chiniqqan va har qanday qiyinchiliklarni yengishga qodir yosh avlodni-komil insonni tarbiyalash to'g'risidagi davlatimiz va Prezidentimiz ko'rsatmalari bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya tizimining xalqchilligi, birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga-milliy mafkuraga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishidan, ikkinchidan, bolalarning yoshligidan tortib, xalq milliy o'yinlariga, gimnastika mashg'ulotlariga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan, fizkultura va sportning har bir kishi turmushiga singib borishidan, uchinchidan, jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan xalq milliy turlari vositalari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat va sport bolalar hamda o'smirlarda ko'pgina fazilatlar, shu jumladan, ularning jismoniy baquvvat bo'lishi, harakat ko'nikmalari hamda jismoniy xususiyatlari takomiliga yetishi, organizmning zahira kuchlari, ish qobiliyati, ko'pgina kasalliklarga nisbatan qarshilik kuchining oshishiga yordam beradi. Biroq chidamlilik, umumiy salomatlik holati hammada bir xil bo'lmaganidek, yuklama ham bir xil bo'lishi mumkin emas. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari:

1. Sog'lig'ini mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ularning to'g'ri jismoniy rivoji va yuqori aqliy ish qobiliyatini saqlab turishga ko'maklashish

2. Jismoniy xususiyatlarini tarbiyalash (chaqqonlik, kuchlilik, tezlik, bardoshlilik, qayishqoqlik) va hayotiy zarur harakat ko'nikmalari: yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, safda yurishga tayyorgarlik, qomatni rostlash, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm hamda sur'at sezgisi, jamoa bo'lib harakat qilish ko'nikmalari orqali o'quvchilarni tayyorlashni shakllantirish.

3. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus bilimlardan xabardor qilish va tashkiliy ko'nikmalarni, shuningdek, shaxsiy hamda jamoat gigiyenasi ko'nikmalarini, madaniy xulq-atvor odatlarini singdirish, jismoniy barkamollikka yetishish maqsadida mustaqil mashq qilishni bilish.

4. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilarda o'zi hamda jamiyat uchun zarur bo'lgan iroda ko'nikmalari: maqsadga intilish, tashabbuskorlik, dovyuraklik, matonatlilik, intizomlilik, chidamlilik, sarosimaga tushmaslik, shuningdek, birodarlik, do'stlik va jamoa bo'lib harakat qilish xususiyatlarini shakllantirish.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldida turgan vazifalarini amalga oshirishda turli sinflardagi o'quvchilarning sog'lik holati, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari:

- salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;
- harakatli sifatlar rivojlanishiga ko'maklashish: chaqqonlik, tezkor-kuchlilik, mushak kuchi, chidamlilik va bo'g'inlardagi harakatchanlik;
- harakatlanish va statik holatlarda gavgdani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash;
- o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek, sportning harakatli turlarini o'zlashtirishdan iborat.

Boshlang'ich maktabda birinchi jismoniy tarbiya darslaridan boshlaboq, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. harakatli turlarini o'zlashtirish.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРОГРАММЫ MS Excel В СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Мусаев Б.Б., Частоедова А.Ю., УзГИФК

Современный этап развития мирового спорта характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса. Для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса в физическом воспитании и спорте и результатов мирового уровня необходимы научные исследования, дающие основу для совершенствования процесса подготовки.

Для эффективного достижения целей, поставленных в научных исследованиях, необходимым становится применение таких аналитических средств, как статистические виды обработки результатов измерений. При этом надо учитывать, что одиночные, отрывочные или недостаточно четко сформулированные задачи наблюдений и измерений не могут дать удовлетворительный материал для достоверных выводов. Для эффективного решения поставленных задач исследования необходимы продуманные, четко ориентированные наблюдения и измерения, достаточные для статистической обработки, позволяющей дать обоснованные заключения. Необходима правильная постановка задач, четкое понимание того, какие показатели необходимо измерить, в каком количестве и, главное, какие статистические операции провести над полученными данными.

Целью применения специальных математико-статистических методов, при обработке своих результатов является замена измерений массовых статистических совокупностей такими показателями, от применения которых не происходит или почти не происходит потеря исходной информации. Таким образом, большие совокупности чисел заменяются несколькими параметрами, несущими в себе всю исходную информацию.

Сжатие информации до обозримых размеров позволяет проанализировать исследуемое явление и дать ему адекватную оценку, что невозможно осуществить при рассмотрении всей статистической совокупности. Кроме того, выявление параметров совокупности в ряде случаев позволяет установить природную закономерность в оценки исходных данных, как в части ее конкретного анализа, так и при ее сравнении с другими совокупностями.

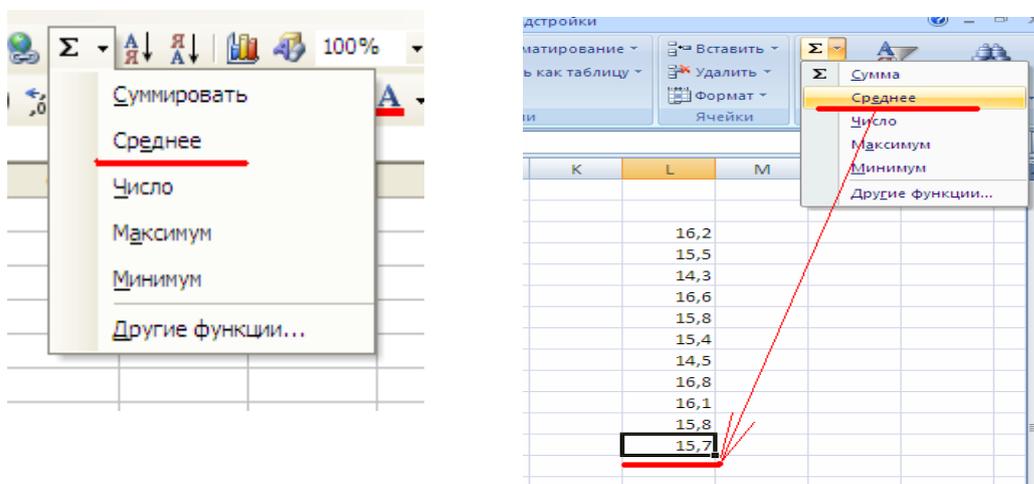
Все эти рассуждения имеют место в практике спортивных исследований. За редким исключением, исследования в физической культуре и спорте основаны на наблюдениях, эксперименте и тестировании. Значительная часть научных методов опирается на результаты измерений больших групп спортсменов. Так, изначально практика физической культуры и спорта располагает исходными данными в виде статистической совокупности, где ее единичные показатели отражают достижения конкретного спортсмена, а их варьирование свидетельствует об индивидуальном различии спортсменов по измеряемому показателю.

Необходимо также отметить, что до появления персональных компьютеров, практическое применение статистических методов было достаточно сложным трудоемким процессом, требующим больших интеллектуальных напряжений и временных затрат.

В настоящее время использование пакетов статистических программ позволяет проводить статистическую обработку данных с гораздо меньшими усилиями, за более короткое время, чем прежде. Компьютерные пакеты статистических программ дают возможность пользователю использовать гораздо более сложные математические процедуры для обработки своих данных.

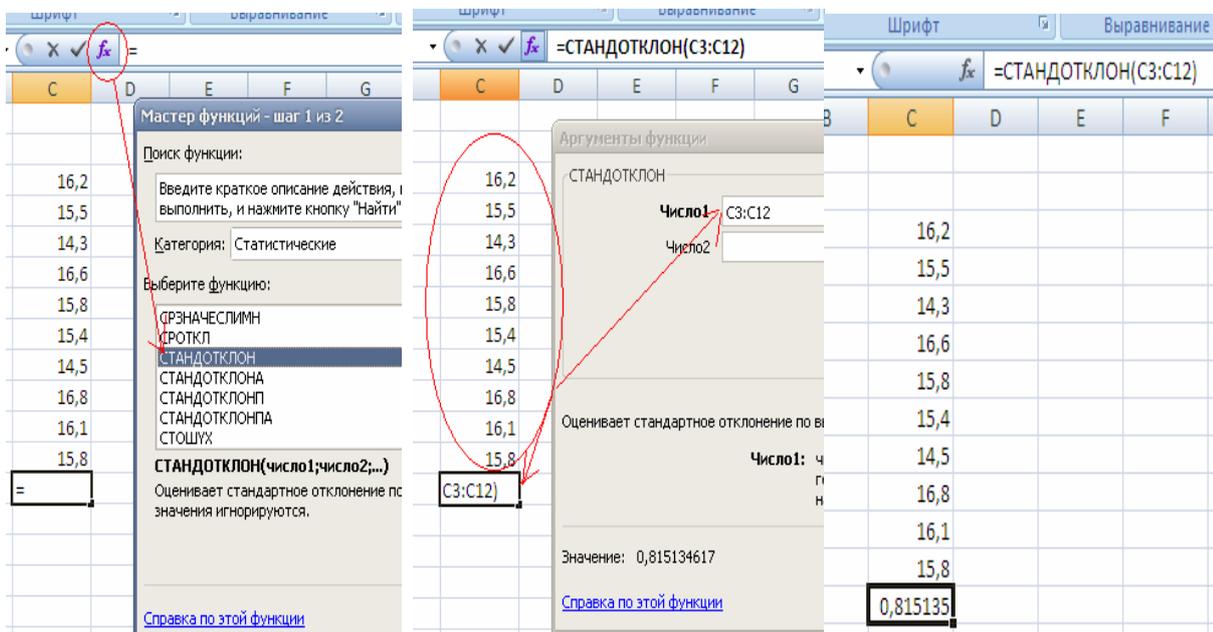
Однако и в настоящее время многие исследователи ограничиваются лишь применением таких показателей, как среднее арифметическое значение, среднеквадратическое значение и коэффициент вариации, совершенно пренебрегая такими интересными и показательными методами статистического анализа, как корреляционный анализ и дисперсионный анализ, что, по нашему мнению связано с затруднением в проведении расчетов. Хотя, как отмечалось выше, существующие прикладные пакеты программ существенно облегчают задачу. Многие исследователи просто не умеют правильно применять возможности таких программ, например, самой распространенной – MS Excel. Многих отпугивает необходимость создавать формулы самостоятельно.

В данной статье хотелось бы раскрыть небольшие секреты применения возможностей MS Excel при расчете статистических характеристик. Расчет тех же самых среднеарифметического значения и среднеквадратического значения может занимать считанные секунды, если применить для этого не создание формулы, а уже существующие функции. Так, для расчета среднеарифметического значения после ввода данных и их выделения, достаточно нажать кнопку Σ на главной панели инструментов. При этом на экране появится меню, из которого нужно выбирать пункт «Среднее». После выбора нужного действия, программа произведет расчет среднего арифметического значения.



Расчет среднего арифметического значения в MS Excel

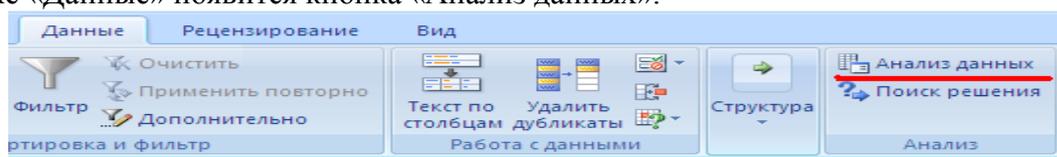
При расчете среднеквадратического отклонения можно воспользоваться «Мастером функций». Для этого входим в меню «Мастера функций» и выбираем функцию СТАНДАРТОТКЛОН. В результате чего программа запрашивает нужный диапазон ячеек, после выделения, которого и нажатия кнопки ОК, выдает результат вычислений.



Расчет среднеквадратического отклонения с помощью мастера функций

Для расчета коэффициента корреляции можно воспользоваться надстройкой «Пакет анализа», существующей в MS Excel и предоставляющей расширенные возможности статистического анализа.

Для активации пакета анализа необходимо зайти во вкладку «Файл», нажать кнопку «Параметры» и выбрать «Надстройки». В диалоговом окне «Надстройки» необходимо выбрать «Пакет анализа». Если появится сообщение, что надстройку необходимо установить, нажмите кнопку «Да». После всех проделанных операций во вкладке «Данные» появится кнопка «Анализ данных».



С помощью этой надстройки можно достаточно быстро рассчитать коэффициент корреляции. Для этого опять же вводятся в ячейки данные, затем из вкладки «Данные» выбирается «Анализ данных». При этом выходит меню, из которого необходимо выбрать вид анализа, в данном случае – корреляционный.

При нажатии кнопки ОК, программа запрашивает входной интервал ячеек, содержащих данные для анализа, после выделения которых выводится результат анализа на новый лист рабочей книги.

Точно также можно провести и дисперсионный анализ. При этом в меню «Анализ данных» необходимо выбрать однофакторный дисперсионный анализ. При выборе данного пункта меню программа запрашивает диапазон данных, для чего нужно выделить ячейки, содержащие данные и выбрать группирование данных по столбцам для I модели анализа или группирование по строкам для анализ II модели. После нажатия кнопки ОК выводится готовая итоговая таблица дисперсионного анализа.

Таким образом, с помощью MS Excel применение многих методов статистической обработки результатов исследований может занимать считанные минуты.

Использованная литература:

1. Акбаров А., Частоедова А.Ю. Методы математической статистики – Т.: УзГИФК, 2011 г.
2. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Учебник – М: Физическая культура, 2008г.
3. Шестаков М.П. Статистика. Обработка данных на компьютере – М.: Дивизион, 2009г.

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Нурышов Д.Е., Утегенов Ж.Ж.,
Нукусский Государственный университет

Для того чтобы повысить эффективность спортивной тренировки в ряде видов спорта применяется принципы программирования и организации тренировочного процесса. В этом случае должны быть обоснованы конкретные цели и усилия для микро-, мезо- и макроструктур тренировки, что позволит повысить контроль и регулирование хода тренировочного процесса. Нагрузку тренировочных структур следует планировать таким образом, чтобы эффект от воздействия предыдущей положительно влиял на эффект последующей нагрузки.

Чтобы иметь возможность конкретно определить цели и задачи тренировочных занятий, дней и недельных МЦ мы провели наблюдения в процессе подготовки борцов группы спортивного совершенствования за постановкой целей и задач.

Наши наблюдения за подготовкой сборных команд Республики Узбекистан по видам спортивной борьбы позволили установить то, что в ходе проведения тренировок решаются следующие задачи:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства;
2. Повышение уровня силовых и скоростно-силовых возможностей как общих, так и специальных;
3. Повышение уровня общей и специальной выносливости;
4. Комплексные задачи, где проводится последовательное решение одновременно нескольких задач.

Исходя из вышеизложенных целей, а, также учитывая задачи выдвигаемые этапами и микроциклами в годичном плане тренировок мы определили задачи для тренировочных занятий следующей избирательной направленности:

1. Развитие анаэробно-алактатных, общих и специальных возможностей (специфической и неспецифической взрывной мощности);
2. Развитие общих и специальных анаэробно-гликолитических возможностей (специфической и неспецифической силовой выносливости);
3. Развитие общих и специальных аэробных возможностей (специальной и общей выносливости).

В ходе классификации учитывалась величина нагрузок.

Величина нагрузок определялась в условных единицах в виде произведения количества времени в минутах на баллы, определяемые по специальной шкале по следующей формуле:

$$A = t_{\text{мин}} \times \text{баллы},$$

где A = величина нагрузки, t = время в минутах

В качестве шкалы была применена шкала В.А.Сорванова и А.А.Петрунева. В таблице приводится данная шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица

**Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по
В.Н.Сорванову и А.А.Петруневу**

Преимущественная направленность тренировочного воздействия	ЧСС Уд/мин.	ЧСС, уд. за 10 с	Оценк а, баллы
Преимущественно аэробная	до 132	до 22	1
	138	23	1
	144	24	2
	150	25	2
Смешанная аэробно-анаэробная	156	26	3
	162	27	3
	168	28	4
	174	29	5
Анаэробно-гликолитическая	180	30	7
	186	31	10
Анаэробно-алактатная	192 и более	32 33	15 30

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ АҲОЛИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ОМИЛИ
СИФАТИДА**

Нормирзаева Г.Н., ЎзДЖТИ

Ҳар қандай жамиятнинг келажаги ёш авлоднинг қандай таълим олишига ва қай тарзда тарбияланишига боғлиқ. Шунга кўра, ёш авлодни миллий мустақиллик руҳида маънавий баркамол, жисмонан бақувват, ҳар қандай ёвуз кучларга қарши кураша оладиган қилиб тарбиялаш давлатимиз ва жамиятимиз олдида турган муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Қадим-қадимдан аجدодларимиз муайян махсус билимга эга бўлмасдан туриб, жисмонан ва маънан соғлом ҳаёт кечириб бўлмаслигини яхши тушунганлар. Чунки, улар ҳаётини тажрибаларга, ота-боболаридан олган сабоқларига жумладан, турли жисмоний ҳаракатлардан иборат бўлган машқлар ва ўйинларга катта эътибор билан ёндашиб келишган. Ана шулар асосида у ёки бу қондалар вужудга келган ва улар асрлар давомида оилаларда анъана сифатида мустаҳкамланиб борган. Ўзбек халқ ижоди намуналари бўлган жуда кўп асарларда шахснинг баркамол бўлиб вояга етишига унинг маънавий ҳамда жисмоний тарбияси катта аҳамият касб этиши ҳақида фикрлар билдирилган. Айниқса, халқимиз ўртасида кенг тарқалган “Рустам”, “Алпомиш”, “Тўрўғли”, “Фарход ва Ширин” каби жуда кўп достонларда маънавий ҳамда жисмоний етуклик ҳақида алоҳида таъкидлаб ўтилган. Дарҳақиқат, жисмоний етуклик шахс маънавий ва руҳий камолотига эришишида катта аҳамиятга эга эканлиги оиладан болалар онгига синдириб борилган. Уларда жисмоний маданият ёшлиқларидан шакллантирилган. Бугунги кунда мамлакатимизда аҳолининг жисмоний соғлом бўлиши учун аҳоли ўртасида жисмоний маданият ва спорт ишлари етарли даражада тарғибот қилинмоқда. Мавжуд бўлган спорт залларини комплекс таъмирлаб, моддий-техник таъминоти яхшиланиб, керакли жиҳозлар билан таъминланиб, янги янги спорт заллари ва спорт мажмуалари қурилиши натижасида спорт иншоотларининг сони кўпаймоқда. Юртимизнинг барча ҳудудларида аҳолининг, айниқса, ёшларнинг спорт билан шуғулланиши учун зарур шароитлар яратилмоқда.

Ўсмирлик ёшида жинсий етилиш жараёни, тананинг жадал ўсиши кузатилади. Тана бўйича бир йилда 4-7 см га 5 см оёқлар узайиши ҳисобига ўсади. Унинг оғирлиги эса 3-6 кг га ошади. Ўғил болаларнинг бўйига ўсиши 13-14 ёшга тўғри келади, яъни тана узунлиги 7-9 см га ортади, қиз болаларда эса бу кўрсаткич 7-22 см бўлиб, у 11-12 ёшга тўғри келади. Қиз болаларда ўсиш даври тезроқ бўлгани учун (11-13 ёшда),

уларда тана ўлчови ҳам каттароқ бўлади. 13 ёшдаги қизлар Ўғил болалардан оғирлиги 3,3 кг, бўйининг узунлиги 1,8 см, кўкрак қафаси айланаси 2 см лиги билан фарқ қилади. 15-16 ёшга келиб, қиз болалар секин, ўғил болалар эса тезроқ ўсади.

Бугунги кунга келиб юқорида келтирилган оммавий тадбирлар ва спорт мусобақаларида қатнашган:

- қизлар сони 1 млн 797 минг 446 нафарни, шундан мунтазам шуғуланаётганлари 562 минг 716 нафарни;

- аёллар 1 млн 206 минг 783 нафарни, шундан мунтазам спорт билан шуғуланаётганлари 995 минг 320 нафарни ташкил этмоқда.

Миллатимизга хос бўлган миллий халқ ўйинларимиз фаслларга мослиги, фаслларга қараб ўтказилишининг ҳаётийлиги билан алоҳида ажралиб туради. Ўйинларнинг ташкил этилиши, уларнинг ўтказилиши ва мазмунида ёшларни жисмоний сифатлари, метин иродалари билан бир қаторда ўз кучларига ишонишлари, руҳий бардамликларини мустаҳкамлаш масалалари ҳам ўз ифодасини топган. Миллий ўйинлар, пойгалар, беллашувлар турли мусобақалар ёрдамида энг яхши удумлар, анъаналар ва маросимлар авлоддан-авлодга ўтиб тарихий меросга айланиб сақланиб келмоқда. Юқорида қайд этганимиздек, халқ сайиллари, байрамлари миллий ўйинларсиз ўтмаган, унда ёши улғайиб қолганлар ўз шогирдларига ҳаёт эстафетасини топширганлар. Ёшлар мусобақаларнинг сир-асрорларини яхшироқ ўзлаштириш, кундалик фаолиятларга ёрдам берадиган омилларига айлантириш учун интиланганлар. Сайилларда, байрамларда мусобақаларни тарафма-тараф бўлиб ўтказиш қатнашчиларнинг жамоа бўлиб ҳаракат қилишлари иштирокчиларнинг бақувват, эпчил ва чаққон, қийинчиликка чидамли, тиришқоқ ва тадбиркор бўлишларини тақазо этган. Ўйинлар одамларга хос фаолият формаларидан биридир. Ўйин тушунчаси ёш боланинг оддий шақилдоқ билан бажариладиган оддий ҳаракатларидан тортиб, катталарнинг кураш, кўпқари ва бошқа жуда кўп спорт турларида амалга оширадиган жисмоний фаолиятларни ўз ичига олади. Ўйин шартли қўйилган мақсадга эришишга қаратилган онгли фаолиятдир. Миллий ўйинларнинг оммавий турлари халқ орасида қадимдан саҳоват белгиси сифатида намоён бўлган. Машҳур улоқчилар, полвонлар, халқ ўйинлари иштирокчилари тез-тез мусобақалар ўтказиб, беллашувлардан тўпланган маблағни етим-есирлар, кўп болали оилалар ҳамда қарияларга ҳадя этганлар, кўприклар, мачитлар, мадрасалар, каналлар, йўллар ва бошқа халқ ҳашарларига иштирок этганлар ва ҳашарчиларга илҳом бағишлаганлар. Миллий ўйинлар ажодлар анъанасини давом эттиришни, миллий қадриятларни йўқ бўлиб кетишини олдини олади. Болалар ривожланишини биринчи бўлиб ўйин фаолияти билан бошлайди. Ўйин фаолиятида миллий ўйинчоқлар таълим-тарбия воситаси сифатида ниҳоятда кенг қўлланилади. Халқ азалдан бола тарбиясида турли-туман ўйинчоқлардан, уларнинг ижобий томонларидан унумли фойдаланиб келган. Шунинг учун ҳам халқ манбаларида миллий ўйинларни амалга ошириш учун халқ ўйинчоқларига кенг ўрин берилган. Оилада ота-оналар, маҳаллаларда маҳаллий ҳунармандлар лой, ёғоч, жун, матолар ва бошқа материаллардан болалар учун турли хил чиройли уларни қизиқтирадиган безаклар билан безатилган, болаларни тезда ўзига ром қилувчи ўйинчоқлар ясаганлар. Ўйинчоқлар яшанинг такомиллашиб бориши, бир неча авлодларнинг ижодий фаолияти натижасида ўзига хос, бежирим, такрорланмас ўзбек миллий ўйинчоқлари вужудга келган. Бундай ўйинчоқлар қаторига оилаларда болаларга ясаб бериладиган турли ўзбек миллий либосидаги қўғирчоқлар, эртақларнинг қахрамонлари, маҳаллий уй ҳайвонлари, уй-рўзғор ва маиший хизмат буюмлари кабиларни таъкидлаш мумкин.

Ҳаётий фаолиятнинг барча соҳалари инсонпарварлашиб бораётганлиги, шунингдек, бизнинг жамиятимизда содир бўлаётган туб сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар инсон тушунчаси моҳиятини, унинг жамиятдаги аҳамияти ва ўрнини чуқур қайта англаш заруратини долзарб масала қилиб қўйди. Бу эса башарият қўлга киритган ижтимоий-маданий тажрибани инсон томонидан ўзлаштириш ва

ривожлантиришнинг йўллари ва усуллари такомиллаштирилишини талаб этади. Шахснинг ижтимоий активлик характери шаклланиши, узоқ вақт давом этадиган жараёнлар. Шунинг таъкидлаш жоизки, ёшларни ижтимоий активлиги уларнинг психологик жиҳатлари билан боғлиқдир. Ёшларда ижтимоийлашув жараёни ижтимоий институтлар яъни, оила, мактаб, ўрта махсус ва олий ўқув юртлиги жамоатчилик ташкилотлари таъсирида амалга ошади. Бугунги кунда илгари етарли аҳамият берилмаган инсон омилининг аҳамиятини фақат назарий идрок этиш эмас, балки уларнинг тарихий қимматини амалий фаолиятда кўриб чиқиш вақти келди. Хусусан назарияда ҳам ишлаб чиқаришда ҳам жисмоний маданиятга муносабат ўзгарди. Меҳнатнинг барча турдаги жисмоний имконият белгилари, уларни фаоллаштириш инсон саломатлиги даражаси эътиборга олинапти. Буни аввало, инсон фаолиятини фаоллаштиришда, унинг меҳнати самарадорлигини оширишда, соғлом турмуш тарзи учун шароитлар яратишда, аҳолининг соғломлаштиришда деб тушунмоқ зарур.

ОЛИМПИЗМ ҲАРАКАТИНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ

Нурматова И., ЎзДЖТИ

Спорт минг йиллар давомида кишиларни фақат жисмонан баркамолликка етакловчи ҳодиса бўлиб қолмасдан, уларда юксак ахлоқий кадриятлар поклик, ҳалоллик, мардлик, ор-номус, дўстлик ҳамда ватанпарварлик каби инсоний фазилятларни тарбиялаш воситаси вазифасини ҳам бажариб келмоқда.

Спорт ўз табиати ва моҳияти билан халқаро муносабатларни мустақамлаш, ҳамкорлик ва дўстлик ўрнатиш воситасидир. Спортни бошқа соҳалардан ажратиб туривчи хусусияти беллашувлар, курашлар, мусобақалар бўлиб, булар табиатда фақат спортнинг ўзигагина хос ҳодисалардир.

“Жисмоний тарбия ижтимоий ҳодиса сифатида инсоният тарихида доим муҳим ўринни эгаллаб келган. Ижтимоий муносабатлар ўзгаришига мос равишда жисмоний тарбиянинг моҳияти ва хусусиятлари ҳам ўзгариб борган. Жисмоний тарбиянинг ривожланишида, ҳозирги кунга келиб, дунёнинг барча халқлари учун жуда ҳам аҳамиятли бўлиб қолган Олимпия ҳаракати муҳим ўрин касб этади.

Инсонни тарбиялашдаги энг муҳим омиллардан бири бўлган, инсонлар ҳаётининг ҳиссиётларга бой бўлишига сабабчи бўлувчи, уларнинг характери ва иродасини шакллантиришда ёрдам берувчи спортнинг ривожланиши жамият ҳаёти учун катта ютуқ саналади”¹.

Халқаро спорт ва Олимпия ҳаракатининг вужудга келиши XIX асрнинг охириги йилларига тўғри келади. Бу даврларда тарих саҳнасида нисбатан осойишталик ҳукм сураётган бир пайт эди. Халқаро спорт ва Олимпия ҳаракатининг вужудга келиш сабаблари кўпгина расмий манбаларда изоҳланган. Уларни қуйидагича шарҳлаш мумкин:

- Халқаро спорт алоқаларининг вужудга келиш сабабларидан бири, жаҳондаги мамлакатларда ижтимоий-иқтисодий ва маданий жараёнларнинг ривожланишида, деб билиш зарур бўлади. XIX асрнинг охирида Германия, Англия, Франция, АҚШ, Россия, Италия каби тараққий этган давлатлар иқтисодий ва маданий жиҳатдан анча юқори даражага кўтарилди. Бу даврда ишлаб чиқариш, фан, таълим тез ривожланди. Бу жараёнлар ишлаб чиқариш, Халқаро уюшмалар, трестлар, синдикатларни ва бир қатор бошқа янги тармоқларни ташкил этиш билан биргаликда давом этди. Европа мамлакатлари ва Америкада илмий-техник тараққиёт жараёнининг маҳсули сифатида алоқа ва коммуникация воситалари юзага келди. Чегараланган кичик доирадаги миллий жараёнлар жамоат тараққиётига путур етказа бошлади. Бундай шароитда турли соҳалар

¹ Ачилов А.М. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш фаолиятини ташкил қилиш технологияси. Пед.ф.н.илмий даражасини олиш учун ёзилган дисс. Тошкент-2008.5-бет

бўйича Халқаро муносабатларни кучайтириш, яъни иқтисодий, илмий, маданий ва спортдаги алоқаларни боғлаш қонуният даражасига етди.

- XIX асрнинг охири нисбатан тинчлик - осойишталик билан ўтди. Франция-Япония урушидан (1870—1871) ва Париж Коммунасидан (1871) бошлаб, рус-япон урушигача (1904—1905) ва Россиядаги биринчи инқилобгача (1905— 1907) жаҳонда ҳеч қандай йирик урушлар бўлмаган эди. Бундай ҳолат мамлакатлараро алоқалар ва спортни ривожлантиришга қулайлик яратди.

- Жамоат ҳаракатлари ёшлар орасида жисмоний тарбияни ривожлантириш бўйича жамоатчилик (оммавий) ҳаракатининг юзага келиши ҳам бунга катта сабаб бўлди. XIX асрнинг сўнгги чораги жамоат арбоблари, тиббиётчилар, педагогларнинг ёшларга таълим бериш, жисмоний жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган умумий ҳаракатлари, фаолиятлари анча кенгайган давр эди.

Бу жараёнларда жисмоний тарбия ва спортнинг янги шакллари, усулларини излаш бошланди. Баъзи мутафаккирлар миллий жисмоний тарбия ва спорт билан чегараланиб қолмасдан, балки Халқаро спорт алоқаларини ўргатишни тавсия этиб майдонга чиқдилар. Бу йўлда Франция, Юнонистон, Англия, Германия, Россия, АҚШ, Швеция ва бошқа мамлакатларнинг жамоатчилиги ўз фаолиятлари билан алоҳида ажралиб турар эди. Ёшларни жисмоний тарбиялаш мақсадида олимпия ўйинларидан фойдаланиш каби фикрлар ҳам билдирилади. Бу тўғрида чех педагоги Я.А.Коменский, немис гимнастика мактабининг асосчилари И.Х.Гутс-Мутс ва Г.Фит, рус жисмоний таълими тизимининг асосчиси П.Ф.Лесгафт ва бошқалар бир неча бор таъкидлашган. Улар қадимги юнон олимпия ўйинлари каби мусобақаларни ташкил этиш — ёшларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан тарбиялаш йўлида кўп хизмат қилиши мумкинлигини эътироф этганлар. Хулоса ўрнида таъкидлаш лозимки, олимпиада ўйинларининг дастлабки даврдан бошлаб, олимпизм юксак инсоний, ахлоқий ғоялар билан суғорилган. Олимпизм ўзига хос чинакам ахлоқий қобик бўлиб, юксак инсоний қадриятларни ўзида жамлаб инсониятнинг тараққиёти учун хизмат қилиб келмоқда.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА ИНТЕГРАЦИЯ ВА УНИНГ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ХУСУСИДА

Нуруллаев А.К., ТошДАУ

Жисмоний тарбия таълимининг асосий шакл ва мазмунлари жисмоний тарбия дарслари ҳамда спорт машғулотларини ташкил этади. Бу икки йўналишда қамрови кенг ва юксак мақсадларга қаратилган замонавий педагогик технологиялар мужассам. Уларнинг ҳар бирида умумий ва махсус мақсадларга қаратилган ўта масъулиятли таълим-тарбия жараёнлари интеграциялашиб (ўзаро ҳамкорлик, ўзаро боғлиқлик), соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашда хизмат қилади.

Оила, боғча, мактаб ва барча тур ҳамда тоифалардаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этишда шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражалари эътиборга олиниб, ўсиш ва ривожланиш даврларида жисмоний машқ-ўйинларининг шакли, тури, юкламалари ҳамда ўргатиш (таълим бериш) жараёнлари ўзаро боғлиқ. Спорт турлари бўйича машғулотлар ҳам иштирокчиларнинг ёши, жинси, спорт тайёргарлигига нисбат ташкил этилиб, техник-тактик амалларнинг оддий туридан аста-секин мураккаб қисмларини ўргатиш амалга оширилади.

Оддий ва лўнда қилиб айтганда, жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотлари жараёнларидаги умумий ҳамда махсус таълим беришда (тайёрлаш фаолиятлар) ҳар бир машқ ва амаллар бир-бири билан узвий туташиб боғланиш асосида ўзаро ҳамкорлик(интеграция)ни ташкил этади.

Мазкур жараёнларни илмий-педагогик жиҳатдан таҳлил этиш ва асослаш жисмоний тарбия таълими соҳасида энг муҳим муаммолардан ҳисобланади. Мавзунинг

бу соҳага қаратилиши тадқиқот ишининг долзарблигини исботлайди. Шу мақсадда куйидаги вазифаларга амал қилинди, яъни:

1. Замонавий таълимда интеграциялаш жараёнларининг жисмоний тарбия таълимида қўлланилиш жараёнларини ўрганиш.

2. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг босқичма-босқич таълим олишида жисмоний тарбиянинг интеграция йўллари таҳлил қилиш.

3. Барча тур ва тоифалардаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия таълимини ўқитишда интеграциялашнинг педагогик технологиялардан фойдаланишга доир тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот жараёнида интеграциялаш усуллари билан боғлиқ бўлган адабиёт манбаларини ўрганиш, мутахассислар ва ўқувчи ёшлар билан суҳбат, савол-жавоб ўтказиш, интеграция фаолиятларини кузатиш, олинган тадқиқот натижаларини электрон техник воситалар ёрдамида математик-статистик йўл билан ҳисоблаш каби усуллардан фойдаланилди.

Тадқиқот натижалари ва хулосалар.

1. Енгил атлетика машқлари (оддий юриш, спортча юриш, турли масофаларга югуриш, узунлик ва баландликка сакраш, улоқтириш ва ирғитиш турлари) жисмоний тарбия дарслари ҳамда деярли барча спорт турлари машғулотларида мақсадли қўлланилиши билан энг устувор туради. Улар, асосан: умумривожлантириш, махсус жисмоний тайёргарликларни тайёрлаш, спорт маҳоратидаги техник-тактик амалларни мустаҳкамлашда (қайси спорт тури бўлишидан қатъи назар) фойдаланилади. Таъкидлаш жоизки, бу педагогик ҳамкорлик, боғлиқлик, кўмаклашиш (интеграция) жараёнлар спорт оламидаги буюк мутахассислар Н.Г. Озолин (югуриш), В.М. Дьячков (баландликка сакраш), Д.П. Макаров (улоқтириш), И. Тер-Ованесян (сакраш) каби олимларнинг (собик Советлар даври - Россия) дарслик ва монографияларида мазмун топган. Ўзбекистон шароитида Ю.С. Шоломицкий (қисқа масофага югуриш), Г.С. Арзуманов (югуриш, сакраш), А.Н. Нормуродов (ўрта ва узоқ масофага югуриш), Р.Кудратов (югуриш) каби таниқли спортчи ва мутахассисларнинг ўқув-услубий қўлланмаларида (1991-2013) ҳам мазкур жараёнлар ўз ифодасини топган. Эътироф этиш жоизки, енгил атлетиканинг югуриш (Н.Т. Тўхтабоев, 2011) улоқтириш (Б.А. Шокиржонов, 2010) барьерлар оша югуриш (К.Т. Шакиржанова, 2011) турлари бўйича ўтказилган илмий тадқиқотлар, ўқув қўлланмалар, монографиялар мазмунида машқларни ўрганиш ва ўргатишда кетма-кетлик, узвийлик, осондан мураккабга, нотаниш усулларни амалдаги ҳамда янги (инновацион) технологиялар билан боғлаш (интеграция) йўллари замонавий таълим асосида амалга оширилмоқда. Бу йўлда ЎзДЖТИ, ТошДАУ, вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетлари, Олимпия захиралари ва педагогик коллежларда (жисмоний тарбия бўлими) фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг фаолиятлари эътиборга моликдир.

2. Ўзбекистон мустақиллиги шароитида барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўйича кадрлар тайёрлаш ҳамда ўқув муассасаларида жисмоний тарбияни ўқитиш, айниқса, спорт машғулотларида (БЎСМ, терма жамоалар) замонавий техник воситаларни қўллаш, улардан фойдаланишда Интернет орқали ахборот олиш, ўзаро ҳамкорлик асосида кўмаклашиш (интеграция) фаолиятлар тобора ривож топмоқда.

Енгил атлетика машғулотларида (бошқа спорт турларида ҳам) интеграциялашган ўқитиш (ўргатиш) усуллари куйидаги шаклларда кўриш мумкин, яъни:

- умумривожлантириш мақсадида барча машқ турларини тана аъзоларининг тузилиши (бўғимлар, мушаклар, нафас олиш ва ҳ.к.) ва ҳаракат фаолиятларига (эгилиш, тикланиш, тортиш, депсиниш ва ҳ.к.) мос равишда боғлаб ўтказиш;

- қадамлаб секин ва тез юриш, зудлик билан югуриш фаолиятларида депсиниш, сакраш, улоқтириш (енгил атлетика), сакраб тўпни саватга тушириш (баскетбол), тўр

устида учаётган тўпни зарб билан уриш ёки уни тўсиш (волейбол), тўпни юритиб дарвоза яқинида зарб билан тепиш (футбол), ёқа ёки белдан ушлаб оёқларни чалиб йиқитиш (миллий кураш), тасмани (лента) баланд отиб ерда думалаш ва тезда уни илиб олиш (бадий гимнастика), тоғли ҳудудларда оқар сув, жилға ва тўсиқлардан юк кўтариб сакраб ўтиш (саёҳат-туризм) каби амалий фаолиятларда интеграция йўллари ва педагогик технологиялар тезда кўзга ташланади;

- жисмоний тарбия таълимида интеграциялаш ва педагогик технологиялар мазмун, мақсад ва моҳият жиҳатдан ўзига хос хусусиятларга эга, яъни боғча болаларининг жисмоний ривожланишини тарбиялашда қўлланиладиган турли амалий машқ-ўйинлар (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, сайр ва ҳ.к.) мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини тарбиялашда ҳам қўлланилади. Лекин улар болаларнинг ёши, жинси, саломатлик даражаларига нисбатан турли шакл, меъёр ва юкламалар бериш билан амалга оширилади. Шу каби амалий фаолиятлар спорт мактаблари, терма жамоалар машғулотларида ҳам ихтисослашган ҳолда қўлланилади. Аммо улар ўзаро боғлиқ, ҳамкор (интеграциялашган) бўлса-да, бир-биридан жиддий равишда фарқ қилади. Бу фаолиятларни танлаш, бир-бири билан мақсадли равишда боғлаш эса ўқитувчи ва мураббийнинг касбий-амалий маҳорати ҳамда замонавий педагогик технологиялардан самарали фойдаланишларига боғлиқдир, деб хулоса қилиш мумкин.

3. Барча спорт турларидаги енгил ва оғир-мураккаб машқларни тавсифлаш, уларнинг бажарилиш усулларини билиш каби амалий фаолиятларини ифодалаш бир мақолага сиғмайди. Шу сабабли ўқувчи ёшлар ва саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларга баъзи бир зарур тавсияларни бериш билан кифояланамиз, яъни:

- ўзининг саломатлик даражасини (хасталик, дард иллатлари, аломатлари ва ҳ.к.) аниқ билиш (шифокор назорати-кўриги асосида) ва соғлигига ишонч билдириш, унга таяниш;

- тана аъзоларининг (қўл, оёқ, бўғимлар, эшитиш, сезиш, фикр юритиш-англаш) фаол ҳаракат қилиш хусусиятлари ҳақида тўла тушунчаларга эга бўлиш;

- фаол ҳаракатлар, махсус машқлар таъсири асосида нафас олиш, юрак-қон томирларининг уриш тезлиги ва уларнинг меъёрий даражаларини (тинч турган, ҳаракат ва тез, куч ишлатиш пайти ҳамда ундан кейинги тикланиш ҳолатлар) билиш;

- қон айланиш тартиби ва тамойиллари (ҳужайра ва тўқималарга етиб бориш) асосида енгил, мураккаб (барча аъзолар иштироки) машқ-ҳаракатларни аста-секин ва кейинчалик тезликда бажариш, уларнинг меъёр ва миқдорларини (такрорлаш даражаси, вақт) ҳисобга олиш, умумий қондаларга итоат этиш.

Маълумки, ҳар ким ҳам бир йўналиш ва турдаги машқларни унчалик хуш кўрмайди. Айниқса, болалар ва ўқувчи-талаба, ишчи ёшлар, энг аввало, ўйинли машқларни (футбол, қўл тўпи, баскетбол, теннис ва ҳ.к.) бажаришга интилади. Айниқса, тенгдошлар билан биргаликда кўнгил очиш, хуружни (зерикиш, кам ҳаракат, дангасалик ва ҳ.к.) чиқариш мақсадида йиғилишиб, баҳс-мусобақалашда машқ-ўйинларни танлашади. Аммо бу каби ҳаракатли жараёнлар маълум мақсадга (жисмоний сифатларни ўстириш) қаратилмай, асосан умумҳаракатларни ривожлантириш, муҳими эса руҳий (эмоционал-хурсандлик) ҳолатларни тиклашдагина хизмат қилади, холос.

4. Саломатликни тиклаш (хасталик илат ёки аломати бўлганлар), ривожлантириш, жисмоний баркамолликка эришиш мақсадида ўқувчи ёшлар:

- жисмоний тарбия дарсларида фаол шуғулланиш, спорт тўғарақлари машғулотларига қатнашиш, мусобақаларда иштирок этиб, яхши натижаларга эришиш;

- уй шароитида эрталаб гимнастика ва енгил атлетика машқлари билан доимо шуғулланиш, бўш пайтларда қўл, оёқ ва гавдага доир куч машқларини (тортилиш, ошиб тушиш, гантел кўтариш ва ҳ.к.) мунтазам равишда такрорлаш;

- дам олиш кунлари, таътил пайтларида пиёда юриш саёхатларида фаол иштирок этиш.

Меҳнаткаш-ишчи, хизматчи, ижодкор ёшлар ва катта ёшдагилар:

- ўзларига маъқул бўлган машқ-ўйинлар, спорт турлари қисмлари (элемент) билан эрталаб, меҳнат жараёни ва бўш пайтларда доимо машғул бўлиш;

- спорт, соғломлаштириш марказларидаги тренажёрларда шуғулланиш ва шу каби имкониятларни шахсий уй шароитида яратиш.

Хулоса тариқасида айтиш зарурки, юқоридаги мулоҳаза ва тавсиялар ўқувчи ёшлар ва меҳнаткашларнинг сиҳат-саломатлигини яхшилаш, жисмоний тайёргарлик ва баркамоллик даражаларини ривожлантиришга қаратилган. “Қош кўяман деб, кўз чиқариш” нақлига ўхшаш салбий таъсир ва ортикча амалий фаолиятлар бўлмаслиги (юррак, ўпка, бўғин, мушак, ички аъзоларга зарар келтирмаслик) учун, энг аввало, тиббий ва жисмоний тарбия таълимининг асосларини билишга тўғри келади. Шу асосда эҳтиёж, ихлос, истак ва маълум мақсадлар асосида машқ-ўйинлар турини танлаб олиш, улар билан доимий равишда шуғулланиш талаб этилади.

СПОРТЧИЛАРДА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Ниёзов А., ТАТУ Фаргона филиали

Спорт фаолиятини психологик таҳлил қилиш масалалари ичида психологлар диққатини кўпроқ спорт фаолиятининг мотивлари масаласи жалб этади. Бир қатор тадқиқотларда бевосита мотивлар мавжудлиги ва уларнинг аҳамиятли эканлиги аниқланган. Масалан, жисмоний машқларда мушаклар ҳаракатларидан роҳатланиш, эстетик завқланиш, мусобақаларга қатнашиш иштиёқи ва ҳ.к. Шунингдек, спорт фаолиятининг ўз мотивлари ҳам аниқланган. Булар соғлом, бақувват бўлиш, ўзини ҳимоя қила олиш истаги, ўзини меҳнатга, жанговар ҳаракатларга тайёрлаш, келишган, чиройли қадди-қоматга эришиш ва ҳ.к.

Спорт фаолиятининг турли босқичларида бу мотивлар динамикасининг ривожланиши бир хил кечмаслиги аниқланган. Масалан, спорт билан шуғулланишининг дастлабки босқичида кишининг жисмоний машқлар қилишига бевосита мотивлар таъсир қилади. Бунда спортнинг маълум тури билан эмас, балки умумий жисмоний ҳаракатларни бажариш истаги, жисмоний тарбия дарсларидаги топшириқларни бажариш хоҳиш, баданнинг чигилини ёзиш учун қилинадиган ихтиёрий машқлар ва ҳ.к.

Кейинчалик мотивлар характери ўзгаради, танланган спорт тури билан шуғулланиш натижасида спорт фаолияти билан шуғулланишни давом эттириш учун шу спорт турига нисбатан маҳсус қизиқишнинг ортиши, бу соҳадаги билимларнинг ўсиши, спорт техникасини мукамал эгаллашдаги муваффақиятларга эришиши каби мотивлар етакчилик қилади. Ниҳоят спорт маҳоратининг юксак босқичида қўлга киритилган спорт даражасини сақлаб туриш хоҳиши, спортнинг ушбу турини янада ривожлантириш истаги, мамлакат спорт шарафини ҳимоя қилиш кабилар асосий мотивлар бўлиб чиқади.

Бу мотивлар ёрқин ижтимоий йўналганлик характериға эға бўлади, яъни спортчининг шахсий мотивлари ижтимоий мотивларға бўйсундирилади. Бу эса спортнинг тарбиявий аҳамиятини, шахснинг пайдо бўлишидаги ролини кўрсатади. “Иродани мустаҳкам қилиш учун шахс ўзи ғайрат, шижоат кўрсатмоғи лозим эканлигини эсдан чиқармоғи керак. Бунинг учун у ўзига танқидий қараб, иродаси қанақа эканлигини тушуниб олмоғи зарур. Аммо мардлик, жасурлик ва мустаҳкам ироданинг ўзигина кифоя қилмайди”.¹¹

¹¹ Н.Боймуродов. Амалий психология. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008 йил, 228-бет

Спортчи мусобақа давомида оғир аҳволга тушиб қолса, кўз олдига бутун ҳаёти, оиласи, мураббийси, унга ишонч билан қараган жамоадoshлари, эл-юрти келади. Шунда унга янги куч-қувват келиб, ғалабани таъминлайди.

Спортнинг тарбиявий аҳамияти ҳақида гапирганда, шуни ҳам таъкидлаш лозимки, у кўп ёшларни бекор ва мақсадсиз кўчаларда юришдан сақлайди. Спортчилар ҳаётида шундай далиллар борки, ёшлигида безори бўлганлар спорт билан шуғуллангач, бу йўлдан қайтганлар.

Спорт жамоаларида спортчиларда хиссий-иродавий сифатларни ривожлантиришда иродани шакллантиришнинг аҳамияти жуда каттадир. Спортчиларда чидамлиликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, баъзи бир машқларни максимал даражада бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсаткичларга эришиш, қийин шароитларда машқларни юқори техник ва тактик маҳорат билан бажариш асосида юқори натижаларга эришиш талаб қилинади.

“Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш мумкин: 1) ташқи иродавий куч спортчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисага ва кўзғовчиларга боғлиқ бўлади; 2) ички иродавий куч машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчининг ўзида мавжуд бўлган йўналишлар асосида пайдо бўлади”¹². Спортчиларнинг руҳий фаоллик даражаси кўпинча спорт машғулотлари ва мусобақаларнинг юқори даражада сифатли ўтказилишига боғлиқ бўлади. Спортчилар бундай ташкил этилган мусобақа жараёнида ўзларини кўрсатиш мақсадида бор кучини сафарбар қилади.

Бир қатор тадқиқотларда (А.А.Лалаян, П.А.Рудик) шу нарса аниқланганки, спортчиларни мусобақаларга жисмоний, техник ва тактик жиҳатлар билан бир қаторда, уларна махсус психологик тайёрлаш зарурияти муҳим аҳамият касб этар экан. Бу тайёргарлик спортчининг иродавий сифатларини ривожлантиришга, ўз кучига ишончни кучайтиришга, бўладиган мусобақанинг характери, унинг кўлами (масштаби), рақибларнинг хусусиятлари билан таништиришга қаратилиши керак.

Психологик тадқиқотларда, шунингдек, спорт мусобақаси даврида вужудга келадиган тактик муаммоларни ечиш билан боғлиқ спортчининг тафаккур фаолияти кам ўрганилган. Бунда шу нарса аниқланганки, фикрлаш жараёнларининг тезлиги, спорт курашининг (мусобақасининг) тезкорлиги билан вужудга келиб, хиссий ва иродавий зўриқишлар билан узвий равишда боғланиб кетади. Мусобақа даврида спортчи томонидан қабул қилинган қарор тезкорлик билан маълум ҳаракатларга кўчади ва шу ҳаракат жараёнида ҳам янги қарорлар қабул қилиниши мумкин. Бу далиллар спортчининг тафаккур хусусияти қандайдир мавҳум мантиқлардан иборат бўлиб қолмасдан, маълум фаолият ва иш-ҳаракатлар билан бевосита боғлиқ бўлишлигини кўрсатади. Бу эса спортчиларни мусобаларга тайёрлашда мураббийлар томонидан ҳисобга олиниши зарур.

Машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчиларда иродавий чидамлиликни тарбиялашда мураббий қуйидаги усуллардан фойдаланиши мумкин:

- спортчиларни ўз кучига ишонч руҳида тарбиялаш;
- тўғри бажарадиган машқларни баҳолаш;
- спортчиларда ўз-ўзини рағбатлантириш малакаларини ҳосил қилиш;
- қийин машқларни мустақил бажаришга ўргатиш.

Жисмоний ҳаракатларни бажаришга юқори малака ҳосил қилган спортчи машқларни бажариш давомида йўл қўйган энг кичик техник хатоларни ҳам англаши ва кейинги машқларда уни тузатишга ҳаракат қиладилар. Буларнинг ҳаммаси спортдаги ҳаракат малакалари машқлар жараёнида керакли даражада такомиллаштирилган аниқ, тез ва кам энергия эвазига бажариладиган, анланган хатти-ҳаракатлар деб қабул қилишга асос бўлади.

¹² Ю.Машарипов. Спорт психологияси. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2010 йил, 55-бет

Спорт билан шуғулланиш шахсда тиришқоклик ва зўр беришлик қобилиятларини ўстиради. Спорт билан шуғулланиш жараёнида спортчи зарурий ҳаракат кўникмаларини эгаллайди, тезлик ва катта куч талаб қиладиган мускул зўриқишларида иродавий кучланишни намоён этиши онгли равишда чарқоклик хиссини, кўркув ва ўз кучига ишонмаслик билан боғлиқ салбий эмоцияларни бартараф этишга ёрдам беради.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш керакки, спортчининг шахс сифатида ривожланиши узоқ ва мураккаб тарзда давом этадиган муҳим жараёндир. Чунки бир авлод спортчилари томонидан эгалланган хусусият иккинчи авлод вакилларига ўтади ва улар томонидан ўзлаштирилади. Шунинг учун ҳар кунги тарбиявий фаолият келажакни назарда тутган ҳолда олиб борилиши лозим. Спортчи ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнида спортчи ўзини-ўзи назорат қилиши, ўзини-ўзи кузатиши ва ўзи-ўзига баҳо бериш алоҳида аҳамиятга эга. Ўз-ўзига баҳо бериш жараёни спортчиларнинг ўз имкониятларини ҳисобга олган иҳолда у ёки бу мақсадни қўйиш билан боғлиқ. Мураббий спортчиларга тарбиявий таъсир кўрсатиш жараёнида унинг тарбиясини ва хиссиётларини инобатга олган ҳолда ёндошиш ҳар иккала томон учун ҳам фойдадан холи бўлмайди.

ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ

Норов Ш.У., НДПИ

Ҳар бир одам турли касб ва соҳа доирасида фаолият олиб борасада, кундалик турмуш тарзида, ҳаётда инсон бўлиб қолади. Бу эса ҳар бир инсонда итимоий муносабатлар, муаммолар намоён бўлишини кўрсатади. Бундай муносабатлар асосида инсон шахс бўлиб шаклланиб боради. Бу борада инсон камолотини таъминлашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ҳам каттадир.

Шахс муаммосини ҳали тўла таҳлил этилмаган, баҳсли, мураккаб муаммолар қаторига киритиш мумкин. Инсонни тадқиқ этиш билан шуғулланадиган фанлар шахс тушунчасининг энг мураккаб тушунчалардан бири эканлигини эътироф этадилар. Мазкур тушунчанинг серқирра жиҳатлари, мазмунидан келиб чиқиб, ҳанузгача унинг умумқабул қилинган ва тўла асосланган таърифи, таснифи ишлаб чиқилмаганлиги ҳали ушбу йўналишда анча илмий тадқиқот ишлари амалга оширилиши зарурлигини тақозо этади.

Ёшлар муайян қизиқиш ва қадриятларга, жамият ижтимоий тузилмаларидаги ўзига хос ўрни ва вазифаларига эга маълум бир ёш доирасидаги гуруҳ вакиллари дир. Ёшлар турли жиҳатдан: ёш нуқтаи назаридан (ўсмирлар ва ўспиринлар), жинс бўйича (йигитлар ва қизлар), асосий фаолият тури юзасидан (талабалар ёки ишлаб чиқаришда фаолият юритаётганлар), яшаш жойига кўра (қишлоқ ёки шаҳар ёшлари) тасниф қилиниши мумкин. Мос равишда ёшларнинг гуруҳий ўзини ўзи англаши ва қизиқишлари доираси ҳам фарқланади. Илмий адабиётларда келтирилган юқоридаги каби ижтимоий-демографик гуруҳ хусусидаги қарашларни умумлаштирилиб, уч йўналишга ажратиш мумкин: Биринчидан, ёшлик–инсон ҳаётининг даврининг маълум бир даврини билдирувчи тушунча. Демография, психология ва педагогикада «ёш авлод», «ёшлик даври», «ўсмирлик даври», «мактаб, олий ва ўрта махсус касб-ҳунар таълими даври» атамалари ишлатилади. Болалиқдан етукликка ўтиш босқичи ўсмирлик ҳамда ёшлик (илк ва кечки) даврларига бўлинади. Биологик жиҳатдан ҳар икки давр бири-бирига ўхшаш бўлсада, бироқ уларнинг хронологик чегараларини аниқлаштиришда муайян жамият тарихий-ижтимоий ривожланиши учун хос бўлган ижтимоийлашув шакл ва усуллари, маданият, таълим характери муҳим аҳамият касб этади. Албатта, турли тарихий даврларда ёшликнинг даврий босқичларини аниқлаштириш мезонлари мос равишда ўзгариб туради. Улар анъанавий-тарихий ва замонавий жамиятларда ҳам акселерация (ўсиш, ривожланиш жараёнини тезлаштириш) жараёнларига боғлиқ ҳолда

табқиқ этилади. Ҳозирги замон социологияси ва статистикасида мазкур даврнинг ёш чегаралари 15-29 ёш этиб белгиланган. Иккинчидан, «ёшлар» атамаси замирида ёш билан боғлиқ ҳолдаги ижтимоий мавқе назарда тутилади. Ёшларнинг ижтимоий мавқеи бир хил бўлмасдан, бу уларнинг асосий фаолият турлари (иш, ўқиш, кўшимча фаолият), ролли тузилмалари, шунингдек, жамиятда ёшлар вакилларига нисбатан шаклланган тасаввур ва стереотиплар билан боғлиқ ҳолда юзага келади. Учинчидан, «ёшлар» тушунчаси ҳукмрон маданият таркибидаги алоҳида, мустақил маданий тузилма, субмаданият сифатида қўлланилади. Бунда ўзига хос кадриятлар, меъёрлар, ҳаёт ва тафаккур тарзига эга инсонлар уюшмасининг муайян шакли назарда тутилади. Ёшлар субмаданияти одатда, ёши нисбатан катта авлод дунёқарашига зид келувчи муҳолифлик хулқ-атвор ва ташқи кўриниш, бўш вақтни ўтказиш, дам олишнинг ўзига хос шаклини намоён қилишга интилишда ифодаланади. Умуман олганда «ёшлар» тушунчасининг даврий чегараларини аниқлаштиришда ушбу тушунчага илмий ва норасмий ёндашувлар нуқтаи назаридан баҳо бериш ҳам мумкин. Адабиётларда илмий нуқтаи назардан ёшлик 14-16 дан 28-30 ёшгача бўлган давр эканлигини белгиласада, норасмий жиҳатдан бунга турли мезонлар асосида ҳам ёндашилади. Чунончи, ёшларга хос ҳаёт тарзи бир неча ҳолатларда намоён бўлиши эҳтимоли бор: моддий жиҳатдан тўлиқ таъминланмаганлик (уй-жойга эга бўлмаслик), профессионал фаолиятнинг бошланғич босқичида бўлиши ёки олий таълим муассасасида ўқишни давом эттираётганлик ва шунга мос равишда қизиқишлар ҳамда фаолиятнинг турлитуманлиги ва бошқалар. Бу ҳолатлар шахс ёши расмий жиҳатдан белгиланган ёшлик давридан ўтган бўлса ҳам, унинг ёшларга хос ҳаёт тарзига амал қилиши, ёшлар сингари фаолият олиб боришини англатади. Умуман олганда, ёшлар муайян ижтимоий қатлам бўлиб, мазкур қатлам вакилларига жўшқинлик, ўзига хос ҳаёт тарзи, ҳали мақсадлар ва уларга эришиш йўлларининг тўлиқ аниқлаштириб олинмаганлиги, баъзан ўз олдларига қўйган мақсадларидан чалғиш, бекарорлик сингари хусусиятлар хосдир. Ота-оналар, педагоглар, нисбатан ёши катта авлод вакилларининг ёшларга хос мустақилликка интилиш, ҳеч бўлмаганда ташқи кўриниши (кийиниши, соч турмаги, юриш-туриши) билан ажралиб туришга, замонавий кўринишга ҳаракат қилиш каби хатти-ҳаракатларни инобатга олмасликлари, бутунлай қоралашлари ноўриндир. Бу жиҳатни тарбиянинг энг муҳим воситаларидан бирини безътибор қолдириш сифатида баҳолаш мумкин. Чунки доим ҳам ҳар бир авлодга хос муайян кадриятлар катта авлод вакиллари томонидан тўлиқ қабул қилинмаган. Айни ҳолларда тақиқ, маъмурий жазолаш тизимлари фаолияти самарасиз бўлиб, ёшларга тегишли даражада мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатишда уларнинг қизиқишлари, эҳтиёжлари, психологик хусусиятлари ва кадриятлари йўналишига мос ҳолда иш олиб бориш афзалдир. Ушбу фикрларни тасдиқлаш учун жуда кўплаб мисолларни келтириш мумкин. Турли жамиятларда ёшлар мажбуран сингдирилмоқчи бўлган хулқ-атвор кўринишларига нисбатан кўпинча намоёишкорона рад жавобини бериб, ўз норозилиklarини турли йўллар билан билдирганликлари маълум. Бу албатта, мазкур ёш гуруҳи вакилларида исёнкорлик хусусиятларининг мавжудлигидан дарак беради. Шунинг учун мураббий, педагог ва фаолияти ёшлар тарбияси билан боғлиқ мутасадди, раҳбарлар ёшлар билан мулоқот қилиш йўлларини, уларга зарур бўлганда керакли даражада таъсир ўткази олиш малака ва кўникмаларини пухта даражада эгаллаган бўлишлари лозим. Айниқса, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчилар ёки мураббийлар ёшларни маълум бир спорт турида табиёлаётган жараён доирасида маънавий-ахлоқий омилларни ҳам бирга тарбияланишига алоҳида эътибор қаратишлари лозим.

Хусусан, инсонда иродани шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш ушбу сифатнинг хусусиятларини ўз танасидан кечириш имкониятини беради. Унинг фақат руҳи эмас балки танаси ҳам ушбу сифатга чиниқиши ироданинг тўлиқ шаклланганлигидан далолат беради. Асосан, турмушнинг қийин даврларида инсон иродасининг мустаҳкамлиги унинг қийинчиликларни енгишида асосий

омиллардан бири бўлиб хизмат қилади ҳамда қолган омиллар ва хусусиятларни шакллантиришда ҳам асосий ёрдамчи восита бўлиб хизмат қилади.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Нуруллаев А., Суяров Х., Зиёдуллаев А., НДПИ

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач соғлом ва баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий мезони сифатида исмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратила бошланди. “Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш аҳолимиз, ёш авлодимизнинг соғлиғини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутишини инобатга олиб, бу соҳага алоҳида эътибор қаратмоқдамиз”¹³.

Инсондаги мавжуд имкониятларни кенг қулоч ёйдириш учун шахснинг у ёки бу сифатларига, унинг бир катор ўзигагина хос хусусиятларини сафарбар қилишга бир томонлама ёндашиш йўли билан эришиб бўлмайди. Шахснинг барча жиҳатларини ҳисобга олувчи тадбирлар мажмуасигина ижобий самара бериши мумкин. Шунинг учун ҳозирги даврда жамият тараққиётининг асосий кучи сифатида инсонга нисбатан янгича ёндашишнинг ижтимоий, сиёсий, моддий, маънавий, жисмоний, ахлоқий ва бошқа масалаларини ҳал қилмасдан туриб аҳолини соғломлаштириш даражасини яхшилаб бўлмайди. Ушбу масалалар мажмуасида инсон фаолиятининг барча йўналишларида ижтимоий вазифаларни ҳал қилишда инсоннинг жисмоний такомиллашуви масаласи муносиб ва тобора муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ҳаракатга бўлган муносабат инсоният тараққиёти билан баробар равишда юксалиб, маънавийлашиб борди. Ҳаракат шунчаки жисмоний ва яшаш эҳтиёжларини қондиришдан чиқиб, маънавий-эстетик ва ижтимоий аҳамият касб эта бошлади. Бу нарса, айниқса, қадимги Юнон ижтимоий-тарихий шароитида ва этномаданиятида кўзга яққол ташланади. Қадимги Юнонистондан бошлаб жисмоний ҳаракат жисмоний маданият эканлиги, жисмоний маданият мамлакат ва халқ ижтимоий-маънавий ҳаётининг кўзгуси эканлиги ҳақидаги тушунча ва қарашлар шаклланади. Бадий адабиётларда, ҳайкалтарошлик ва тасвирий санъат асарларида пахлавонлик, ботирлик, чаққонлик, эпчиллик ва тезлик инсоннинг жисмоний машқи ва ҳаракати натижалари эканлиги ҳақидаги тасаввур шаклланади.

Ана шу тариқа жисмоний тарбиянинг инсоният тарихидаги икки йўналиш бўйича қараш ва назарий асослари ривож топди: биринчиси жисмоний тарбиянинг инсон саломатлиги, кайфияти, фаолияти ва хатти-ҳаракатларидаги ўрни ва аҳамияти, иккинчиси миллат ва мамлакатнинг эркин жисмоний камолотидан дарак берувчи профессионал спорт турларининг шаклланиши ва ривожланиши. Одамлар ва халқлар тасаввурида жисмоний маданият, биринчи навбатда, ҳаракат ва ҳаракатдан барокат деган тушунча чуқур ўрин олди. Ҳамма халқларда ҳаракатсизлик-ўлим билан баробар, меҳнатдан узилишга ахлоқ ва инсоннинг ижтимоий моҳиятига тескари ҳодиса сифатида қаралади. Ҳаракат эса ҳатто қариллик дил хираликларини енгувчи, инсонга узок умр кўришни ҳада этувчи восита эканлиги идрок этилади.

Тўғри, ҳаракатнинг кўриниш ва йўналишлари кўп. Инсон жисмоний меҳнат қиладими, ақлий меҳнат билан шуғулланганими, ўз фаолият турига мувофиқ ҳаракат қиладими. Инсон фаолиятининг натижаси ҳаракат натижасига боғлиқ бўлади. Жисмоний меҳнат бошқа, ақлий меҳнат бошқа. Ҳар иккаласида ҳаракат мавжуд. Аммо атоқли рус адиби Лев Толстой айтганидек, “Жисмоний меҳнат қилмаслик, ҳаракатсиз, фақат ақлий меҳнат билан шуғулланиш ғам-ташвиш келтиради”. Лев Толстой фикридан шундай хулоса чиқариш керакки, жисмоний ва ақлий меҳнат турли, аммо муштарак ҳаракатлар

¹³ Каримов И.А. 2015 йилда иқтисодиётимизда туб таркибий ўзгаришларни амалга ошириш, модернизация ва диверсификация жараёнларини изчил давом эттириш ҳисобидан хусусий мулк ва хусусий тадбиркорликка кенг йўл очиб бериш – устувор вазирамиздир: Мамлакатимизни 2014 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш яқунлари ва 2015 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маъруза.-Т: Ўзбекистон, 2015. - 23 б.

бирлигидан ташкил топиши лозим. Фақат бир хил ҳаракат меҳнат фаолияти натижаси ва оқибатига таъсир этиши мумкин. Фақат ақлий меҳнат билан банд бўлиб, эрталабдан кечгача столда михланиб ўтириш наинки қон томирлари ҳаракати, умуртқа бўғинлари фаолияти, балки мия ва асаб бўғинларига ҳам салбий таъсир этиб, инсонга ғам-ташвиш келтириши ҳам мумкин.

Демак, инсон фаолиятининг меъёрида ва унумли давом этиши учун инсон аъзоси баданининг ҳамма бўғинларини ҳаракатга келтириш, яъни жисмоний маданиятга эга бўлмоқ зарур. Акс ҳолда ё жисмоний ўсиш, ё ақлий ўсиш бўлиши мумкину, жисмоний маданият бўлмаслик эҳтимоли бор. Ана шундай мутаносибликни назарда тутган Платон “Мутаносибликни сақлаш, гўзал ва соғлом бўлиш учун фақат фан ва санъат соҳасидаги билимларнинг ўзи кифоя қилмайди, бунинг учун умр бўйи бадантарбия ва гимнастика билан шуғулланиш талаб этилади” деб ёзган эди. Бу фикрнинг қанчалик тўғрилиги спортчи йигит ва қизларимизнинг жисмоний гўзалликлари қанчалик саломатлиги ва соғлом руҳияти билан чамбарчас боғлиқ эканлигида кўзга яққол ташланади.

Собиқ иттифоқ даврида ҳам бир неча бора спортни ривожлантириш тўғрисида қарорлар қабул қилинди. Жумладан, 1981 йилнинг сентябрида “Жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини янада юксалтириш тўғрисидаги” қарор қабул қилинди. Қарорда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ҳар куни олиб борлиши, болаларни жисмоний тарбиялашга алоҳида эътибор берилиши таъкидланди. “Мактабларда олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини ривожлантиришга ота-оналар қатъий иштирок этиши, жисмоний тарбия ҳар бир оилага кириб бориши, эрталабки гимнастика машқлари, ҳаракатли ўйинлар ҳар бир оилада нормага айланиши зарурлиги, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда гигиена талабларини бажаришга катта аҳамият қаратиш каби баландпарвоз фикрлар билдирилсада, амалда бутунлай тескариси бўлди”⁶.

Мустақилликка эришганимиздан буён ўтган қисқа йигирма йил ичида жаҳон, осийё биринчиликларида спортчиларимиз ажойиб муваффақиятларни кўрсатиб берди. Лекин, бизни ҳаммаша спорт чўққиларининг ўзигина эмас, балки энг аввало, спортнинг оммавийлиги, ижтимоий моҳиятини англаб етиш, спортдан жисмонан бақувват ақлан зукко йигит-қизларни тарбиялашда фойдаланиш қизиқтиради. Бугунги кунда спорт соҳасида эришган муваффақиятларимиз барчага бирдек аниқ-равшан кўриниб турибди. Бу ахволни тузатиш, бизнинг ёшларимиз ҳар томонлама маълумотли ва маънавий гўзалгина эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлишлари давр талаби эканлигини, жисмоний тарбия аҳолининг кенг қатламлари ва айниқса, болаларнинг кундалик ҳаётдан кенг ва ажралмас ўрин олмоғи шартлигини англаб етиш вақти аллақачон етиб келди. Бугунги кунда аҳоли соғломлиги тушунчасига янгича назар билан қарашни шиддат билан тараққий этиб бораётган даврнинг ўзи талаб қилмоқда. Ҳозирги жўшқин сиёсий, ижтимоий ва илмий-техника тараққиёти даврида аҳолини соғломлаштиришнинг моҳиятини очиб бериш ва унинг маъносини белгилашга, уни ўрганишга яхлит ва системали ёндашиш йўли билангина эришиш мумкин. Шу асосда иш олиб борилгандагина аҳолини соғломлаштиришнинг барча имкониятларини амалда тўлиқ юзага чиқаришга эришилади.

Спортни маданиятнинг бир кўриниши сифатида “спорт ғояси” ва “спорт фаолияти”га ажратилиши спортга оид мураккаб тарихий ҳодисаларни тушунтириб, муайян давр оралиқларида ҳалокатга маҳкум бўлган, шу жумладан турли ижтимоий-сиёсий ва мафкуравий жиҳатдан таъқиб остига тушиб қолган халқларнинг мушкулотларини ҳал қилиб берган бўларди. Ҳар қандай ғоя, у қанчалик жарангдор ва жозибадор бўлмасин, турмушга ўз-ўзидан, оғриқларсиз сингиб кетмайди, балки аксинча, рўёбга чиқиши учун инсоннинг ва башариятнинг мислсиз шижоатини ва хатти-ҳаракатини талаб этади. Барча соҳадаги фаолият каби спорт фаолияти инсоннинг юксалиш сари йўлидаги нафақат гуллар билан, балки чақир тиканаклар билан ҳам ўралган машаққатли, баланд-паст сўқмоқлардан иборат. Тоққа чиқмасанг дўлона қайда деганларидек, Олимп чўққисига интилиш ҳам қийинчиликлар ва йўқотишларни матонат билан енгиб ўтишни талаб қилади.

⁶ Минх А. А. Умумий ва спорт гигиенаси асослари. Т.: “Медицина нашриёти” 1981. 3 б.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТГА ОИД ҲУҚУҚИЙ ҲУЖЖАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Нариманов Б.А., Хаётов А.Х., ЎзДЖТИ

Мустақилликдан сўнг мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш давлат сиёсатининг устувор вазифаларидан бири этиб белгиланди. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек: “Спорт – тинчлик элчисидир. Бизнинг мақсадимиз ҳам тинчлик, осойишталик ва шу асосда жаҳон аҳли билан ҳамкорлик қилиш. Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби тезда дунёга машҳур қила олмайди”. Дарҳақиқат, бугунги кунда мамлакатимиз спортчилари Марказий Осиё ва Осиё ўйинлари, турли халқаро турнирлар, жаҳон биринчилиги ва Олимпия ўйинларида муваффақият билан иштирок этиб келишмоқда ҳамда уларнинг муваффақияти асосида Ўзбекистоннинг халқаро нуфузи ошмоқда. Ўзбекистонда кўплаб олимпия спорт турлари бўйича халқаро мусобақалар, Гран-при, Осиё ва Жаҳон чемпионатлари юқори савияда ўтказилмоқда.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг бош мақсади – ҳам ақлий, ҳам жисмоний баркамол авлодни шакллантириш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришдан иборат ва мазкур соҳадаги ижтимоий муносабатларнинг ҳуқуқий асосларини доимий такомиллаштириб боришни даврнинг ўзи тақозо этмоқда. Хусусан, Ўзбекистон Республикасининг “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги қонуни, 2000 йилда янги таҳрирда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун, “Таълим тўғрисида”ги қонун, Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармонлари ва қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарорлари жисмоний тарбия ва спорт соҳасини самарали бошқариш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ҳуқуқ ва эркинликларини таъминлашнинг кафолатларини белгилаш, миллат генофондини спорт-соғломлаштириш ишлари орқали янада мустаҳкамлаш ҳамда мамлакатимизнинг спорт ареналаридаги муваффақиятларига ташкилий-ҳуқуқий ва молиявий замин яратишга хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ва “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунлари қабул қилингандан кейин мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бир қатор қонуности ҳужжатлари қабул қилинди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 10 та фармон ва қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 27 та Қарорлари, вазирлик ва давлат кўмиталарининг бир қатор қонуности ҳужжатлари қабул қилинди.

Ривожланиб бораётган спорт муносабатларини тартибга солиш ҳамда шу соҳадаги қонунларнинг ижросини таъминлаш тизини янада такомиллаштириш мақсадида қуйидаги қонуности ҳужжатларининг қабул қилинишини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз:

1. Спорт агентлар, спорт менежерлари, спорт психологлари, спорт юристлари фаолиятини тартибга соладиган Вазирлар Маҳкамаси Қарори асосида Низом қабул қилиш.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Муаллифлик ҳуқуқи ва турдош ҳуқуқлар тўғрисида”ги Қонуни асосида спорт товар маркалари, спорт ташкилотлари ва мусобақалари рамзлари, спортда теле ва радиотрансляцияларни ҳуқуқий ҳимоя қилиш масалаларини тартибга солувчи низомий қоидалар ишлаб чиқиш.

3. Допинг назорат бўйича умумий қоидаларни акс эттирувчи Низом ишлаб чиқиш.

4. Жисмоний имконияти чекланган спортчиларга республика спорт унвонлари ва тоифаларини ҳамда уларни беришнинг тартиби бўйича “Ўзбекистон Республикаси Ягона спорт таснифи тўғрисида”ги Низомга тегишли қўшимчалар киритиш.

5. Спорт ҳакамлик судлари низомини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш.

Фикримизча, Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунига қуйидаги ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш мақсадга мувофиқ:

Биринчидан, Қонуннинг номини ногиронлар, болалар ва касбий-амалий жисмоний тайёргарлик каби тушунчалар билан чамбарчас боғлиқ ҳолда “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги Қонун сифатида ўзгартириш лозим.

Иккинчидан, қонунда қўлланиладиган асосий тушунчалар қисқа шарҳлар асосида берилиши лозим.

Учинчидан, Профessional спорт институтининг ҳуқуқий таърифи ва меъёрларини белгилаш ҳамда спорт агентлар, спорт скаутлари, спорт менежерлари, спорт психологлари, спорт юристлари каби замонавий профессионал спорт муносабатларининг узвий иштирокчиларининг ҳуқуқий мақомини белгилаш муҳим ҳисобланади.

Тўртинчидан, профессионал спорт муносабатларида асосий ўринни эгаллайдиган спорт товар маркалари, спорт ташкилотлари ва мусобақалари рамзлари, спортда теле ва радиотрансляцияларни ҳуқуқий ҳимоя қилиш каби масалаларни ҳуқуқий тартибга солиш долзарб вазифалар сирасига киради.

Бешинчидан, қонунда спорт соҳасида юзага келувчи низоли масалаларни ҳал қилишнинг асосий воситаси сифатида Спорт Ҳакамлик судлари институтининг ҳуқуқий мақомини белгилаш муҳим деб ҳисоблаймиз.

Олтинчидан, Халқаро ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган спортда қўлланилиши таъқиқланган воситаларни қўллаганлик учун жавобгарлик ва допинг назорати каби нормаларни миллий қонунчиликка имплементация қилиш лозим.

Еттинчидан, қонундатаълим муассасаларида жисмоний заиф ёки соғлиги чегараланган ўқувчи-талаба ёшлар билан ўтказиладиган мажбурий дарслар коррекцион мазмунда ташкил этилишини белгилаш зарур.

Саккизинчидан, қонунга таълим муассасаларида пуллик асосда хизмат кўрсатувчи профилактик-соғломлаштириш спорт тўғрақларининг фаолият кўрсатишига оид қоидаларнинг киритилиши лозим.

Спортга оид халқаро ва миллий ҳуқуқий ҳужжатларини таҳлил қилиш асносида бугунги кунда спорт глобал муаммоларга қарши курашнинг воситаси сифатида қаралаётганлигига гувоҳ бўлишимиз мумкин. Масалан, дунёнинг турли нуқталарида давом этаётган урушларга қарши ташаббусларини бирлаштириш ёки ирқчиликка қарши кураш масалалари халқаро ташкилотлар томонидан спорт федерациялар фаолиятининг муҳим таркибий қисми сифатида белгиланмоқда. Шунингдек, спортчилар ва мухлисларнинг ахлоқий қоидалари ҳам халқаро ташкилотлар томонидан қабул қилиниб, уни амалга ошириш муҳим аҳамиятга эга. Фикримизча, мазкур ҳужжатларни миллий федерациялар томонидан спортчилар, мухлислар ва кенг жамоатчилик эътиборига ҳавола этиш ҳамда уни амалга оширишнинг самарали механизмларини ишлаб чиқиш долзарб масала ҳисобланади.

Шунингдек, замонавий спорт муносабатларини профессионал шартномаларсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Шу сабабли спортчилар, менежерлар, маркетинглар ва психологлар каби топ мутахассисликда фаолият юритаётган кадрларни етиштиришга эътибор бериш лозим деб ҳисоблаймиз. Спорт соҳасида мерчендайзинг, телетрансляцияларини сотиш, спорт ташкилоти рамзларидан фойдаланишни сотиш, трансфер шартномалари каби тушунчаларни қонунчиликка киритиш муҳим ҳисобланади.

Шунингдек, мамлакатимизда қабул қилинган олимпия спорт турларини янада такомиллаштириш чора-тадбирларига оид давлат бошқарув органлари норматив-ҳуқуқий ҳужжатларини қабул қилиш долзарб аҳамиятга эга. Ўзбекистон спортчиларини 2016 йил Рио-де-Жанейро шаҳри (Бразилия)да бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёрлаш Дастурида режалаштирилган молиявий

маблағларнинг катта қисмини спорт тури моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва республикада ўтказиладиган оммавий спорт тадбирларига йўналтириш спорт ташкилотлари моддий-техник базасини мустаҳкамлашга замин яратади.

ХАЛҚАРО СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИ РАДИО ВА ТЕЛЕТРАНСЛЯЦИЯСИ ҲУҚУҚИНИ СОТИШ ВА ҲУҚУҚИЙ ҲИМОЯ ҚИЛИШ

Нариманов Б., Ш. Нурматова, ЎзДЖТИ

Мустақилликдан сўнг халқаро хусусий ҳуқуқий муносабатлар кенгайиши қаторида, шу билан бирга мураккаблашган чет эл элементи мавжуд бўлган интеллектуал мулк масалалари ҳам кўпайиб бормоқда. Мазкур ҳолатларда низоли масалаларни ҳал этишда қайси давлат ҳуқуқи қўлланилади ва қайси давлат органлари миллий қонунчилиги муносабатлардан келиб чиқадиган у ёки бу масалалар бўйича қарор қабул қилишга ваколати кимда деган, муаммоларни ечиш бугунги кунимизнинг долзарб масалаларидан бириги айланмоқда. Бундай муаммолар халқаро хусусий ҳуқуқ доирасига тегишлидир.

Спортчилар, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари, ҳомийлар, спорт агентлари ўз ҳуқуқларини ҳимоя қилишнинг профессионал ва спорт фаолиятининг барча субъектлари учун тенг даражада адолатли йўллари ва воситаларига муҳтождирлар. Замонавий спорт – бу, нафақат, жисмоний тарбиянинг таркибий қисми бўлган ўйин фаолияти, балки улкан молиявий ресурслар жалб қилинаётган бизнес ҳамдир. Интеллектуал мулкни ҳимоя қилмасдан спорт, хусуан профессионал спорт, мавжуд бўла олмайди.

Замонавий спорт муносабатлари тарихи Оммавий ахборот воситалари билан чамбарчас боғлиқ. 1924 йил Спорт журналистлари ассоциацияси, 1971 йил ХОҚ нинг телевидения бўйича Комиссияси, 1976 йил матбуот бўйича Комиссияси, 1983 йил радио бўйича Комиссия ташкил этилди.

1936 йил Буюк Британияда биринчи спорт мусобақаларини мунтазам телетрансляцияси амалга оширилган бўлса, 1960 йил Римдаги Олимпия ҳам спорт мусобақаларини телетрансляциялари борасида ўзига хос ўринга эга.

Спорт мусобақаларини телетрансляция қилиш ҳуқуқини сотиш – ОАВ ва спорт ўртасидаги муносабатлар соҳасида туб бурилиш бўлди. 1964 йилги Токио Олимпиадасининг тўлиқ телетрансляциясини дунёга намоиш қилди. Бундан олдин Олимпия ўйинларидан алоҳида лавҳалар намоиш қилинган эди. 1986 йилда ХОҚ ташаббуси билан “Спорт, ОАВ, олимпизм” мавзусидаги I Халқаро симпозиум ўтказилди. 1994 йилда Парижда ўтган Олимпия Конгрессида махсус “Спорт ва ОАВ” номли йўналишга асос солинди.

Ҳозирги кунда ОАВ ичида телевидение асосий ўринни эгаллаб келмоқда. Турли телеканаллар ўз экран вақтидан 5-12% ни спортга бағишлашади. Спорт мусобақалари, айниқса Олимпия ўйинлари 200 дан ошқ давлатларга бир неча миллиард телетомошабинларга телетрансляция қилинади. Шундай қилиб, ХОҚ ва ОАВ ўртасидаги алоқа машҳурликни таъминлайдиган ўзаро иқтисодий манфаат олишга қаратилади. Телевидение – замонавий спортнинг муҳим ҳамкорларидан бўлиб, дунёда спорт ривожланишида муҳим асослардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. Ҳозирги кунда йирик халқаро мусобақаларни телевидения намоишсиз тасаввур этиб бўлмайди.

Айниқса, замонавий профессионал спортдаги ОАВ нинг ўрни унинг кўнгил очиш функциясини амалга ошириш билан боғлиқ. Шунингдек, телевидение замонавий ахборот технологиялари ривожланиши билан ҳамоҳанг инновациялашмоқда ва рақобат тобора ортмоқда. Спорт мусобақаларининг томошабоплиги нафақат профессионал тижорат спорти, балки олимпия спорти тижоратлашувида ҳам муҳим ўрин эгаллайди. Ҳозирги кунда спорт турининг тижоратлашуви унинг олимпия спорт турларига киришининг асосий омили бўлиб хизмат қилмоқда. Шунингдек, профессионал

спортчиларнинг олимпия ўйинларида иштирок этиши ҳам реклама берувчиларнинг спорт муносабатларидаги иштирокини фаоллаштирди.

Телевидение мусобақаларни намойиш этиш учун жуда катта маблағ ажратади ва баъзан мусобақа ташкилотчиларидан мусобақаларни ўтказиш қоидаларини ўзгартиришни талаб қилишлари ҳам мумкин. Масалан, 2000 йилда ФИФА томонидан тасдиқланган низомда тайм-аут вақти 5 минутгача узайтирилди ва ҳаттоки телевизион реклама учун пауза ўйлаб топилди.

Мусобақа ташкилотчилари спорт баҳсларини намойиш этиш ҳуқуқини телекомпанияларга сотади. Телекомпаниялар реклама берувчилардан жуда катта моддий манфаатдорлик олишади. 1997 йил телекомпаниялар 101 млрд доллар фойда олишган.

Шундай қилиб, телевидение спорт ташкилотларидан телетрансляциялар ҳуқуқини сотиб олиш ва ҳомийларнинг телевизион рекламаси орқали спортни молиялаштириши мумкин. Масалан, ғарб давлатларининг аксариятида телевидение орқали амалга ошириладиган реклама-ҳомийлик фаолиятдан улкан даромад кўради.

Франциялик профессор В. Андрефф спорт ва телевидение ўртасидаги муносабатларни шахлар экан, телевидение спорт орқали томошабинлари сонини кўпайтиришга ҳаракат қилишини, спорт телевидение орқали молиявий манфаат кўришини, телевидение ҳомийларни ўзига чорлаши ва спортни тарғиб қилишнинг ўзига хос воситаси эканлигини таъкидлайди. Спорт мусобақаларини телетрансляцияси ҳуқуқини сотиб олган телекомпания муаллифлик ҳуқуқига ҳам эга бўлади. Унинг рухсатсиз ўйинларни намойиш этиш муаллифлик ҳуқуқини кўпол равишда бузилиши ҳисобланади. Халқаро ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланганидек, агар муайян телекомпания бошқа телекомпаниянинг махсулотларини ноқонуний равишда намойиш этса, яъни муаллифлик ҳуқуқини бузса, ҳуқуқбузарлик ўзига хос хусусияти, қонидани бузган телекомпания кўрган даромадга қараб жарима белгиланади. Низоли масалалар халқаро суд органларида кўрилиши мумкин.

Шунингдек, телекомпаниялар ўртасидаги муносабат ҳалол рақобат асосида ривожланиши керак. Монополия ўрнатилишига йўл қўйиб бўлмайди.

Телевидение ва спорт муносабатларини АҚШ тажрибаси асосида таҳлил қиламиз. АҚШ да 1950 йиллардан бошлаб телевидение ва спорт ўртасида тижорат шартномалари тузила бошланди. Дастлаб, клуб раҳбарлари мусобақаларни телевидение орқали намойиш этишга салбий муносабатда бўлдилар, чунки стадионларга мухлислар ташрифи камайиш эҳтимоли бор, деб ҳисоблашар эди.

1956 йилда “Нью Йорк янкис” бейсбол клуби раҳбари “Дюмонт” телекомпаниясига телевизион ҳуқуқларни сотади. Лекин бу ҳолат алоҳида клуб бутун мавсумдаги ўйинлари телетрансляциясини сотиш орқали катта даромад олиши мушкуллигини яна бир бор исботлади. Профессионал лига клублари бутун лига ўйинлари телетрансляциялари ҳуқуқини сотиш даромад миқдорини кескин ошириши мумкинлигини айтиб ўтди.

1961 йилда АҚШ конгресси профессионал лигалар телетрансляция ҳуқуқини сотишга рухсат берувчи қонун қабул қилди. Бундай тажриба профессионал клублар бюджетининг ошишига жиддий таъсир кўрсатди. Бугунга келиб профессионал клуб бюджетининг 50-70 % ини телетрансляциялар ҳуқуқи ташкил этади.

Қуйидагиларни мисол қилиб келтириш мумкин: ГБЛ, МФЛ, МБА ва МХЛ ва Си-би-эс, Эн-би-си, Эй-би-си, Ти-эн-ти, ИСПН телекомпаниялари ўртасида шартномалар тузилган. Телекомпаниялар 1990 йилда МФЛ мусобақаларини телетрансляция қилиш учун 3,64 млрд доллар миқдорида шартнома тузишган. Си-би-эс, Эй-би-си ва Фокс ТВ МФЛ билан 2005 йилгача тузилган шартнома суммаси рекорд 17 млрд.ни ташкил этди.

1980 йиллардан бошлаб, спорт мусобақалари телетрансляцияси махсус спорт телеканаллари орқали намойиш қилиш бошланиши профессионал спортнинг молиявий асосларини янада мустаҳкамлади.

1886 йилда қабул қилинган “Адабий ва бадиий асарларни муҳофаза қилишга тўғрисида”ги Берн конвенцияси Берн иттифоқининг асосий ҳуқуқий ҳужжати ҳисобланади. Иттифоқда 130 та давлат иштирок этади. 1952 йилда қабул қилинган “Муаллифлик ҳуқуқи тўғрисида”ги Бугунжаҳон (Женева) конвенцияси ҳам асосий ҳуқуқий ҳужжатлардан бири ҳисобланади.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, ҳозирги кунда телевидение ва спорт ўзаро профессионал шартномалар асосида алоқа ўрнатади. Телевидение спортнинг молиявий асоси бўлса, спорт телевидение томошабинлари ва реклама берувчилари сонининг ошиши кафолати бўлиб хизмат қилмоқда.

ГИМНАСТИКА ДАРСЛАРИДА МУСТАҚИЛ ШУҒУЛЛАНИШ МАЛАКАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Очилов Р.Қ., Рўзиев Ш.М., Эшматов Ф., ҚарДУ

Ўқувчиларни мустақил ишлаши машғулотларни ташкиллаштиришнинг ҳам, машғулотнинг алоҳида шакли сифатида ҳам белгиланган вазифаларни ҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаштириш усулияти деб ҳам қараш мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машғулотларда ўқувчиларни мустақил шуғулланиш орқали тарбиялашдан иборатдир.

Ўқувчи фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орқали намоён бўлади.

Ўқувчининг мустақиллик даражаси уни ёшига хос англаш имкониятлари ва ўқув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустақиллик биринчи навбатда тақлид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Ўрта ва катта мактаб ёшида мустақил иш қуйидагича олиб борилади:

1) билимнинг турли хил манбалари – жисмоний тарбиянинг дарсликлари, ўқув ва кўрғазмали қуроёлларидан фойдаланиш;

2) амалий ўқув материали – вазифалар кўрсатилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрганишни назорати-карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар тамойили асосида тузилган вазифалари асосида ва бошқалар.

Ўқувчиларни ўқув ва кўрғазмали қуроёллардан фойдаланиш орқали мустақил ишлаши, улар томонидан матнни, кўрғазмали қуроёлда ифодаланган мазмунни ўргангандан сўнг ўқитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

Мустақил шуғулланиш машғулотларида ўқув вазифаларига оид карточкалар (олдин ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятларини мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун) тузилади. Унда ҳар бир шуғулланувчини битта дарс, машғулот (ёки бир неча дарс) давомида бажарадиган жисмоний машқлар кўрсатилган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчиларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва талаб даражасидаги моддий техник базани мавжуд бўлсагина яхши самара беради. Бу ўқувчиларга бир-бирига ҳалакит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снарядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машқлар – машқ-буюртманинг маъноси шундан иборатки, шуғулланувчиларга ҳар томонламалилик, маълум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонишдек хислатларни намоён қилиш талабини кўядиган ҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

Назорат қилиб таълим берадиган топшириқлар орқали кўрсатма, вазифа бериб, дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятга йўналтирилади. Бундай топшириқлар ҳар бир синф, дарс, таълим этапи учун ишлаб чиқилади.

Ўқувчиларни мустақил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустақил фаолиятнинг ҳажми, ундан келиб чиқадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бўлмаса) яъни, ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифа ҳақида тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар қилиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг асосий назорат воситаси, ўқувчиларни ҳаракат фаолияти ва уларнинг жавобларидир, шунингдек, уларнинг жавобларини

тўғрилиги, хатоларининг сони ва характери ҳақидаги ўқитувчининг аналитик (таҳлилий) фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантикий якуни, уларнинг ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ҳақида ўтказиладиган муҳокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукамал таҳлил қилинади ва ўқув фаолиятларининг характери ва тўғрилигига баҳо берилади. Ўқувчиларнинг мустақил ишини самарадорлигини ошириш учун ўқув жараёнининг ташқи томони билан бир қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яъни, ўқувчининг ўзи мустақил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимлари ҳақида маълумотининг аҳамияти катта.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти ўз-ўзини назорат ва ўзини-ўзи текшириш орқали йўлга қўйилса, натижа кутилгандек бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсаткичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог томонидан қўйилган вазифанинг натижасини ўқувчи томонидан мустақил мувофиқлаштира олиш қобилияти орқали намоён бўлади. Ўқувчининг ўзини, ўз фаолияти бўйича камчиликлари ва ютуқлари ҳамда ўзининг ижобий томонлари ҳақидаги фикрининг мавжудлиги, шулар ҳақида суҳбат, баҳс, мунозарага маҳталлигини тарбия жараёнидаги моҳияти бекиёсдир.

Ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилиги ҳақида ўзига баҳо бера олиши гимнастика дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малакасини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмида ҳам давом эттирилиши тарбия жараёнининг самарасига пойдевордир.

ЎЗГИ БИАТЛОН ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИ УМУМИЙ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ АҲАМИЯТИ

Олимов М.С., Ҳайдаров Б.Ш., ЎзДЖТИ

Ишнинг долзарблиги: Сўнги йилларда Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор янада кўчайиб бормоқда. Президентимиз И.А.Каримовнинг 2013-йилдаги ПК-1923 сонли қарорида кўп йиллик Олимпия цикллари яъни 2016 йилда бўладиган Рео Де Женеро (Бразилия) шаҳрида бўлиб ўтиши мўлжалланган XXI ёзги Олимпия ва XV Паролимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш масалаларига эътибор қаратилганлиги барча спортсевар мураббийлар ва спортчилар олдига масъулятли вазифаларни юклайди. Ушбу кўп йиллик тайёргарлик циклларида хотин-қизларни тайёрлаш масалалари ҳам бугунги кунда асосий муаммолардан саналади. Ёзги биатлон спорт турида бугунги кунда Республикамизда ривожланиб келаётган спорт турларидан саналади. Ушбу спорт турларига хотин-қизларни жалб қилиш, уларда қизиқиш уйғотиш ва шу спорт тури орқали улар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, Ватан ва меҳнат муудофасига тайёргарлик масалалари бугунги кунда долзарб ҳисобланади. Ёзги биатлон билан шуғулланувчи хотин-қизлар тайёргарлигида пневматик қурооллардан отиш ва енгил атлетиканинг 3-5-6 км масофаларига югуриш турлари жой олган бўлиб, асосий жисмоний тайёргарлигидан чидамлик сифати ўрин олган. Биз биламизки, биринчидан биатлончи қизларни қурооллардан отиш жараёнида юқори даражада психологик тайёргарлиги, яъни юқори асаб тизимининг ривожланганлик даражасига боғлиқ бўлса, иккинчидан масофада югуришда юқори даражада чидамлик жисмоний сифатини ривожлантириш зарур. Бу эса спортчи қизларни мусобақа фаолиятида юқори натижа кўрсатишга имкон яратади.

Тадқиқот мақсади: Ёзги биатлон спорт тури билан шуғулланаётган қизларни енгил атлетика машқлари орқали чидамлигини ошириш ва юқори спорт натижасиги эриштириш

Тадқиқот вазифалари: Биз олдимизга қўйган мақсаддан келиб чиқиб қуйидаги вазифаларни хал этик:

- Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш ва умумлаштириш;

- Ёзги биатлон билан шуғулланувчи қизларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини аниқлаш;

- Ёзги биатлон билан шуғулланувчи қизларни энгил атлетика машқлари орқали умумий чидамлилигини оширишга қаратилган тайёргарлик машғулот услубиятини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини амалиётда аниқлаш.

Қўлланиладиган восита ва усуллар.

Ёзги биатлон тури билан шуғулланувчи қизларни машғулот:

Душанба: Кросс – 6 км 150 зар/дақ, УРМ – 15 дақ., УЖТ – 30 дақ., ўйин 20 дақ., яқунловчи югуриш.

Сешанба: Ангил югуриш – 1600 м, МЮМ – 4x40, ғовлар оша югуриш машқ 20 дақ., Тўлдирма тўп билан 20 дақ. машқ бажариш, сакраш машқлар 15 дақ. давомда.

Чоршанба: Кросс 4 км 150 зар/дақ, УРМ 15 дақ., УЖТ 20 дақ., ўйин 20 дақ., гимнастика акробатика машқлари, энгил югуриш машқлари 1200м.

Пайшанба: Дам олиш.

Жума: Кросс 8 км 150 зар/дақ., УРМ 12 дақ., УЖТ 40 дақ..

Шанба: Ангил югуриш 2 км, такрорий югуриш 80 % жаддаликда 4x1000м+4x200/200м., яқунловчи югуриш 800 м.

Тадқиқот натижалари.

Гуруҳлар	Натажалар	100 м югуриш	1000 м югуриш	3000 м югуриш.	жойидан туриб узунликка сакраш	жойидан туриб уч хатлаб сакраш.
Тадқиқот	Олдин	18,3	04:49,0	14:30,6	183	485
	Кейин	17,5	04:35,0	14:06,8	195	497
	Ўсиш	0,8	14	23,8	12	12
	%	4,37	4,84	2,73	6,56	2,47
Назорат	Олдин	18,3	04:49,0	14:30,7	185	485
	Кейин	18,2	04:46,7	14:25,2	189	491
	Ўсиш	0,1	2,3	5,5	4	6
	%	0,55	0,80	0,63	2,16	1,24

Хулоса қилиб айтиш мумкинки биз тамонимиздан ишлаб чиқилган машғулот услубиятида воситаларни бир маромли, дам олиш ораликли, такрорий югуришлар. Масофани бўлаклаб ўтиш. Фартлек усуллари орқали машқларни бажариш ҳамда машғулотлар ўртасида хар хил сакраш машқлари биатлончи қизларни жисмоний тайёргарлигини оширишда қўллаб борилса уларни жисмоний тайёргарлигини янада мустаҳкамланади. Ушбуқўлланилган машғулот услубиятини БЎСМ ва ИБЎОЗМ нинг машғулотлари йиллик тайёргарлик жароёнига тадбиқ этилиб қўллаб борилса биатлончи қизларни жисмоний тайёргарлигида ижобий кўрсаткичга эришиш мумкин.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки биз тамонимиздан ишлаб чиқилган машғулот услубиятида воситаларни бир маромли, дам олиш ораликли, такрорий югуришлар. Масофани бўлаклаб ўтиш. Фартлек усуллари орқали машқларни бажариш ҳамда машғулотлар ўртасида хар хил сакраш машқлари биатлончи қизларни жисмоний тайёргарлигини оширишда қўллаб борилса уларни жисмоний тайёргарлигини янада мустаҳкамланади. Ушбуқўлланилган машғулот услубиятини БЎСМ ва ИБЎОЗМ нинг машғулотлари йиллик тайёргарлик жароёнига тадбиқ этилиб қўллаб борилса биатлончи қизларни жисмоний тайёргарлигида ижобий кўрсаткичга эришиш мумкин.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ФАЛСАФИЙ-ЭСТЕТИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Очилов О.А., ЎзДЖТИ

Спорт фалсафаси спорт соҳасидаги фалсафий қонуниятларни ўрганади, спортнинг эстетик мазмунини, унинг жамият маданиятидаги ўрнини, спорт билан санъатнинг ўзаро алоқадорлигини тадқиқ этади, инсон жисмоний камолотининг маънавий-эстетик ва фалсафий жиҳатларини таҳлилдан ўтказди.

Маълумки, спорт ва жисмоний тарбия деярли доимо ёнма-ён тилга олинса-да, улар бир-биридан жиддий фарқ қилади. Жисмоний тарбия асосан инсон саломатлигини таъминлашга қаратилган жамиятнинг турли ёшдаги барча табақалари ихтиёрий тарзда “ўзи учун” шуғулланадиган, оммавийлик табиатига эга машқлар ёки машқ мажмуларидан иборат. Спорт эса, унинг қайси соҳасида бўлмасин, мутахассис устозлар назорати остида махсус тайёргарлик кўрган одамларнинг, асосан ёшларнинг яккама-якка ёки жамоавий тарзда беллашувини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия қай кўринишда бўлмасин, (индивидуалми, жамоавийми), беллашувни рад этади ва инсонга турли машқ шаклларида хоҳлаганини танлаш имконини беради. Спортда эса мусобақа биринчи ўринда туради ва унда муайян машқлар мажбурий тарзда бажарилади. Лекин бу мажбурийлик спортнинг маълум бир тури доирасида спортчига эркин ҳаракат қилиш имконини беради, яъни спортда ижодий ёндашув таъқиқланмайди, балки қўллаб-қувватланади. Масалан, енгил атлетика мусобақаларида ҳар бир спортчи машқларни ўз индивидуал қобилиятлари асосида бажаради, лекин спортнинг ушбу турига доир қонун-қоидалардан четга чиқолмайди. Шундай қилиб, жисмоний тарбияни спортга қўшиб юбориш ёки уларни айнанлаштириш мумкин эмас. Спортнинг бошқа кўпчилик турларида эса барча спортчилар бир хил машқни бажарадилар, лекин уларни бир-биридан фарқлантириб турадиган, мусобақа руҳини сақлаб, уни сўндирмайдиган нарса, бу – ҳар бир спортчининг бир хилдаги машқ ижросига ижодий, ўзига хос ёндашувдир. Бунда спортчининг ўз аъзои бадани устидан ҳукмронлик қилиши шу ҳукмронликни гўзаллик, эпчиллик, улуғвор хатти-ҳаракатлар шаклида томошабинга тақдим этишини тақозо қилади, ҳуллас, спорт инсон танаси гўзаллигининг намоиши сифатида диққатга сазовор.

Спортга қадимги юнонлар, бундан бир неча минг йиллар аввал ана шундай нуқтаи назардан ёндашганлар. Лекин, афсуски, кейинчалик мусобақа омили гўзалликни четга суриб, уни ғолиблик ва мағлублик билан баҳоланадиган эҳтиросни ўйинга, қиморнинг ўзига хос турига айлантириб қўйди (қадимги Румодаги гладиаторлар баҳси, кейинчалик от пойгасига пул тикишлар в.х.).

Ҳозирги пайтда спорт жаҳон бўйлаб жуда кенг ёйилган маданий соҳа сифатида тан олинади. Айниқса, буни Ўзбекистон мисолида яққол кўриш мумкин. Бизда мустақиллик шарофати билан спортга миллий маданиятнинг узвий қисми сифатида қараш шаклланди, унинг ҳамма тури бўйича мусобақалар ўтказиш одат тусига кирди. Шу туфайли бугун Ўзбекистон спорт диёрига, инсон жисмоний гўзаллигини жаҳонга намоиш этаётган мамлакатлардан бирига айланди.

Спорт фалсафасидаги энг муҳим муаммо, бу унинг санъат билан ўхшашлигида. Шундан келиб чиқиб, замонавий спортни (жуда бўлмаганда, унинг баъзи турларини) ўзига хос санъат сифатида талқин қилиш кенг ёйилган. Рэне Мэхю, Морин Кович, Бэнжамин Лоу сингари ғарб олимлари ва кўплаб машҳур спортчилар спортни санъат сифатида қабул қилиш мумкин деган фикрни ўртага ташлайдилар. Лекин ҳақиқатан ҳам спорт санъатми, уларни айнанлаштириш мумкинми? Бу саволга тўғридан-тўғри жавоб бериш қийин. Шу боис спортнинг келиб чиқиши ва моҳиятига эътибор қилиб кўрайлик.

Маълумки, ўйинни Қадимги юнон файласуфлари эстетик табиатга эга эканини таъкидлаб, уни санъат билан тенглаштирганлар, Шиллер эса, кўриб ўтганимиздек,

бадий фаолиятни ўйиннинг энг юксак шакли деб ҳисоблайди. Спорт эса, энг аввало ўйин. Ундан инсон икки томонлама эстетик завқ олади: ўйинчи-спортчи ва томошабин-тарафкаш сифатида. бунда томошабин санъатни идрок этаётгандек спортчи билан уйғунлашиб, унинг хатти-ҳаракатларига қўшилиб кетади, айти пайтда ўзи спортчи эмаслигини, яъни эстетик масофани ҳис қилиб туради. Бу борада Б.Лоу ўзининг “Спорт гўзаллиги” деган китобида Ф.Киноннинг қуйидаги фикрларини келтиради: “Театр, – деб ёзади Ф.Кинон, – томошабинга суяниб ривожланадиган санъат тури. Спорт мусобақаларида томошабинлар ўзларини худди спектакл томошасидагидек тутадилар: улар юксак маҳорат эгаларига қарсак чаладилар ва ёмон ўйин кўрсатганга нисбатан салбий муносабатларини яширмайдилар. Спортда ҳам, театрда ҳам биз “ўйин” ҳақида гапирамиз”¹⁴. Бошқа бир ўринда Б.Лоу Ҳ.Слюшернинг “Спорт ва экзистенция” китобидаги қуйидаги сатрларга эътиборни қаратади: “Спорт – токи ҳақиқий спорт экан, у эстетик фазилат ва нафисликка эриша олади. У спортчи учун чуқур маънога бой ҳолат спорт ботиний яхлитликни ва юксак даражадаги ҳиссий кўтаринкиликни талаб қилади, – деб ёзади Ҳ.Слюшер спортчи ҳис этадиган эстетик завқ ҳақида”¹⁵.

Санъат билан спортнинг яна бир ўхшаш томони шундаки, ҳар иккаласи ҳам бирор бир моддий эҳтиёжни қондирмайди, бевосита мақсад эмас, мақсадга мувофиқлик тарзида воқъе бўлади, уларнинг асосий хусусияти, мавжудлигини оқлайдиган нарса, бу – одамларга эстетик завқ бериш хусусияти. Айти пайтда санъатда ҳам спортда ҳам ўйин ижтимоийлик касб этмаслиги мумкин эмас, спортчи санъаткор каби ғоявий-мафкуравий майлпарастлик табиатига эга. Санъаткор ватанпарварлик, миллатпарварлик ғояларини билвосита – бадий асари орқали илгари сурса, спортчи ўз жисмоний хатти-ҳаракатлари билан мусобақаларда ватан байроғини кўтаришга, “миллатни уялтириб қўймасликка” интилади, яъни бевосита ва табиий равишда мафкуравийликни амалга оширади. Демак, санъат ҳам, спорт ҳам шунчаки завқ бериш ва ўз истеъдодидан завқланиш билангина чегараланиб қолмайдиган ижтимоий-маънавий ҳодисалардир. Бироқ ана шу мафкуравийлик мафкурабозликка айланса, яъни ижодкор мафкура учун ахлоқийликдан чекинса, санъатда ҳақиқий бадий асар яратишнинг иложи бўлмаганидек, спорт мусобақасида ҳам фирромлик йўли билан, “бир амаллаб” ютиб чиқиб, ҳақиқий ғалабага эришиши мумкин эмас, зеро, ҳақиқий ғалаба томошабиннинг баҳоси билан белгиланади. Шулар бир қаторда спорт санъат учун манба бўлиб хизмат қилади. бунга ўзимиз гувоҳмиз: биз спорт мавзуидаги рангасвир, графика, ҳайкалтарошлик намуналарини кўп кўрганмиз, хикоя ва қиссаларни ўқиганмиз. Бироқ, буларнинг ҳаммаси спортни санъат деб қабул қилишимиз учун етарли асос бўлолмайди. Буни спорт эстетикаси борасида жиддий тадқиқотлар олиб борган, юқорида номи зикр этилган Б.Лоу шундай таърифлайди: “Инсон баданининг – табиий шаклдаги гўзаллик эканини, спортчи қиёфаси идеал бадан тузилишини ўзида мужассам этишини эътироф қилар эканмиз, спортдаги гўзалликни санъатдан кўра табиатга тааллуқли дейишимиз мумкин, зеро спортдаги гўзаллик кўп ҳолларда тасодифийлик хусусиятига эга”¹⁶.

Б.Лоу айнан мана шу ўринда ҳақиқатга яқин келади, деб ўйлаймиз: спортда санъат унсурлари мавжуд, лекин у бутунисича олганда, санъат эмас. Яъни спорт эстетик кўринишларга эга, эстетик завқ уйғота оладиган носанъат соҳа.

¹⁴ Лоу Б. Красота спорта. М., Радуга, 1984. С.92.

¹⁵ Ўша манба.С. 177.

¹⁶ Лоу Б. Красота спорта. М., Радуга, 1984. С. 23-24.

ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТИНИ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСЛУБИЯТИ

Павлов Ш.К., Усмонов Қ.К., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва уни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган Хукумат қарори ушбу масаланинг «бугунги» ва «эртанги» истиқболини белгилаб, меъёрий-ҳуқуқий ва моддий таъминотига фундаментал асос солди. Айниқса бу борада олимпия спорт турларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Лекин, олимпиада ўйинлари таркибидан жой олган спорт ўйинлари турлари маҳаллий раҳбарлар диққатидан четда қолган. Жумладан, теннис дунё миқёсида энг нуфузли спорт турлари таркибига мансуб бўлсада, Республикамиз ҳудудларида фаолият кўрсатаётган спорт тўғараклари, БЎСМлада мазкур спорт тури бўйича олиб бориладиган машғулотлар услубий жиҳатдан талабга жавоб бермайди улар илмий асосда режалаштирилмайди ва мунтазам ўтказилмайди. Тўғаракларда шуғулланаётган болаларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги жуда заиф, теннис бўйича танлов ўтказиш ва малакали ёш спорт заҳираларини тайёрлаш масалалари йўлга қўйилган мутахассис-мураббийларнинг касбий-педагогик маҳорати саёз. Корт теннисда икки ўйинчи (яккама-якка) ёки тўрт ўйинчи (жуфт ўйинчилар)нинг нисбатан катта майдонда ўйнаши шуғулланувчилардан ўта шаклланган жисмоний ва функционал тайёргарлик, зийраклик, вазиятни олдиндан сезиш ва тўғри қарор қабул қилиш, матонат ва ирода ҳамда юксак фаоллик талаб қилади. Ўйиннинг икки анжом (ракетка ва тўп) иштирокида кечиши ҳаракат ва усулларни ўзлаштириш муддатини узайтиради, маҳоратни шаклланиши машаққатли кечади. Бугунги спорт мусобақаларида юксак спорт натижаларига эришиш нафақат шаклланган техник-тактик маҳоратга, балки ўта ривожланган жисмоний тайёргарликка ҳам боғлиқдир.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда қутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмга таъсир этиш даражаси (организмни нағрузкага бўлган акс жавоби-реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нағрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нағрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизда тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манбаа бўлиб ҳисобланади. Масалан, теннисда тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини

таъминловчи омилдир; теннисда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Теннис турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбаалардандир. Айниқса теннисга оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи-олим Ю.В.Верхошанский диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Теннис маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири-бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Фойдаланилган адабиётлар

1. И.А.Каримов Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора тadbirlari тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг қарори. 11.09.98 № 392.

2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т: Zarqalam. 2006. 260 с.

3. Айрапетьянц Л.Р. Безверхов В.П. Теннис // Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. Т: 2001, 68 с

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TASHKIL ETISH VA BOSHQARISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Poliboyeva Z.X., O'zDK

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yig'it qizlarni XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur sharoitlar va imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora tadbirlarni amalga oshirish maqsadida, shuningdek O'zbekiston Respublikasida 2010 yilning "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilishi ham bejiz emas. O'zbekistonda uzliksiz o'tkazib kelinayotgan "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari yoshlarni jismoniy hamda ma'naviy yetuk qilib tarbiya juda katta vosita bo'lib hisoblanmoqda.

Ayniqsa Respublikamiz Prezidenti tomonidan chiqarilgan "Bolalar sportini rivojlantirish", "Futbolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari", "Respublikada badiiy gimnastikani rivojlantirish to'g'risida"gi qator qarorlar bizni yanada ma'suliyatliroq o'z vazifasiga mutaxassisligiga chuqur e'tibor bilan qarashga va ishlashga, yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashga chaqirmoqda.

Sport gimnastikasi hamda badiiy gimnastika Respublikamizda yanada ommallashtirilib yig'it qizlar shug'ullanmoqda. Respublikamizni viloyatlari va shaharlarida gimnastika inshotlari bilan ta'minlash, sport zallar xalqaro tipdagi shaklda qurilmoqda.

Keyingi yillarda badiiy gimnastika Toshkent shahrida, Sirdaryo viloyati Guliston shahrida, Navoiy shahrida, Namanganda keng tarqalishi gimnastikani Respublikamizda shug'ullanish va malakali yig'it qizlarni tayyorlash talab darajasiga ko'tarilmoqda. Yoshlarimizni jismoniy yetuk, ma'naviy boy qilib tarbiyalashda gimnastika tizimi jismoniy tarbiya tizimi muhim vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Gimnastika mashg'ulotlari Prezidentimiz tomonidan eng muhim vazifalardan biri-yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchli garmonik tarzida rivojlantirishini ta'minlash" vazifasini hal qilishga yordam beradi.

"Gimnastika" yunoncha "gimnos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib "yalong'och" degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (trener, mashq qildiraman so'zidan) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan usullarning tizimi degan ma'nosi ham bor.

Gimnastikaning juda katta gigiyena - sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Gimnastika bilan hamma bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar ham shug'ullanishi mumkin.

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari hisoblanadi. Ular yordamida odamlarning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar, odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yugurish, yurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va x.q.) olingan. Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakat faoliyat strukturasi muvofiq tarzida quyidagi asosiy gruppalariga bo'linadi :

1.Saf mashqlari - sayrda birgalikda bajariladigan shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini qaddi qomatni tarbiyalashiga, shuningdek ritm va surat hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir.

2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar - ko'proq ayrim bo'g'im, qismlarda bajariladigan, yani har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi qomatni tarbiyalash uchun qo'llangiladigan mashqlardir ;

3.Erkin mashqlar - tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4.Amaliy mashqlar - yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan o'tish mashqlari.

5.Akrobatika mashqlari - akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarining birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, ephillikni, reaksiya tezligi fazada mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar appanratni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

6. Badiiy gimnastika mashqlari - gimnastika asboblari (arg'amchi gardish, tarf to'p, cho'qmorlar va x.q.) bilan gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan, shakli jihatdan turlicha raqs xarakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinasiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiqa jo'rligida ijro etilib jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastikaga mashqlarni qa'tiy bir me'yorda bajarish va shug'ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish metodi xos bo'lib, ana shuning natijasida yangi-yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun eng qulay sharoit, shuningdek, oshirilgan ish qobiliyatiga zamin bo'luvchi tegishli emosional muhit yaratiladi. Quyidagilar gimnastikaning metodik xususiyatlariga kiradi:

1. Kishi organizmining funksiyalari - gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzida takomillashadi. Demak kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning xarakatlantruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida muvaffaqiyatli hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash. Organizmning morfologik va funksional tizimlari va jismoniy xislatlari (kuchlilik, tezkorlik, kaytqoqlik, chaqqonlik, chidamlilik) ni har yoqlama va garmonik rivojlantirish xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash orqali ta'minlashadi. Shuning bilan bir vaqtda nerv tizimining koordinasion mexanizmiga ko'rsatiladi uning moyilligi ortadi, sport texnikasining asoslari shakillana boradi.

3.Organizmga tanlab ta'sir ko'rsatish. Tegishli mashqlarni kerakli dastlabki holatlarni tanlab qo'llanishi, ijro usullarining aniq bo'lish natijasi o'laroq muayyan muskul, bo'g'im

gruppalariga ta'sir etiladi va jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni muvaffaqiyat bilan tuzish imkonini beradi.

4. O'quv jarayonining qa'tiy me'yorda bo'lishi va jismoniy nagruzkani aniq tartibga solish. Ta'lim jarayonini tartibda tashkil qilish xilma-xil metodik priyomlardan foydalanish bir vaqtda ta'lim berishning xususiy vazifalarining birin-ketin hal qilish prinsipiga bog'liq bo'ladi. Bu holat jismoniy va boshqa xislatlarining tobora rivojlanib borishini ta'minlaydi.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtira borish va kombinasiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishning mumkinligi biror mashqni bilib olgandan keyin odatda, uning murakkabroq variantlarini o'rgatishga o'tiladi bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi. Biror elementi ikkinichisiga qo'shib bajarish kombinasiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va x.q. Bir xil mashqlarni turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jixatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

JISMONIY TARBIYANING KASBIY YO'NALISHI

Po'latova M.R., Ayxodjayeva M.S., O'zDJTI

Shaxs jismoniy madaniyatining kasbiy yo'nalishi uning barcha tarkibiy qismlarini birlashtiruvchi asos sanaladi. Shaxsning jismoniy madaniyati qay darajada shakllanganligini e'tirof etish mumkin bo'lgan mezonlar ob'yektiv va sub'yektiv ko'rsatkchilarda o'z aksini topadi. Ularga tayangan holda faoliyatda jismoniy madaniyat namoyon bo'lishining xususiyatlari hamda o'lchamlarini aniqlash mumkin. Ularga quyidagilar kiradi:

- jismoniy madaniyatga bo'lgan ehtiyojlarning shakllanganlik darajasi;
- jismoniy tarbiya – sport faoliyatida ishtirok etish jadalligi (sarflanadigan vaqt, muntazamlik);
- mazkur faoliyatning murakkabligi xususiyati va ijodiy darajasi;
- jismoniy tarbiya – sport faoliyatida shaxsning hissiy-irodaviy hamda axloqiy namoyon bo'lishining ifodalanishi (mustaqillik, qat'iyatlik, intiluvchanlik, o'zini tuta bilishi, jamoaviylik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, mas'uliyatlilik, intizomlilik);
- qoniqish darajasi va bajariladigan faoliyatga munosabat;
- jismoniy madaniyatda tashabbuskorlik, intizomlilik, mustaqil ta'lim olish, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish;
- jismoniy barkamollik va unga munosabat;
- jismoniy takomillashish uchun zarur vositalar, usullar, malaka va ko'nikmalarni egallash;
- jismoniy tarbiya – sport amaliyotida ijodiy foydalanish uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-amaliy bilimlarni o'zlashtirishning tizimlilik, chuqurligi hamda moslashuvchanligi;
- sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda, o'quv va kasbiy faoliyatda jismoniy tarbiya – sportga oid bilimlar, malaka, ko'nikmalar hamda tajribadan foydalanish diapazonining kengligi va muntazamligi.

Shunday qilib, shaxsning jismoniy madaniyati shakllanganligi haqida, uning jismoniy madaniyatga, uning qadriyatlariga munosabatlari qay tarzda va qanday muayyan shaklda namoyon bo'lishiga qarab fikr yuritish mumkin. Shaxs ehtiyojlari, qobiliyatlarining murakkab tizimi bu yerda jamiyat jismoniy madaniyatini o'zlashtirish o'lchami, unda ijodiy o'z-o'zini ifodalash mezoni sifatida maydonga chiqadi.

Mezonlarga muvofiq ravishda shaxs jismoniy madaniyatining namoyon bo'lishi darajalarini farqlab ko'rsatish mumkin.

Nominaloldi darajasi o'z-o'zidan paydo bo'ladi. Uning sabablari talabalar munosabatining onglilik sohasida bo'lib, pedagoglar taklif etayotgan dasturdan, mashg'ulotlar hamda o'qishdan tashqari faoliyatning mazmunidan, uning ma'naviy hamda umummadaniy imkoniyatlaridan qoniqmaslik; pedagog bilan murakkablashgan shaxsiy munosabalar bilan

bog'liq. Talabalarda bilish faolligiga ehtiyoj yo'q, bilimlar esa o'quv material bilan tanishish darajasida namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyatning bo'lajak mutaxassis shaxsining shakllanishi va uning kasbiy tayyorgarlik jarayoni bilan aloqasi inkor etiladi. Asoslanish sohasida salbiy yoki indifferant kayfiyat ustuvor. Bunday talabalar o'quv mashg'ulotlarida passiv, o'qishdan tashqari faoliyatdan bosh tortadilar. Ularning jismoniy imkoniyatlari darajasi turlicha bo'lishi mumkin.

Nominal daraja talabalarining jismoniy madaniyatga indifferant munosabati bilan, uning alohida vosita va usullaridan o'quv guruhidagi, bo'sh vaqtini birga o'tkazadigan o'rtoqlari, sport tomoshasidan olingan boy taassurotlar, tele- yoki kinoaxborot ta'siri ostida o'z-o'zidan foydalanish bilan tavsiflanadi. Bilimlar chegaralangan, tizimli emas; mashg'ulotlarning ma'nosi faqat salomatlikni mustahkamlash, qisman jismoniy rivojlanishda deb hisoblanadi. Amaliy malakalar eng oddiy elementlar bilan chegaralangan – ertalabki badan-tarbiya (ba'zida), chiniqishning ayrim turlari, faol dam olish yo'nalishi – shaxsiy. Gohida bunday talabalar o'qituvchilarning iltimosi bilan jismoniy tarbiya – sport faoliyatining ayrim turlarida ishtirok etishlari mumkin. Ularning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi darajasi keng diapazonga ega. Institutni tugatgach, ular o'z sog'lig'i, jismoniy holati haqida tashabbuskorlik bilan hamxo'rlik qilmaydilar.

Potentsial daraja asosida talabalarining jismoniy madaniyatga o'z-o'zini takomillashtirish hamda kasbiy faoliyat maqsadidagi ijobiy anglangan munosabati yotadi. Ular zarur bilimlar, amaliy malaka va ko'nikmalarni egallaganlar, bular xilma-xil jismoniy tarbiya – sport faoliyatini o'qituvchilar hamda tajribali o'rtoqlarning nazorati va maslahatlari ostida olib bora oladilar. Bilish faolligi sport tomoshalari doirasida ham, ilmiy-ommabop adabiyotlarni o'zlashtirish sohasida ham namoyon bo'ladi.

“O'z-o'ziga” yo'nalish. Mashg'ulotlar jarayonida hissiy muloqat hamda o'zini namoyish etishga katta ahamiyat beradilar. Shaxsiy qiziqish bilan asoslab, qisman jismoniy mustaqil tarbiyalanishdan foydalanadilar. Tashqi ta'sir natijasidagina (o'qituvchilar, jamoa, dekanat) ijtimoiy jismoniy tarbiya faoliyatida jonbozlik ko'rsatadilar. Oliy o'quv yurtini tugatgach, faqat qulay sharoitda jismoniy tarbiya – sport sohasida faollikni namoyon etadilar.

Ijodiy daraja jismoniy madaniyat shaxsning rivojlanishi va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi uchun zarur va katta ahamiyatga ega deb hisoblaydigan talabalarga xos. Bunday talabalarda jismoniy tarbiyaga oid bilimlar mustahkam, ular jismoniy takomillashuv, sog'lom turmush tarzini tashkil etish, kuchli asabiy-hissiy yuklamalar hamda boshdan o'tkazilgan og'ir kasalliklardan so'ng tiklanish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish malaka va ko'nikmalarini egallaganlar; ular jismoniy madaniyat kasbiy faoliyatga, oilaviy hayotga ijodkorona tatbiq etadilar. Oliy o'quv yurtini tugatgach, hayot faoliyatining ko'pgina sohalarida tashabbuskorlik ko'rsatadilar.

Ajratib ko'rsatilgan darajalarning chegaralari turg'un emas. Ular ziddiyatlarning mavjudligidan dalolat beradiki, bu ziddiyatlarning asosiysi bo'lajak mutaxassisning kasbiy-shaxsiy rivojlanishiga qo'yiladigan zamonaviy talablar va uning haqiqiy darajasi orasidagi nomuvofiqlikdir. Bu esa uning jismoniy madaniyatini rivojlantiradigan harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК АҲАМИЯТИ

Пўлатова М.Р., ЎзДЖТИ

Болаларни замонавий ҳар томонлама жисмонан етук инсон қилиб тарбиялашда муҳим эътибор тарбияда тўғри стратегияни белгилаб олишдан иборат. Айнан шу йилларда организмнинг ўсиши ва ривожланиш жараёни энг юқори даражасида бўлиб ўз функцияларини такомиллаштиради, жисмоний ва руҳий томондан ривожланади. Бу ёш организмни чиниқтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, гавдани тўғри тутиш, оддий ҳаётий билимларни эгаллаш ва гигиеник кўникмани шакллантиришда мақбул давр саналади.

Шунинг учун мазкур инсон ҳаётининг муҳим даврида жисмоний ривожланиш ва тарбияга максимал даражада ёндашиш керак. Бизнинг мамлакатимизда давлат жисмоний тарбиянинг тизими учун масъул саналади. У мактабгача таълим муассасаларида— болалар ясли ва боғчаларида бошланиб, кейинчалик умумтаълим мактаблари, ўрта махсус ва олий таълим муассасаларида ҳамда ҳарбий армияда давом эттирилади. Мазкур жойларда жисмоний тарбия давлат дастури асосида амалга оширилади. Оила билан биргаликда мактабгача муассасалар жисмонан, шунингдек, руҳан энг ўзгарувчи паллада болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва уларнинг тўғри жисмонан ривожланишини таъминлашни ўз зиммасига олган.

Мактабгача ёшдаги болалар бир нечта ёш тоифасига ажратилади.Энг кўп қўлланиладиган ва мактабгача даврда жисмоний тарбия амалиётида умум қабул қилинган таснифлар қуйидагилардир:

1. Илк ёш- туғилгандан 3 ёшгача. Бу даврда бола оилада ёки болалар ялисида тарбиячи томонидан жисмоний машқларни бажариши мумкин.

2. Мактабгача ёш -3 дан 6 (7) ёшгача, шу жумладан, мактабга боргунга қадар. Одатда болалар бу ёшда болалар боғчасида бўлиб жисмоний тарбия элементларини бажарадилар.

Бу гуруҳлар ичида кўпгина майда ёш гуруҳлари мавжуд бўлиб жисмоний машғулотларни оптимал ўтказишга қулай бўлиши учун руҳий ва биологик ривожланиш даражасига кўра ажратилади (дастурлар тузиш, машқларни танлаш ва миқдорини белгилаш, методикани танлаш ва бошқалар)

Бошланғич даврда боланинг организми тез ўсади ва ривожланади. Аммо унинг муҳитга чидамлилиги юқори бўлмай, болалар тез-тез касал бўладилар.Шунинг учун бу ёшда боланинг соғлиги марказий ўринда туради.Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат имкониятларини қуйидаги мисолларда кўриш мумкин.

Ҳаётининг дастлабки 3 ойида бола ҳаракати импульсив тартибсиз ва табиийки, тушунмаган ҳолда амалга оширилади.Одатда 3-ойнинг охирида қорни билан ёта олади. 6-ойда ёрдамсиз туриб ўтириб олади, шунингдек, қўл билан ўйинчоқларни ўйнайди.Бир ёшининг охирида баъзан қадам ташлайди, туради ва юради. 2 ёшда энг кўп ҳаракатларни амалга оширади. Бунда бола югуради, нарсаларни олади. Бу ҳаракатларнинг ривожланиши атрофдагилар ёрдамида амалга оширилади. Шунинг учун бу ёшда бола билан шуғулланиб турли ҳаракатларни кўрсатиш керак.

Бола 3-4 ёшларида бундай ҳаракатларни югуриш, икки ёки бир оёқда сакрашларни бажара олади. Тўп билан ўйнайди, 2 ёки 3 оёқли велосипедни ҳайдай олади. Бу даврда бола жуда ҳаракатчан тиришқоқ бўлади.5 ёшларда қўл, оёқ, бош билан ҳаракатларни амалга ошира олади. Бу ёшда болага гимнастика, акробатика, сузиш ва тўп билан ўйналадиган машқларни ўргатиш керак.

Олти, етти ёшларда ўсиш пасаяди, аммо чидамlilik ва бошқа қобилиятлар ривожланади. Бунда болалар ҳаракатнинг тезлиги, унинг темпи, амплитудаси ва бошқа хусусиятларини фарқлай оладилар. Бу ёшда ҳаётий муҳим ҳаракатлар ва предметлар билан машқларнинг техникасини ўргатиш мақбул саналади.

Организмни чиниқтириш йўли билан унинг ташқи таъсирга қаршилигини ошириш. Тажрибалар шуни кўрсатадики, кучсиз бўлган бола организмни соғломлаштирувчи табиий омиллар асосида унинг ҳимоя кучи оширилади (куёш, сув, ҳаво муолажалари). Бунда барча шамоллаш касалликлари (тумов, йўтал),шунингдек, юқумли касалликлар (қизилча, грипп, ангина, чечак ва бошқалар) га бола организмнинг чидамлилиги ошади.

Организмни чиниқтириш, айниқса, бола ҳаётининг бир ёшлигида муҳим бўлиб катталарга қараганда иссиқлик йўқотиши юқори бўлади.Агар чиниқтириш билан бир қаторда гигиеник кўникма шакллантирилса, вазифа муваффақиятли бажарилади (ювиниш, тишни тозалаш). Бу вазифа барча мактаб ёшигача бўлган болалар учун марказий ўринда туради.

Харакат аъзоларини мустаҳкамлаш ва гавдани тўғри тутишни шакллантириш. Бу ёшда боланинг мушаклар тизими кучсиз бўлиб, тана тузилиши тугалланмаган ва харакат аъзолари осон ўзгаради, гавдани ўзгариш эҳтимоли юқори бўлади. Мактабгача ёшда бу камчиликлар барқарор ва асл ҳолига қайтмайдиган бўлади. Аниқланган камчиликларни тузатишда жисмоний машқларни тўғри белгилаш имконияти мавжуд. Бунда асосий урғу гавдани тўғри тутиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилади. Мазкур вазифаларни ҳал қилишда тананинг барча қисмларини жисмоний машқларга жалб қилиш керак.

Вегетатив органларнинг функционал имкониятларини ошириш. Боланинг фаол харакати кўпгина вегетатив органларга таъсир қилади. Бунда юрак ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади ва такомиллашади, организмда моддалар алмашинуви яхшиланади, ҳазм қилиш ва иссиқлик айланиши мувофиқлаштирилади.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқишни шакллантириш ижтимоий ва педагогик моҳиятига кўра биринчи даражали вазифа саналади. Бунда болаларнинг қизиқишларини узоқ вақт сақлаб туриш учун ранг баранг харакатли ўйинлар, қизиқарли эстафетларни танлаб, ўтказиш керак.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Пулатова Д.Д., УзГИФК

На данный момент опыт информатизации органов государственной власти существует практически во всех развитых странах. Не останавливаясь на многочисленных примерах реализации концепции «электронного правительства» и автоматизации отдельных государственных сервисов, необходимо отметить, что примеров информатизации органов управления спортом практически не существует по некоторым причинам:

В последние годы использование ИКТ в органах государственного управления, по сути, сводится к реализации концепции так называемого «Электронного правительства» в той или иной степени. Уже сейчас мировой опыт показывает, что внедрение концепции электронного правительства дает гражданам доступ к высококачественным услугам госорганов и одновременно уменьшает стоимость этих услуг.

В целом стандартизация создания, сопровождения и утилизации, а также унификация государственных автоматизированных систем, упрощение, сокращение числа и унификация бизнес-процессов госорганов:

- обеспечивают обслуживание граждан безотносительно к тому, как они вступают в контакт с госучреждением — по телефону, лично, через веб-сайт или другим способом;

- снижают расходы и упрощают взаимодействие бизнеса с правительством;
- сокращают правительственные операционные расходы;
- открывают доступ к госучреждениям людям с ограниченными физическими возможностями;
- повышают прозрачность и ответственность правительства.

Стадии развития электронного правительства:

1. начальное появление — развернуто онлайн-присутствие правительственных учреждений во Всемирной паутине;

2. расширенное присутствие — число правительственных сайтов постоянно увеличивается, а информация на них делается все более динамичной;

3. интерактивное взаимодействие — пользователям предоставляются возможности загрузки типовых форм различных официальных документов, получения официальной электронной почты и организации взаимодействия через веб-сайт;

4. проведение транзакций — пользователи могут реально осуществлять различные сделки (транзакции) с госучреждениями в онлайн-режиме;

5. бесшовное взаимодействие — полная интеграция электронных услуг в пределах административных границ.

Поступательное движение в развитии мирового спорта ставит перед руководящими спортивными структурами принципиально новые требования в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, научно-методологической инфраструктуры, организации процессов управления и информационных технологий, призванных обеспечить эффективную разработку и внедрение в практику подготовки спортсменов новейших достижений научно-технического прогресса.

Система подготовки спортсменов - это многофакторное явление, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, с другой - являются подсистемами, вся совокупность усилий и действий которых должна быть подчинена достижению конечных целей и результатов. Основными, наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются система соревнований и система тренировки, а также система факторов, повышающих эффективность функционирования этих двух систем: отбор и кадры, информационное, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, условия внешней среды, управление и организационные структуры.

Каждый компонент имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям построения, функционирования и развития системы, которое обеспечивается на всех уровнях: спортсмен, тренер, команда, спортивная школа и т.д. Единство процесса подготовки во многом определяется человеческим фактором, содержание и направленность зависят главным образом от спортсменов, тренеров, ученых, врачей, руководителей, обслуживающего персонала, их заинтересованности, таланта и профессиональной компетентности. Решение такой масштабной и многопрофильной задачи возможно только при условии создания по-настоящему комплексной и прогрессивной подсистемы научно-методического, медико-биологического и информационно-технологического обеспечения подготовки спортсменов.

Физическая культура и спорт представляют идеальную модель для разработки новых идей в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов хотя бы по той причине, что спортсмены высокого класса до 320 дней в году находятся на сборах и соревнованиях в различных точках страны и мира. Кроме того, отмечается значительное возрастание различных заболеваний у спортсменов. Это относится и к возрастанию числа смертельных случаев даже

в ходе соревнований. Подобное положение не может не настораживать и требует внимания со стороны специалистов.

Существующая система медико-биологического сопровождения нуждается в определенной коррекции, а появление таких явлений как «синдром неосознанной амортизации организма» у спортсменов высокого класса, снижение иммунитета спортсмена в ходе выполнения значительных по величине тренировочных нагрузок, требуют оперативного привлечения средств и методов восстановления. Значительно выросло количество соревнований как национального, так и международного масштаба в связи с появлением таких соревнований как многоэтапные кубки мира, когда спортсмену необходимо постоянно находиться на пике спортивной формы, чтобы побеждать.

Информационно-коммуникационные технологии медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;

- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;

- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Сопровождение осуществляется в ходе четырех видов обследований:

- углубленных медицинских обследований (УМО);

- этапных комплексных обследований (ЭКО);

- текущих обследований (ТО);

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Развитие информационных технологий стремительно меняет облик современного мира.

Информация и знания становятся важным ресурсом и подлинной движущей силой социально-экономического, научного и технологического развития. Немаловажное значение имеют информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в разработке стратегии и основных направлений развития спортивной отрасли. Одним из важнейших условий развития и совершенствования системы управления спортом, совершенствования деятельности спортивных организаций должен стать переход на автоматизированное управление, суть которого заключается в разработке и внедрении во все звенья организационных структур информационных и телекоммуникационных технологий.

В широком значении информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – это использование вычислительной техники и телекоммуникационных средств для реализации информационных процессов с целью оперативной и эффективной работы с информацией на законных основаниях. В производственном аспекте ИКТ – это совокупность технологических процессов, реализованных на базе программно-технических средств, информационных и кадровых ресурсов, интегрированных с целью поиска, сбора, создания, обработки, хранения, распространения информации и предоставления продуктов и услуг для удовлетворения информационных потребностей.

Применение ИКТ ориентирует на потребность включения в модель системы нормативно-методического обеспечения новых регламентов работы, пристального внимания к повышению уровня информационной компетентности работников спортивной отрасли и пользователей, стратегического планирования и внедрения системы менеджмента качества. Процесс создания автоматизированной информационной системы (АИС) для спортивной отрасли (упорядоченной совокупности научных, проектных, организационных и других мероприятий) требует решения следующих задач:

1. поэтапная (в три этапа) разработка частных проектов системы и последующая их реализация на основе единых концептуальных положений;

2. увязка мероприятий с этапами программы развития спортивной отрасли;

3. создание специальных технологических средств и применение специальных технологических приемов разработки и ввода АИС в эксплуатацию: развертывание имитационно-отладочного стенда разработчиками, создание опытных участков;

4. приоритетность развития системы передачи данных;

5. объективная необходимость первоочередной разработки средств информатизации;

6. охват различными видами работ одновременно верхних и нижних уровней управления в отрасли;

7. разумное распределение работ между учреждениями спортивной отрасли и внешними организациями;

8. широкое применение в АИС готовых программных продуктов, информационных технологий, а также типовых проектных решений.

Применение информационных технологий обучения в интересах повышения квалификации специалистов спортивной отрасли способствует повышению уровня учебной, методической и организационной работы в этой сфере.

Информационно-коммуникационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом высокий уровень интереса обучающихся, обусловленный поначалу технологической стороной используемых электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры и спорта.

Успешное внедрение инноваций возможно только при создании соответствующей программы, разработке четкого механизма менеджмента, обеспечивающего прохождение всего жизненного цикла инновации - от реализации идеи до представления готовой продукции. Опыт показал, что менеджмент в этой области должен осуществляться профессионалами, что позволит обеспечить оптимальное решение вопросов, связанных с внедрением в процессы подготовки спортсменов инновационных технологий.

Вместе с тем необходимо более пристальное внимание к проблемам в сфере развития и использования ИКТ, в том числе:

- недостаточно быстрое развитие нормативной правовой базы в сфере информационных и коммуникационных технологий;
- недостаточно эффективное использование информационных и коммуникационных технологий в системе административного управления;
- возрастающее цифровое неравенство среди субъектов спортивной отрасли.

Системы, основанные на использовании знаний, становятся определяющими в развитии спортивной отрасли столицы. Анализ приоритетных направлений в физической культуре и спорте показывает, что основное влияние на формирование будущего спорта оказывает сетевая организация процесса получения новых знаний, обеспечивающая быстрое распространение информации о важнейших научных результатах и технологических разработках.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК КАК ЭЛЕМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Пулатова Д.Д., УзГИФК

Реформа современного образования может состояться лишь при условии создания таких компьютерных пакетов (электронных учебников, пособий, тренажеров, тестеров и проч.), наличие которых обеспечит одну и ту же компьютерную среду в специализированной аудитории на практических занятиях, в компьютерном классе учебного заведения или общежитии, оборудованном для самостоятельной работы учащихся, а также дома на персональном компьютере.

Основываясь на официальных определениях электронного издания (ЭИ), учебного электронного издания (УЭИ) и электронного учебника (ЭУ), необходимо расширить и конкретизировать понятие ЭУ.

Электронный учебник (даже самый лучший) не может и не должен заменять книгу. Так же как экранизация литературного произведения принадлежит к иному жанру, так и электронный учебник принадлежит к совершенно новому жанру произведений учебного назначения. И так же как просмотр фильма не заменяет чтения книги, по которой он был поставлен, так и наличие электронного учебника не только не должно заменять чтения и изучения обычного учебника (во всех случаях мы подразумеваем лучшие образцы любого жанра), а напротив, побуждать учащегося взяться за книгу.

Именно поэтому для создания электронного учебника недостаточно взять хороший учебник, снабдить его навигацией (создать гипертексты) и богатым иллюстративным материалом (включая мультимедийные средства) и воплотить на экране компьютера. Электронный учебник не должен превращаться ни в текст с картинками, ни в справочник, так как его функция принципиально иная.

Электронный учебник должен максимально облегчить понимание и запоминание (причем активное, а не пассивное) наиболее существенных понятий, утверждений и примеров, вовлекая в процесс обучения иные, нежели обычный учебник, возможности человеческого мозга, в частности, слуховую и эмоциональную память, а также используя компьютерные объяснения.

Текстовая составляющая должна быть ограничена — ведь остаются обычный учебник, бумага и ручка для углубленного изучения уже освоенного на компьютере материала.

Электронный учебник является элементом образовательной среды. Она включает традиционные образовательные ресурсы, другие электронные учебники, человеческий фактор, государство, издателей и распространителей.

Безусловно, для образования решающим является человеческий фактор в лице преподавателя и студента. Необходимо помнить, что, по крайней мере в высшем учебном заведении, высочайшим авторитетом является преподаватель. Каким бы совершенным ни был электронный учебник, если преподаватель не рекомендует его, у такого учебника нет никаких шансов добраться до студента. Сегодня отсутствуют серьезные издания, в которых содержится обоснованная и квалифицированная критика, позволяющая покупателю ориентироваться среди существующих электронных учебников. Единственными ориентирами являются цена и коммерческая реклама, а также советы друзей и знакомых. Ничтожно малые по сравнению с количеством домашних компьютеров тиражи электронных учебников обусловлены тем, что учителя просто не знают о существовании и возможностях электронных учебников и поэтому не участвуют в формировании спроса на них.

Все сказанное имеет непосредственное отношение к архитектуре электронных учебников. Диспропорции рассмотренных элементов образовательной среды обуславливают примитивность большинства архитектурных решений и программной реализации электронных учебников. Даже по самым востребованным дисциплинам

существуют считанные единицы электронных учебников. По некоторым дисциплинам или разделам их вообще нет. И это в то время как соответствующие полиграфические издания исчисляются десятками, если не сотнями.

Как и в создании любых сложных систем, при подготовке электронного учебника решающим для успеха является талант и мастерство авторов. Тем не менее, существуют устоявшиеся формы электронных учебников, точнее, конструктивных элементов, из которых может быть построен учебник.

Если создание электронного учебника не будет сопровождаться разработкой надлежащих методических материалов, затраченные силы и средства пропадут даром, поскольку тогда электронный учебник не будет воспринят системой образования. Поэтому методическое обеспечение ЭИ имеет принципиальное значение для успеха проекта в целом. Исходя из этого, мы уделяем данному вопросу особое место.

Для успешной реформы современного образования необходимо сделать новые источники информации (в частности, УЭИ) одинаково доступными для всех. Однако в данном случае именно преподаватели зачастую оказываются в худшем положении по сравнению со студентами, так как они по ряду причин объективного и субъективного характера меньше привыкли к работе с компьютером и меньше готовы к восприятию новых технологий в образовании.

Очевидно, что с появлением и совершенствованием различных УЭИ должны принципиально измениться учебные программы и планы лекций и практических занятий, а также роль преподавателя в учебном процессе.

Подводя итоги, мы теперь можем ответить на сакраментальные вопросы: кому и зачем нужен электронный учебник?

Электронный учебник необходим для самостоятельной работы учащихся при очном и, особенно, дистанционном обучении потому, что он

- облегчает понимание изучаемого материала за счет иных, нежели в печатной учебной литературе, способов подачи материала: индуктивный подход, воздействие на слуховую и эмоциональную память и т.п.;
- допускает адаптацию в соответствии с потребностями учащегося, уровнем его подготовки, интеллектуальными возможностями и амбициями;
- освобождает от громоздких вычислений и преобразований, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров и решить больше задач;
- предоставляет широчайшие возможности для самопроверки на всех этапах работы;
- дает возможность красиво и аккуратно оформить работу и сдать ее преподавателю в виде файла или распечатки;
- выполняет роль бесконечно терпеливого наставника, предоставляя практически неограниченное количество разъяснений, повторений, подсказок и проч. Учебник необходим студенту, поскольку без него он не может получить прочные и всесторонние знания и умения по данному предмету.

Электронный учебник полезен на практических занятиях в специализированных аудиториях потому, что он

- позволяет использовать компьютерную поддержку для решения большего количества задач, освобождает время для анализа полученных решений и их графической интерпретации;
- позволяет преподавателю проводить занятие в форме самостоятельной работы за компьютерами, оставляя за собой роль руководителя и консультанта;
- позволяет преподавателю с помощью компьютера быстро и эффективно контролировать знания учащихся, задавать содержание и уровень сложности контрольного мероприятия.

Электронный учебник удобен для преподавателя потому, что он

- позволяет выносить на лекции и практические занятия материал по собственному усмотрению, возможно, меньший по объему, но наиболее существенный по содержанию, оставляя для самостоятельной работы с ЭУ то, что оказалось вне рамок аудиторных занятий;

- освобождает от утомительной проверки домашних заданий, типовых расчетов и контрольных работ, передоверяя эту работу компьютеру;

- позволяет оптимизировать соотношение количества и содержания примеров и задач, рассматриваемых в аудитории и задаваемых на дом;

- позволяет индивидуализировать работу со студентами, особенно в части, касающейся домашних заданий и контрольных мероприятий.

ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ТРЕНЕРА ПО ВИДАМ СПОРТА

Пулатов А.А., Д.Т. Хусанова, УзГИФК

Многогранность и трудоемкость функциональной деятельности тренера в любом виде спорта просматривается не только по данным визуального анализа его труда, эти особенности доказаны результатами многочисленных исследований (А.А. Деркач, А.А. Исаев, 1982; М.И. Станкин, 1998; А.Я. Корх, 2000; М.В. Саная, 2010). Тренер является главной фигурой в спортивной группе или в команде, где он прежде всего осуществляет воспитательную работу, направленную на формирование всесторонне развитой личности спортсмена, способного решать не только спортивные задачи, но и жизненно важные общечеловеческие проблемы действительности.

Для того чтобы целенаправленно и эффективно осуществлять процесс тренирующего воспитания спортсменов, тренер должен владеть глубокими знаниями и умениями, касающимися не только своего вида спорта и общей теории и методики спортивной тренировки, он также должен быть вооружен знаниями в области физиологии, анатомии, психологии, этики, эстетики и т.п. Это важно потому, что он призван работать с живым и развивающимся организмом, с человеком – спортсменом, у которого необходимо воспитать характер, волю и способность переносить предельные нагрузки и показывать наилучшие спортивные результаты. Вот почему воспитывающая функция тренера должна быть тесно связана с процессом обучения и тренировки.

Дело в том, что тренер, воспитывая у своих учеников характер, волю, общечеловеческие и национальные ценности, должен четко знать предельные нормы реализации объема, интенсивности, кратности, продолжительности и направленности тренировочно-соревновательных нагрузок в зависимости от возраста, пола и индивидуальных возможностей своих учеников.

С философско-диалектической точки зрения известно, что только целенаправленные, дифференцированно-отпарированные и постепенно повышающиеся нагрузки «способны формировать» системообразующую форму телосложения, обеспечивающую впоследствии полезное содержание результата. Несоблюдение такого принципа применения средств воспитания, обучения и тренировки обречено на провал, что выражается в возникновении в организме неблагоприятных последствий – травмы, переутомления, перенапряжения и т.п. Иначе говоря, в ходе реализации средств воспитания, обучения и тренировки необходимо строго придерживаться диалектико-дидактического принципа «волнообразного» повышения нагрузок по мере возрастного развития детей с учетом категории «форма и содержание». В противном случае, т.е. несоблюдение этого принципа окажется причиной, ведущей к неблагоприятному «следствию» (причина и следствие).

Спектр функциональных задач и обязанностей тренера, многогранность и трудоемкость его работы ещё больше расширяется в командных видах спорта. Так, например, тренер по волейболу на своих занятиях должен воспитывать, обучать и

совершенствовать игровые навыки не только у отдельно взятого волейболиста, но и ему необходимо, кроме индивидуальных черт и способностей, уделять акцентированное внимание на воспитание таких качеств, как взаимовыручка, взаимоподдержка (страховка), взаимодействия, коллективизм, взаимное уважение, взаимопонимание и т.п. Он, воспитывая эти качества и совершенствуя игровые способности, должен уметь взаимосвязывать действия отдельных игроков в единое целое и создать команду, нацеленную на слаженную организацию игры в нападении и защите, на эффективное выполнение тактических комбинаций, учитывая при этом такие критерии, как индивидуальные способности игроков, их амплуа, психологическую совместимость и т.д.

Следует подчеркнуть, что для успешного воспитания у спортсменов общечеловеческих и спортивных черт и игровых способностей тренеру необходимо изыскивать, творчески изобретать, разрабатывать и применять оригинальное, инновационно-ситуационное обучение тренирующие упражнения, родственные и адаптированные подвижные игры, что, несомненно, приведет к усилению доминирующей мотивации и трансформированию эмоциональной энергии, вследствие которых будут созданы условия для достижения полезного результата занятий.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАШ

Пирматов О.З., Алматов Э.З., ЎзДЖТИ

Футболчиларни танлаш ўқув-машғулот жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Футболда танлаш фақат натижаларнинг анча юқори даражада бўлишинигина эмас, балки шуғулланувчиларнинг бир хил таркибда бўлишини ҳам таъминлайди, бу эса ўқитиш-ўргатиш натижаларига ижобий таъсир этади. Танлашга етарлича баҳо бермаслик ёки унинг методларининг мукамал бўлмаслиги, одатда тузатиб бўлмайдиган зарар келтиради. Кўпчилик болаларнинг болалар—ўсмирлар спорт мактабларини ташлаб кетиши (бу ўқитишнинг турли босқичларида содир бўлади) бунга мисол бўла олади.

Спортчиларни танлашдаги малакасиликнинг асосий сабаби – спортчининг ўқишда, машғулотда ва мусобақада ўсишига сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар комплекси ҳақидаги билимининг етарли эмаслигидир.

Спорт фаолияти қанчалик мураккаб бўлса, спортчи психологик ва ҳаракат функцияларининг зарурий комплексини ташкил этувчи вариативлар шунчалик кўп бўлади. Шу нуқтаи назардан футбол алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу спорт туридаги муваффақият бевосита шерикларининг биргаликда ҳаракат қилиш (ўйнаш) системасига боғлиқ.

Бунда шахснинг турли хил сифатлари ва хислатлари устун бўлган кишилар айниқса яққол ажралиб турадилар. Шунинг учун футболда танлаш масаласи биринчи навбатда болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари ҳамда хислатларини ўрганиш билан боғлиқ.

Танлаш томонлари:

Танлашнинг уч томони: мезони, методикаси ва ташкил этилиши фарқ қилинади.

Шахснинг танлаш вақтида ўлчанадиган ёки текшириладиган сифатлари ва хисларлари мезон дейилади. Масалан: спортчи ҳаракатининг тезлиги футболда танлашнинг муҳим мезонидир.

Ўз навбатида мезон уч турга: қобилят нишонлари, истеъдод ва қобилятларга бўлинади.

Қобилят нишонлари бу туғма ва ҳаётнинг дастлабки йилларида эгалланган анатомик ва физиологик хусусиятлардир. Масалан: гавданнинг, айниқса мускул ёки

юррак-томир системасининг баъзи нисбатлари футболдаги бўлажак муваффақиятлар учун қобилият нишонлари бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Истеъдод шахсининг сифат ва хислатлари комплексидан иборат бўлиб, спортда катта ёки кичик муваффақиятларга эришиш имконияти шунга боғлиқдир. Танлашда истеъдод асосий мезон ҳисобланади. Техника ва тактика маҳорати эмас, балки маҳоратни муваффақиятли эгаллаб олишни таъминлайдиган сифатлар истеъдод тушунчасига киради. Бу сифатлар ҳаракат характерида (масалан, ҳаракатлар тезлиги ёки координацияси) ёки интеллектуал тарзда (масалан, тез фикр юритиш) бўлиши мумкин.

Қобилият истеъдоддан фарқли ўлароқ, ҳаракат ва операциялар усулларида, яъни кўникма ва малакалардан иборат бўлади. Бироқ, қобилиятнинг асосини кўникма ва малакалар ташкил этмайди, балки бу кўникмаларни йўлга солиб турувчи жараёнлар ташкил этади. Футболга янги келганларда унча қобилият бўлмайди. Шуғулланувчилар асосий техника ва тактик методларни эгаллаб, муайян тайёргарлик босқичига етганларидагина уларнинг қобилиятини баҳолаш мумкин. Мутахассислар командасига ўйинчилар қабул қилинар экан, асосий мезон қилиб айнан спортчининг қобилияти олинади.

Мезонларни ўлчаш учун қўлланиладиган усул ёки мосламалар услублар дейилади. Танлаш амалиётида қуйидаги услублардан: эксперт услуб, аппаратурали услуб ва тестли услублардан фойдаланилади.

Эксперт услублар мутахассисларнинг (мураббийнинг ўзи ҳам мутахассис бўлиши мумкин) бўлажак ўйинчининг истеъдод даражаси ҳақидаги фикрларига асосланган бўлади. Агар кўпчилик мутахассисларда бу фикр бир хил бўлса, унинг ишончлилиги анча юқори бўлади.

Аппаратурадаги услублар баҳоларнинг аниқлиги билан афзалликка эга. Бироқ бу баҳоларга қараб истеъдодлилиқ даражаси ҳақида умумий таассурот ҳосил қилиб бўлмайди. Айрим сифатлар ҳали бириқишда намоён бўлиши керак.

Турли сифатларнинг бириқиб келишини ҳисобга олиб тузиладиган тестлар (синаб кўришлар) танлашнинг энг самарали услубларидандир. Кўрсаткичларнинг билвоситалигига қарамай, тестлар бир қатор муҳим афзалликларга эга. Бу афзалликлардан асосийси – футбол йўйинига истеъдодлилиқнинг тестли моделини яратишнинг мумкинлигидир.

МАКТАВ О'ҚУВЧИЛАРИДА ЈИСМОНІЙ ТАРБИЈА О'ҚИТУВЧИСИ КАСБИГА ҚИЗИҚИШНИ УЙГ'ОТИШ СНОРАЛARI

Qadirov A.A., Bobomurodov A.E., O'zDJTI

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardanoq ta'lim sohasini tubdan isloh qilish maslasini o'z oldiga qo'ydi. Buni biz "Talim to'g'risida"gi, Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilinishi misolida ham ko'rishimiz mumkin. Shu bilan birgalikda viloyat, tuman shahar va chekka qishloqlarda qad ko'tarib turgan ta'lim muassasalari ko'zimizni quvontiradi. Bugungi kun qishloq maktablarida ham imkon darajasida zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida darslar olib borilmoqda. Ta'lim sohasidagi yangiliklar va erishilgan yutuqlar havas qilarli darajada, ammo kamchiliklar ham uchrab turibdi. Misol tariqasida yoshlarni kasbga yo'naltirish borasidagi olib borilayotgan ishlarni olaylik. Ayniqsa qishloq maktablarida bu ishlar qoniqarli darajada emas.

Bugungi kun bozor iqtisodiyotiga *bosqichma-bosqich* o'tish davrida qishloq maktablari hayotida kasbga yo'naltirish ishlari juda qiyinchilik bilan amalga oshirilmoqda. O'tish davrida o'quvchilarni kasbga yo'naltirish, ayniqsa *jismoniy tarbiya o'qituvchisi* kasbga qiziqtirish kelajakda yosh avlodni jismonan va ma'nan barkamol avlod bo'lib yetishishlari uchun o'zlarining munosib hissalarini qo'shadigan malakali kadrlarni tayyorlash muammosi to'laqonli yechimini topgani yo'q. Qishloq maktablarini o'rganish borasida bir-

biriga o'xshash bir qator muammolar respublikaning ko'plab viloyat, tuman, shahar va qishloq maktablarida mavjudligi hech kimga sir emas. Shu sababli tanlab olingan qishloq maktablarida o'tkazilgan so'rovlarni tahlil qiladigan bo'lsak 7 sinf o'quvchilarining 63,2 %i hali o'zlari uchun kasb tanlamagan. Kasb tanlashning nima sababdan kechikib borayotganligini o'rganish natijasida quyidagilar aniqlangan, 65 nafar kishi o'zlari tanlagan kasbidan qoniqish hosil qilmas ekan. Demak bundan shunday xulosa chiqarish mumkinki, o'quvchilarni maktab yoshidanoq turli xil kasblar bilan tanishtirib borish turli xil sohaning ilg'or vakillari bilan uchrashuvlar tashkil qilish, kasb tanlashga oid o'yinlar o'tkazish, turli darajadagi sport musobaqalarini uyushtirish va otkazish o'quvchilarning kasb tanlashlariga turtki bo'ladi.

O'quvchilarni kasbga yo'naltirish, ularni turli kasblar to'g'risida qiziqtirgan ma'lumotlar va shu kasbga doir maxsus bilimlar bilan tanishtirish pedagogik tadqiqotlarning eng dolzarb muammolari sifatida qolaveradi. Shu vaqtgacha o'quvchilarni kasbga yo'naltirishning nazariy va amaliy hayotda, professional qiziqish, tushunchasi haligacha to'laqonli yoritilmagan. Kasbga yo'naltirish ishlarini o'rganish vaqtida ushbu yo'nalishning dolzarbligini inobatga olgan holda qishloq maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbga qiziqtirish bo'yicha "fakultativ dars" o'tkazish, sport musobaqalari, sportga oid uchrashuvlar va kechalar tashkil etish va o'tkazish orqali jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbga nisbatan qiziqish uyg'otish va shu kasbni egallashga bo'lgan "professional qiziqish"ning shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Yuqorida ta'kidlab o'tilgan muammoni hal etishda qishloq maktablari jamoasi, ziyolilar, oila, mahalla, jismoniy tarbiya bo'yicha to'garak rahbarlari, murabbiylar hamda joylardagi xo'jalik rahbarlari hamjihatlikda ish olib borsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida mamlakatimiz tomonidan o'sib kelayotgan yosh avlod jismonan va ma'nan barkamol avlod bo'lib voyaga yetishlari uchun uch bosqichli sport musobaqalari "*Umid nihollari*", "*Barkamol avlod*", "*Universiada*" sport musobaqalari tashkil etilishi natijasida yosh iqtidorli va umidli yoshlarni aniqlashga muvaffaq bo'lmoqdamiz. Shu munosabati bilan ayrim qishloq maktablarining sharoitlari, iqtisodiy qiyinchiliklari mavjud ekanligi aniqlanmoqda. Bunday muammolarni hal etish uchun maktab ma'muriyati keng jamoatchilik, mahalliy xo'jalik rahbarlari va ayrim tadbirkorlar katta yordam berib kelmoqdalar. Shu bilan birgalikda o'quvchilarning nafaqat sport musobaqalarida muvoffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlaydi, hamda o'zlari xohlagan kasbni tanlashlarida asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. O'quvchilarning kasb tanlashi borasidagi "professional qiziqish"larini shakllantirishda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da ta'kidlanganidek maktablar, mahalla jamoatchiligi bilan birgalikda ish olib borishlari kerakligini yana bir bor esga olib, pedagogik jarayonni kengroq tadbiq etish orqali maktab o'quvchilarini kasbga ertaroq va to'g'ri yo'naltirishimiz mumkin.

Endilikda xalq ta'limi tizimi tomonidan maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish ishlarining yangi yo'nalishdagi dasturi ishlab chiqilsa bizdan keyingi yosh avlod o'zlari tanlagan kasbining yetuk egalari bo'lib yurtimiz taraqqiyotiga munosib xissalarini qo'shadilar degan umiddamiz.

MALAKALI MUTAXASSIS BO'LIHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Raxmanov E.T., O'zDJTI

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish muhim va ustivor masalalardan biridir, chunki jamiyatimiz o'z oldiga qo'ygan oliyjanob maqsad – kelajagi buyuk davlat barpo etish vazifasi shuni taqozo etadi.

Shuning uchun jismoniy sog'lomlashtirish va ommaviy sport harakatini rivojlantirishga va uni samarali boshqarishga alohida e'tibor berilib, mazkur jarayon Vatan ravnaqi, yurt tinchligi va xalq farovonligi metodologik talablari asosida amalga oshirilmoqda.

Ko'rishimiz mumkinki, sport sohasi umumjahon miqiyosida jadal rivojlanmoqda. Sport – bu katta imkoniyat bo'lib, ya'ni u orqali sportchi o'z yurtini butun jahonga tanitmog'i, bayrog'ini yanada yuqoriga ko'tarmog'i mumkin bo'ladi.

Har qanday davlat jismoniy madaniyat rivojlanishida aynan o'zi uchun hos an'anaga ega. Huquqiy demokratik davlat yo'lini tanlagan O'zbekiston o'z mustaqilligining dastlabki yillaridayoq sog'lom, yosh avlodni tarbiyalashdek muhim vazifani belgiladi. Bu masala davlat siyosati darajasiga ko'tarildi, chunki mamlakat kelajagi sog'lom, ma'naviy boy avlod qo'lida bo'lishi kerak.

Yurtboshimiz Islom Abdug'anivich Karimovning "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" gi farmoni jismonan va ma'naviy so'g'lom yosh avlodni voyaga yetkazishni, yoshlar o'rtasida so'g'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim masala sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Sport musobaqalariga o'quychi yosh sportchilarni tayyorlashda ta'lim psixologiyasi katta ahamiyatga ega. Chunki inson ma'nan yetilishida, Vatanga bo'lgan his-tuyg'usi yanada jo'sh urishida ularga ko'mak bermoq kerak. Murabbiy o'quvchi yosh sportchilarni musobaqalarga faqatgina jismoniy jihatdan tayyorlash bilan chegaralanib qolmay ularni psixologik jihatdan ham tayyorlab borish zarur deb hisoblaymiz. Misol tariqasida shuni keltirish mumkinki, nafaqat ularni musobaqa bellashuvlariga balki, kelajakda ularni biron kasb mutaxassisi bo'lishga ham samarali tayyorlab borish lozim boladi.

Xar bir inson bironbir maqsad bilan yashaydi va unga intiladi. Insonning intilishlari hayot maqsadi shunchaki homhayol bo'lmasdan doimiy ideal bo'lishi kerak. Bunga erishish uchun yosh o'quvchi sportchi bor mahoratini ishga solmog'i kerak bo'ladi. Maqsadni amalga oshirishda pedagog- psixiologlarning o'rni katta, ya'ni u sport musobaqasida birinchilikni faqatgina o'zi uchungina emas, balki Vatan faxri uchun ham ekanini anglamog'i, uni yanada jo'sh urub intilishiga salmoqli ta'sir etadi.

Hozirgi vaqtda psixologlar, pedogoglar hamda metodistlar bilan birgalikda ta'lim ishlari va o'quvchilarga tarbiya berishning sa'viyasini ko'tarishga yordam berishi mumkin bo'lgan mummolarni hal qilishga e'tibor bermoqlari kerak.

Ta'lim va tarbiyaning psixologig asoslari haqidagi masala shunday muammolar jumlasidandir. Ma'lumki, ta'lim-tarbiyaning muvaffaqiyati o'quv materialining mazmuniga, ta'lim tarbiyaning metodlarigagina bog'liq emas. Bu muvaffaqiyat ko'p jihatdan o'quvchining qanday o'qiyotganini bilishga, ya'ni o'quvchining yosh xususiyatlariga dastlab aqliy taraqqiyot va faolligiga muvofiq bilim va malakalarni o'zlashtirish jarayonining psixologik asoslarini bilishga ham bog'liq.

Kasbga moslangan jismoniy tayyorlarlik mashg'ulotlari o'quvchilarning o'quy mashg'ulotlaridan bo'sh vaqtlarida jismoniy tarbiya xonasida muhokama qilingan va tasdiqlangan shaxsiy uslublar rejasi asosida o'tkaziladi. Bundan asosiy maqsad - o'quvchilarning psixofizik xususiyatlarini va qobiliyatlarini o'rganish va ularni takomillashtirishdir. Shuning bilan bir qatorda bu mustaqil mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, salomatlikni yaxshilash, butun o'quy yili davomida jismoniy va aqliy qobiliyatlarni mustahkamlab borishga qaratilgandir. Kasbga moslangan jismoniy tayyorgarlikni o'quvchilar o'rtasida amalga oshirishda quyidagilarga: ertalabki gigienik mashg'ulot, butun o'quv yili davomida jismoniy mashg'ulotlar olib borish, kasbga moslangan jismoniy tayyorgarlik asosida mahsus shaxsiy tayyorgarlikning mustaqil mashg'ulotlari olib borishga katta e'tibor beriladi. Bularning hammasi kasbga moslangan jismoniy tayyorgarlik elementlarini o'z ichiga olgan. Masalan, ertalabki jismoniy mashg'ulotlarda kasbga moslangan jismoniy tayyorgarlikning maxsus asboblaridan foydalanish mumkin. Bunda bo'lajak mutaxassislik va shaxsiyatning qobiliyatlarini e'tiborga olish muhim ahamiyatga egadir.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Рахимов В., УзГИФК

Одним из первых основополагающих шагов на пути дальнейшего развития образования и воспитания молодежи в нашей стране, было принятие в июле 1992 года закона Республики Узбекистан «Об образовании», закрепившего основные принципы политики в этой области. Также были приняты другие законодательные акты такие, как постановление «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы внешкольного образования», «О совершенствовании структуры территориальных органов народного образования». Эта реформа также не обошла стороной дошкольное образование. Для его дальнейшего развития были приняты закон «Об утверждении нормативно-правовых актов в сфере дошкольного образования», положения «О государственном дошкольном образовательном учреждении в Республике Узбекистан», «О негосударственном дошкольном образовательном учреждении в Республике Узбекистан» и «О краткосрочных группах».

В статье 11 закона Республики Узбекистан от 29 августа 1997 г. № 464-I «Об образовании» говорится, что дошкольное образование имеет целью формирование здоровой и полноценной личности ребенка, подготовленного для учебы в школе.

Дошкольное учреждение является воспитательно-образовательным и оздоровительным учреждением, основными задачами которого являются: охрана жизни и укрепления здоровья детей; обеспечение интеллектуального, личностного и физического развития ребенка; осуществление необходимой коррекции отклонений в развитии ребенка и др.

В связи с этим, совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни должно стать одним из приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения в Республике. Однако, по данным научной литературы, только 12% детей, выпускающихся из дошкольного учреждения в школу, знакомы с общим понятием «здоровый образ жизни» и знают, «что для хорошего здоровья нужно закаляться, заниматься оздоровительной физической культурой».

К сожалению, необходимо констатировать тот факт, что современные программы воспитания и обучения в дошкольных учреждениях не позволяют в полной мере целенаправленно решать задачи воспитания детей здоровыми физически, психически и духовно.

В связи с этим, считаем целесообразным внедрение в работу дошкольных учреждений программы валеологического образования, которая должна быть построена на следующих принципах:

- целостность подхода к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья детей;
- личностное развитие дошкольников, предполагающее креативный и индивидуально-дифференцированный характер воспитательно-оздоровительной работы, направленной на самоактуализацию каждого ребенка;
- комплексность подхода к формированию здоровья детей: проведение оздоровительной работы (физкультурно-оздоровительная деятельность; работа психологической и медицинской службы);
- формирование валеологической грамотности дошкольников.

Одним из основных разделов программы валеологического образования должно являться физкультурно-оздоровительная деятельность детей дошкольного возраста, к которой относятся:

- использование новых здоровьесберегающих технологий и методик, направленных на сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;

- ежедневное проведение физкультурных занятий, в том числе и занятий с оздоровительной направленностью с применением современных нетрадиционных средств физической культуры (хатха-йога, пилатес, виды танцевальной и оздоровительной аэробики и др.);

- прием детей на воздухе в течении всего года; ежедневно бег в медленном темпе и проведение утренней гимнастики, гимнастики после сна и дыхательной гимнастики; ежедневные оздоровительные прогулки с проведением подвижных, спортивных игр и упражнений;

- организация работы секций оздоровительной направленности с применением современных нетрадиционных средств физической культуры;

- проведение физкультурных досугов, спортивных праздников, Дней здоровья, пеших туристических походов.

На наш взгляд, реализация данного направления работы позволит создать благоприятные условия для естественного развития ребенка, воспитать ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружения как к высшей индивидуальной и общественной ценности, формировать у детей привычек здорового образа жизни, а также будет способствовать совершенствованию физических способностей и психофизиологических особенностей дошкольников.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Рахимов М.С., Дусанов У.С., СамДУ
Тоштурдиев Ш., УзГИФК*

Физическое воспитание ребенка для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста должны быть здоровыми, крепкими, развитыми. Физическое воспитание, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Наряду естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и потребность в движении. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Современные родители все более обеспокоены тем, как, где можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. Воспитание воли, целеустремленности и выносливости, основывается на подвижных играх – эстафетах и соревнованиях. Одним из основных показателей физического развития ребенка является развитие быстроты.

Актуальность исследования, ее неразработанность определили тему дипломной работы «Влияние подвижных игр на развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста».

Объект исследования – влияние подвижных игр на развитие быстроты детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – организация подвижных игр в дошкольном учреждении как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста. Цель исследования – теоретически обосновать и разработать рекомендации инструкторам физической культуры по проведению подвижных игр.

Для решения данной цели поставлены следующие задачи:

1) изучить в методической литературе подвижные игры, развивающие быстроту и внедрить их в занятия

2) разработать методические рекомендации для педагогов и родителей по использованию подвижных игр для развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования было положено предположение, что подвижные игры как средство физического воспитания могут способствовать развитию быстроты, если: - правильно подобрать подвижные игры, способствующие развитию быстроты, - использовать индивидуальный подход в процессе деятельности, - разработать программу для проведения подвижных игр.

Для решения исследования были использованы следующие методы: тестирование двигательной активности, тестирование уровня быстроты, метод математической статистики. Во время эксперимента были проведены следующие игры: «Утки и охотники», «Краски и волк», «Перестрелки», «Веселые эстафеты» и др.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: уровень развития быстроты экспериментальной группы после эксперимента повысился в 2 раза. Систематическое проведение подвижных игр с чередованием эстафет позволяет развивать быстроту у детей старшего дошкольного возраста.

НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рахматова Д.Н., УзГИФК

Для студентов-спортсменов характерны три группы интересов: спортивные, профессиональные и познавательные- в различных сочетаниях. Нередко эти сочетания не отражают общественной направленности личности, в них порой преобладают сугубо личные мотивы- получить хорошее физическое развитие, достичь высокого уровня спортивного совершенства и т.п. К тому же глубина этих интересов тоже бывает недостаточной. Поэтому необходимо вести работу по углублению профессионально-педагогических интересов студентов.

Воспитание интереса к педагогической профессии связано со всем многообразием организационных мероприятий учебно- воспитательной работы в институте, на факультете. Вот некоторые из них: создание правильного представления о специальности учителя физического воспитания; глубокое осмысливание общественного значения правильной организации процесса физического воспитания школьников; знание форм организации, средств и методов физического воспитания и умение профессионально применять их в конкретной педагогической практике; неоднократно испытанная радость педагогического труда и успехов детского спортивного коллектива в процессе общественной и активной педпрактики; углубление знания психофизиологических особенностей детей различного школьного возраста; повышение спортивно-технической подготовки, культурного уровня студентов и воспитание жажды знаний.

Важно еще уяснить, что, пожалуй, всякое дело может быть интересным, но при условии, если человек понимает необходимость этого дела и если вкладывает душу в его выполнение. То есть воспитание интересов не должно ограничиваться только внешней привлекательностью предметов, а как необходимое предполагает и развитие определенных морально-волевых качеств. Вуз дает знания в определенной системе, а поэтому студент не может выбирать лишь то, что ему интересно: никакого учения не получится. Студенту следует научиться все, что нужно, делать с интересом. Для этого необходимо воспитывать в себе такие морально-волевые качества, как чувство долга и ответственности, трудолюбие, дисциплинированность, добросовестность и т.п.

Для формирования морально-волевых качеств большое значение имеет перспективное планирование работы и постоянный контроль за выполнением плана с последующим переходом к самоконтролю. В учебной и спортивной деятельности

студента далеко не все обладает непосредственной привлекательностью (например, длительные, порой изнуряющие, тренировки), поэтому необходимо ставить конкретные и перспективные цели.

Педагогическая деятельность - это целостный процесс, опирающийся на синтез знаний. Знания же студента как бы разложены по полочкам в рамках отдельных предметов. Будущий учитель изучает предметы каждый в отдельности, а практическое решение учебно-воспитательных задач требует, чтобы содержание этих дисциплин выступало в целостной структуре. Эти трудности в какой-то степени снимаются путем углубления межпредметных связей и активизации самостоятельной познавательной деятельности студентов.

Опыт чтения курса «Введение в специальность» уже позволяет утверждать, что в процессе познания основ специальности учителя физического воспитания у вчерашних школьников явно положительно изменяется отношение к избранной профессии, к процессу овладения ею.

Большого внимания студентов заслуживает изучение врачебно-педагогических основ физкультурной работы. На отдельных факультетах студенты не просто изучают теорию гигиены, врачебного контроля и лечебной физкультуры, а привлекаются к анализу состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. При этом они осваивают методы антропометрии, статистической обработки полученных данных.

Понятно, что процесс становления учителя не заканчивается в институте: школу и вуз можно считать подготовительными этапами формирования педагога, основным же - самостоятельную работу, полную трудностей и их преодоления, радостей и огорчений. Будущее во многом определяется уровнем подготовки учителя в стенах института. Каков он, выпускник педвуза, с какими трудностями ему чаще всего приходится встречаться и что необходимо своевременно делать для преодоления этих трудностей, становления личности педагога-вот круг вопросов, требующих безотлагательного ответа.

ТУРИЗМ ДЛЯ ДУШИ

Рузибоева М.Э., ТошДАУ

Узбекистан располагает значительными возможностями для развития туризма с религиозной мотивацией.

Туристические ресурсы нашей страны позволяют развивать самые разнообразные виды туризма – от культурно – познавательного до экстремального. Вместе с тем, наличие на территории современного Узбекистана огромного количества архитектурных памятников, действующих культовых сооружений и археологических объектов, способствует привлечению значительного количества туристов с религиозной мотивацией. Строго говоря, практически весь культурно-познавательный туризм в нашей стране имеет религиозную составляющую, поскольку основными объектами туристского интереса являются памятники исламской архитектуры, буддизма и ряда других религиозных верований.

Важно также отметить, что в последние годы разнообразные программы в рамках религиозных туров привлекают все больше и больше путешественников и паломников. Не случайно Всемирная туристская организация ООН (ЮНВТО) считает религиозный туризм одним из самых перспективных направлений, объясняя это тем, что современный человек в поисках духовного обогащения стремится получить более глубокие знания о религии.

Во многих странах, которым посчастливилось обладать уникальными святыми местами, объектами поколения и культа, религиозный туризм составляет значительную часть всех туристских поступлений. По данным экспертов Международной туристкой

академии (МТА), мировой объем доходов от религиозного туризма составляет \$18 млрд.

В путешествие по местам, имеющим прямое или косвенное отношение к какой-либо из мировых религий, ежегодно отправляются около 350 млн. человек. Интересна демографическая статистика туристов с религиозной мотивацией. Примерно 12% - туристы в возрасте от 20 до 30 лет, около 40% - от 30 до 50 лет, чуть более 35% - от 50 до 70 лет и 8% - старше 70 лет.

Иными словами, религиозными тур маршрутами идут, в основном, любознательные люди самого активного возраста.

По сравнению с другими странами региона Узбекистан исключительно богат архитектурными памятниками, прежде всего, мусульманскими.

Это здания светской, гражданской и культово-мемориальной архитектуры, дворцы и жилые дома, медресе и ханак, мечети и минареты, чилляхана и завия, мавзолей и мазары, отмечает академик Эдвард Ртвеладзе в своей книге «Мусульманские святыни Узбекистана».

Вместе с тем, по его мнению, на территории Среднеазиатского Междуречья-Мавераннахра в прежние времена религиозная жизнь была довольно пестрой. На большей части исповедовали зороастризм, манихейство, в Самарканде и Чаче большое распространение имело христианство несторианского толка, в Хорезме – мелкитство, в южных областях, особенно в Тохаристане, значительные позиции занимал буддизм, в отдельных районах был распространен шиизм, а также некоторые языческие верования, такие как анимизм и фетишизм, обожествления растений животных и птиц, - считает известный узбекистанский ученый. Все эти верования, по мнению исследователя, впоследствии оказали значительное влияние на сложение культа святых в исламе, культа почитаемых мазаров, где особенно ярко проявляются до мусульманские религиозные традиции.

Мнение ученого подтверждает как мировая, так и туристская практика в Узбекистане, которая свидетельствует о повышенном интересе большинства туристов, совершающих поездки по нашей стране в рамках культурно-познавательных туров, к вопросам истории зарождения и распространения религиозных верований на территории Центральной Азии.

В заманчивом списке тур предложений многих стран появились названия религиозных парков. В Аргентине открыт тематический развлекательный комплекс «Святая земля», где мирно соседствуют католический храм, синагога и мечеть. Посетителям парка предоставляется возможность проследить в стилизованных под старину многочисленных павильонах всю жизнь Иисуса Христа – от рождения до распятия и воскрешения. Есть своя «Святая земля» и в американской Флориде. Организуются даже специальные религиозные круизы, в ходе которых для пассажиров круизных судов проводятся различные культовые мероприятия, предлагаются книги религиозного содержания.

По мнению специалистов, религиозный туризм это коммерческое посещение святых мест с познавательными целями, а его приверженцы, в отличие от паломников, совершающих духовный подвиг, никогда не занимаются религиозной практикой и не придерживаются строгих культовых правил.

Все это, а также большое количество имеющихся на территории Узбекистана архитектурных и религиозных памятников, святых и других мест поклонения, действующих культовых сооружений разных концессий, создают серьёзную основу для развития в нашей стране духовного туризма. Именно такого туризма, который не только приносит экономическую выгоду, но и способствует сохранению духовных ценностей, развитию личности и человеческого достоинства, способствует толерантности, культурному и цивилизационному обменам.

ЗАМОНАВИЙ СПОРТ АМАЛИЁТИДА ИНДИВИДУАЛ МАҲОРАТ ВА УНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ

Рахматова Д.Қ., ЎзДЖТИ

Жамоавий спорт турларида юксак натижаларга эришиш устувор жиҳатдан спортчиларнинг индивидуал маҳорати билан белгиланади. Айниқса замонавий спорт ўйинларига хос мусобақаларда рақоботнинг кескинлашиши ва ўйин шиддатининг кучая бериши ҳар бир жамоа аъзосидан моҳирона индивидуал фаолликни талаб қилади.

Спорт ўйинларининг мазкур йўналишда тараққий этаётганлиги ёш спортчиларда дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб индивидуал маҳоратга хос хусусиятларни шакллантириш зарурлигига эътибор қаратади. Лекин ёш спортчиларни тайёрлаш тажрибаси шуни кўрсатадики, аксарият мутахассис-тренерлар болалар индивидуал маҳоратини шакллантиришда асосан техник-тактик машқларга урғу берадилар.

Маълумки, юксак индивидуал спорт маҳоратига эришиш учун, масалан баскетболчига тезкор-куч (портловчи куч), чакқонлик, махсус чидамкорлик, сакровчанлик каби жисмоний сифатлар зарур бўлади. Ушбу заруриятни миллий баскетбол лигаларида иштирок этувчи баскетболчилар ўйинчидан ҳам пайқаб олиш мумкин.

Бинобарин, агар баскетболчида махсус жисмоний сифатлар юқори даражада шаклланган бўлса, техник-тактик маҳоратни қисқароқ муддатда ўзлаштириб олишга имкон бўлади ва шу орқали юксак индивидуал натижа кўрсатувчи баскетболчини тарбиялаш мумкин бўлади.

Шунинг учун спорт амалиётида дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб танланган спорт турига хос ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни шакллантира бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин, махсус жисмоний сифатларни осонроқ ва самарали ривожлантириш учун аввалом бор жисмоний ва функционал замин яратилиши лозим.

Ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни ниҳоятда эҳтиёткорлик билан, дидактик принцип асосида амалга оширилиши даркор.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик) бир-бирига шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувоқиқдир. Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; боксда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аз қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА ТАБАҚАЛИ ЁНДАШГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎРГАНИШДА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ

Рахматова Д.Қ., ЎзДЖТИ

Ҳар бир жамиятнинг келажаги унинг ажралмас қисми бўлган таълим тизимининг қай даражада ривожланганлиги билан белгиланади. Бугунги кунда тараққиёт йўлидан бораётган мамлакатимизнинг узлуксиз таълим тизимини ислоҳ қилиш ва такомиллаштириш, унга илғор педагогик технологияларни жорий этиш ва таълим самарадорлигини ошириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. «Таълим

тўғрисидаги»ги Қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни қабул қилиниши билан узлуксиз таълим тизимининг асоси яратилди.

Узлуксиз таълим-чуқур, ҳар тарафлама асосли таълим-тарбия бериш, мутахассис кадрлар тайёрлашнинг турли-туман шакл, усул, восита, услуб ва йўналишларининг мукамал уйғунлигидан иборатдир. Унинг турли компонентларининг ўртасидаги ўзаро алоқадорлик, муайян усул ва услубларнинг таълим шароитига оқилона шароитига татбиқ этилиши узлуксиз таълим сифатини таъминлайди.

Шунингдек, узлуксиз таълим тизими узвийлик ва узлуксизлик тамойилига асосланган бўлиб, таълим турлари, босқичлари ўртасидаги алоқадорликни таъминлашни назарда тутди.

Шундай экан, таълимда узвийликни таъминлаш муаммоси ҳеч қачон ўз долзарблигини йўқотмайди. Айинқса, бу муаммонинг ечими умумий ўрта таълим ва ўрта махсус, касб-хунар таълимлари босқичларида муҳим аҳамият касб этади.

Узлуксиз таълим тизимида барча фанлар қатори жисмоний тарбиядан билим, кўникма ва малакаларнинг узлуксиз ва узвийлик асосида ўқитилиши қатта таълим ва тарбиявий аҳамиятга эга.

Таълим тизимида жисмоний тарбия фанининг мазмунини қайта таҳлилдан ўтказиш, таълим босқичларини тубдан ислоҳ қилиш ва ҳаёт билан боғлаш бугунги кунинг долзарб муаммоларидани ҳисобланади.

Шу мақсадда, мазкур мақолада бизлар қуйидаги ана шу муаммо ечимини жисмоний тарбия фанини ўқитишдаги узвийлик муаммосини қисман бўлсада ҳал этиш мақсадида, касб-хунар коллежларида ўқитиладиган жисмоний тарбия фанининг барча бўлимларида спорт турлариаро, назария ва амалиёт узвийлигини таъминлаш моделини, услубиётини ишлаб чиқиш ҳамда уларни педагогик асослаш зарур деб биламиз ҳамда мазкур муаммога алоҳида эътибор қаратдик.

Бунинг асосий сабабларидан бири шуки, касб-хунар коллежларида жисмоний тарбияни ўқитишдаги узвийлик борасида чуқур муаммолар борлигини бевосита тасдиқлайди. Улардан бири давлат таълим стандартлари ва намунавий ўқув дастурларидаги узвийликни бевосита амалиётга, яъни ўқув жараёнига татбиқ этиш муаммосидир. Уни ҳал этиш учун ўқитишнинг методик тизимини такомиллаштириш, хусусан янги шакл, усул ва воситаларни яратиш ва улардан фойдаланиш лозим.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган ўқувчи-ёшларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш, жисмоний ривожланишини таъминлаш, жисмоний тайёргарлигини ошириш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун табақали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Бу масалани ҳал қилишнинг асосий йўлларида бири табақалаштириш асосида жисмоний тарбия жараёнида спорт турларини ўргатишда узвийликни таъминлаш ҳам изланишларнинг ташкил этилаётганлиги алоҳида эътиборга моликдир.

Таълим жараёнининг ҳар бир босқичида ўқувчи-талабаларнинг ёш хусусиятларини эътиборга олиб олиб, дастур доирасидаги узвийликни таъминлаш учун ҳар бир босқичда айтилган бир мавзунини қандай қилиб, қайси талабалар асосида ўқитиш лозимлигини таълим стандартларида келтирилган билим, кўникма ва малакаларнинг минимал талабларидан келиб чиққан ҳолда белгиланиши лозим. Зурурият туғилган тақдирда, ДТСни амалий тажрибалардан келиб чиққан ҳолда такомиллаштириш зарур.

Шунинг учун ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларига жисмоний тарбия дарсларида табақали ёндашиш муаммоларини илмий ишлаб чиқиш,

уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ва жисмоний ривожланишини яхшилаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ўқитишга бундай ёндашув ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларининг билимлардаги бўшлиқларини тўлдиришга ва амалда узвийликни, таълим жараёни марказига ўқувчи шахси қўйилган табақалаштирилган ва том маънода шахсга йўналтирилган таълимни амалга оширишга имкон беради.

ЁШ СПОРТЧИЛАР ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Рахматов О.Ў., НавДПИ

Ҳозирги вақтда, спорт амалиётида, турли ёшдаги, малакадаги, ихтисосликдаги спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашда қўлланиладиган тестларнинг сони жуда кўп. Биз, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган болалар ва ўспиринларнинг ҳаракат қобилиятларини аниқлаш учун кенг тарқалган назорат турларини тавсия қиламиз.

Болалар спортида мактабда, мактабдан ташқари спорт тўғарақларида машқ қилиш жараёнини тўғри режалаштириш учун, мураббий машғулотларда ёш спортчилар ва ўқувчиларнинг тайёргарлигини диагностика қилишни йўлга қўйиши зарур. Спорт тайёргарлигининг диагностикаси деганда, спорт машғулотларида шуғулланувчиларнинг ҳаракат функция-ларининг ҳолатини, ҳамда спорт-техникавий маҳоратини объектив баҳолаш тушунилади. Болалар, ўспиринлар ва ёшлар спортида тайёргарлик тизими бутунлигича қуйидаги услубий низомларга жавоб бериши керак: юқори спорт маҳоратига нисбатан мақсадли йўналтирилганликка; ҳаракат сифатларини тарбиялаш ва ўргатишда кўп йиллик машқ қилиш босқичлари бўйича уларнинг нисбатини таъминлашга.

Педагогик назоратнинг асосий вазифалари (шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини диагностикаси) бўлиб, машқ қилиш ва мусобақалашув юкламаларини ҳисобга олиш, спортчилар тайёргарлигининг турли томон-ларини (руҳий, жисмоний, техник, тактик) аниқлаш ҳисобланади.

Ёш спортчилар ҳаракат қобилиятларини назорат қилишни қуйидаги шакллари ажратамиз:

1.Кўп йиллик машғулот босқичларида ёш спортчиларнинг ҳолатини кўрсатадиган босқичма-босқич назорат:

2.Жорий назорат, унинг ёрдамида бир ёки бир нечта машғулотлардан кейин тезкор машқ қилиш самарасини аниқлаш.

Кўпинча, педагог тайёргарликнинг 1-2 ойдан кейин ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаларини, техник кўникмаларни эгаллаганлиги даражасининг кўрсаткичларини баҳолаш учун оператив назоратлар ҳам ўтказилади. Мураббий ишонарли ахборотни олиш учун қуйидагиларни назарда тутиши зарур:

- назоратларни қачон ва қай даражада ўтказишни;
- назорат натижаларининг даражаси ва динамикаси қандай бўлиши кераклигини.

Спортчи ҳолатини баҳолаш, педагогик назорат ўтказилаётганда бир қатор параметрларнинг бирлигини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш назарда тутилади. Тестлар ёрдамида шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш учун, ушбу машқлар спорт турининг ўзига хослигига, жинсий, ёшга оид, психологик, спортчиларнинг малакавий хусусиятларига мос келиши, назорат тестларининг ўзи эса, аниқ, ишонарли ва информатив бўлиши шарт.

Назорат тестларини шундай танлаш керакки, тестлар қисқа муддатли, техник жиҳатдан оддий, топшириқ кўринишига эга, уни ечиш сон миқдорларни ҳисоблаш имконини берадиган ва шу фурсатда, шуғулланув-чиларнинг маълум бир функцияларини ривожланиш даражасининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қиладиган синов

жараёни бўлиши керак. Назорат тестлари ишонарлилик ва информативлик талабларига жавоб бериши лозим. Тестларнинг информативлиги педагогик назоратда қуйидаги мезонлар асосида аниқланади:

1. Спорт машғулотидаги асосий машқлар натижаси билан;
2. Назоратлардаги информатив тестлар натижалари билан;
3. Машғулотлардаги умумий ва махсус юктамаларнинг кўрсаткичлари билан.

Ҳаракат қобилиятларини назорат қилишнинг асосий шартлардан бири тестларнинг соддалиги, мураббий учун ўлчашларнинг имконияти ва спортчилар учун қийин бўлмаслиги ҳисобланади. Спортчилар тайёргар-лигининг турли томонларини ўлчаш тизимли ўтказилиши керак. Бу машқ қилишнинг турли босқичларидаги кўрсаткичлар қийматларини таққослаш имконини беради. Назорат натижалари аниқ бўлиши керак, у тестларни ўтказишни ва натижаларни ўлчашни стандартлаштиришга боғлиқ.

Спорт турларидаги эришилаётган натижалар, кўп даражада асаб тизими жараёнларининг ҳаракатини, аниқлигини, фазо ва вақт ҳаракати ўлчамини белгиловчи анализаторлар фаолиятига ҳам боғлиқ. Назоратлар жараёнида ҳаракатларнинг ўзига хос куч параметрлари, ахборотни қайта ишлаш ва тезкор қарор қабул қилиш қобилияти, таянч-ҳаракатланиш системаси, бўғинлар ҳаракати, мувофиқлаштириш қобилиятлари каби вақт ишлаб чиқишини аниқ тавсифловчи кенг мажмуалардан фойдаланилади.

Спорт турларидаги тезкорлик билан боғлиқ бўлган алоҳида интизомларни (турли масофаларга югуриш) ва натижаларни объектив баҳолашда назорат кўрсаткичлардан имтиёзли фойдаланилади. Шунингдек, юрак ва қон томирлари ҳолатини, нафас олиш тизимини, моддалар алмашиниви жараёнларини ва спортчиларнинг потенциал имкониятларини баҳолайди. Бўғинлардаги ҳаракатчанлик эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажариш жараёнида назорат қилинади. Бунда, машқлар ҳам асосли, ҳам махсус характерга эга бўлиши керак. Асосли машқларни бажаришда, бўғинларни юқори суратдаги ҳаракатчанлигини талаб қилувчи, турли ҳаракатларни (кўтариш, тушириш, эгилиш, букилиш) бажариш муҳимдир. Машқлар турли хил бўлиши керак, чунки ҳаракатчан ва суст эгилувчанлик ҳар томонлама баҳоланади.

Спорт турларининг ўзига хослиги шундаки, у махсус машқларни танлаб олади. Масалан, кураш, акробатика, карате каби спорт турлари учун махсус машқларни бажаришда қуйидаги ҳаракатлар кўрсаткичи натижалари бўлиши мумкин:

- мувозанатдан чиқиш, оёқлар билан ҳаракатланиш, ташлаш усуллари (кураш);
- оёқни олдига ва ёнга кўтариш (ушлаб туриш), алдамчи ҳаракат усуллари (карате);

Назоратларнинг мазмуни фақат спортчининг ёшини ҳисобга олмайди, балки спортчи кўникма ва малакасини ҳам кўзда тутади. Масалан, малакаси юқори бўлмаган ёш спортчиларнинг техник маҳоратини баҳолаганда, биринчи навбатда, кўникиш ҳосил қилган ҳаракат қобилиятларини эгаллаганлигига эътибор қаратилади.

Тажрибалар шуни кўрсатадики, назорат жараёнидаги тайёргарлик босқичида қўлланган машғулоти юктамасининг ўзига хос жавоб берувчи кўрсаткичлари, энг кўп ахборот берувчи ҳисобланади.

Хулоса шундан иборатки, спорт мураббийлари, педагоглар ва соҳанинг бошқа мутахассислари жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишларида, спортчи ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар тўғрисида доимий ахборотга эга бўлган тақдирдагина ўз касбий фаолиятларининг рейтингини оширишлари мумкин.

ISHLAB CHIQRISH KORXONALARIDA JISMONIY TARBIYAGA YO'NALTIRILGAN GIMNASTIKA MASHQLARI

Raxmanov E.T., Bobomurodov A.E., Qurbonov X.H., O'zDJTI

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach ishlab chiqarish korxonalarini tashkil etish borasida keng imkoniyatlar yaratdi. Natijada ko'plab ish o'rinlari yaratildi. Bu korxonada turli ish o'rinlari mavjud bo'lib bu yerda ishchilar har-xil vazifalarni bajaradilar. Ishlash jarayonida toliqishlar va charchashlar natijasida mehnat unumdorligi pasayishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarini ishlab chiqarish korxonalarida joriy etilishi bu yo'nalishda ishlayotgan oddiy kishilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash borasida davlatimiz qaratayotgan e'tiborning yorqin ifodasidir. Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlaridan foydalanish ish unumdorligini 2-3 foizga oshiradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarining o'tkazilishi orqali quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- Kishilarning ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi;
- Organizmning bir maromdagi ish qobiliyati yaxshilanadi;
- Kishilarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga yordam beradi;
- jamoaviylik, uyushqoqlik, intizomlilik kabi sifatlarni shakllantiradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida bajariladigan jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari kompleksi kasblar turiga qarab tuziladi. Kasblar aqliy yoki jismoniy yuklamalarga qarab **4 guruhga** ajratiladi:

1. Asabga zo'r berish, jismoniy yuklamaning kamligi, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirog'i yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda, masalan: soatsozlik zavodlari, poyabzal fabrika ishchilari;

2. Jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o'rtacha yuklamali ish turlari (tokorlar, randalovchilar, motor yig'uvchilar);

3. Katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari);

4. Doimiy aqliy zo'r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, injenerlar).

Jismoniy mashq daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o'tkazishning iloji bo'lmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan 5-7 minutga uzila olmasalar, 2-3 mashqdan tashkil topgan jismoniy mashq pauzalarini o'tkazishni amalga oshirish mumkin. Smena davomida salmoq jihatidan yengilroq ishlarni bajaradigan kishilar uchun jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarini ish oldidan va jismoniy mashq pauzalarini smena tugashidan 1,5-2 soat oldin o'tkazish kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlari kompleksining o'tkazish sxemasi:

1-mashq –bosh uchun, 2-5 – mashqlar gavda va qo'l-oyoqlar uchun, 6-mashq – harakat uyg'unligi uchun mashqlar, 7-mashq – yakunlovchi mashq.

Har bir mashq shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab 4-8 marta takrorlanadi. Mashqlar kompleksiga mehnat harakatlarida qatnashmaydigan va xususiyatlari jihatidan ulardan farq qiladigan muskul guruhlar uchun ham mashqlar kiritish kerak, masalan: o'tirgan holda, kam harakatni talab qiluvchi ishni bajaruvchilar uchun butun muskullarni harakatga keltiradigan mashqlarni bajarish kerak; og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar uchun kompleksda yetarli amplitudali, faol harakatlar, qomatni hisobga olgan holda mashg'ulotlar o'tish metodikasini belgilash to'g'risida aniq tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar kompleksini quyidagicha tuzish mumkin:

1-guruh kasblar uchun mashqlar:

- ❖ Qadni cho'zib, yelka kamari va muskullarni bo'shashtirish;
- ❖ Qo'lmuskullarini bo'shashtiruvchimashqlar;

❖ Tananing boshqa qismlarini bo'shashtiradigan harakatlar;

❖ O'tirib-turish mashqlari.

2-guruh kasblar uchun mashqlar:

❖ Qadni cho'zib, yelka kamari va muskullarni bo'shashtirish;

❖ Gavda, qo'l, oyoq muskullari uchun bukish, cho'zish, bo'shashtirish mashqlari;

❖ Tananing ko'proq muskul guruhlari ishtirok etadigan siltash mashqlari;

❖ Yugurish, sakrash, o'tirib turish, yurish mashqlari;

❖ Boldir va tovon muskullarini bo'shashtirishga yordam beradigan siltash harakatlari;

❖ Tananing boshqa qismlarini bo'shashtiradigan qo'l, oyoq va boshqa harakatlar;

❖ Harakat uyg'unligi mashqlari.

3-guruh kasblar uchun mashqlar:

❖ Qadni rostlab, chuqur nafas olib qo'l va yelka kamari muskullarini bo'shashtirish uchun mashqlar;

❖ Gavdani engashtirish, burish, aylantirish uchun mashqlar;

❖ O'tirib turish, sakrash, yugurish;

❖ Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar (ko'krak-o'mrov bo'g'inlarini va ko'krak qafasi harakatchanligini oshirish);

❖ Harakat uyg'unligi uchun mashqlari.

4-guruh kasblar uchun mashqlar:

❖ Qadni rostlash mashqlari;

❖ Gavda, qo'l, oyoq uchun mashqlar;

❖ Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar;

❖ O'tirib turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish;

❖ Gavda va qo'l muskullari uchun mashqlar;

❖ Qo'l muskullarini bo'shashtirish mashqlari;

❖ Harakat uyg'unligi mashqlari.

Jismoniy tarbiya daqiqasi organizmning hayotiy faoliyati uchun, asab tizimining dam olishi uchun juda katta ahamiyatga ega. Ish faoliyati davomida asab xujayralari ancha qo'zg'algan holatda bo'ladi. Ish biroz to'xtaganda esa yangidan quvvat oladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari yordamida ish qobiliyati yuqori bo'lishiga erishiladi va jismoniy sifatlar rivojlanib boradi. Jismoniy tarbiya daqiqasi charchashning dastlabki holatlari sezilganda o'tkaziladi. Chunki bunda toliqish paydo bo'ladi. Harakatlarni boshqarish susayadi va ish qobiliyati pasaya boshlaydi. Mashqlar uchun 5-7 minut ajratiladi. Bir maromda bir xil mehnat qilish bilan mashg'ul kishilar uchun ikkita jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazish foydalidir.

Bo'limlarda jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarini boshlashdan oldin talablarga javob beradigan gigienik shart sharoitlar yaratib olish kerak, keyin mashqlar kompleksi tuziladi va ular plyonkaga yozib olinadi, ishchilar orasida mashqlar kompleksi mazmuni bilan tanishtiradigan jamoatchi yo'riqchi (instruktor)lar tayyorlanadi. Ish kuniga mashqlarning joriy etilishi buyruq orqali rasmiylashtiriladi.

Mashqlar kompleksini tuzishda quyidagilarga amal qilish zarur:

1. Jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksining vazifalariga mos kelishi kerak;
2. Har bir kompleksda tanlangan mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak;
3. Komplekslarni tuzayotganda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mashg'ulot o'tkazilayotgan sharoitiga mos keladigan bo'lishi kerak;
4. Mashqlarni shunday tuzish kerakki, oldingi mashq keyingi mashqning muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam beradigan bo'lishi kerak;
5. Jismoniy yuklama shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos keladigan bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarni uslubchi (metodist) yoki jamoatchi-yo'riqchi (instruktor) o'tkazadi. Bunda u kompleks mashqlarni namuna tarzida ko'rsatadi va har bir ishchining mashq bajarish sifatini ham kuzatadi, harakat ritmini buzmasdan xatolarni tuzatadi.

Mashqlarni radio orqali eshittirilganda musiqa jo'rligida mashqlarni to'g'ri bajarish uchun har bir ishchi mashqlar bilan oldindan tanishtirilib chiqilishi kerak kompleks mashqlar 3-4 haftada almashtirilib turiladi. Ishchilarni o'z-o'zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish kerak: tomir urishini his qilish, mashg'ulotlardan keyin ma'lum vaqt o'tgach paydo bo'ladigan turli hislarni uyqu, ishtaha, charchash, umumiy holatni boshqarishni bohalay olishi kerak.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, ishlab chiqarish korxonalarida faoliyat yuritayotgan xodimlarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastik mashqlarni bajarishning ahamiyati kattadir.

ЁШ АВЛОДНИ БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ҲАРАКАТИ ҒОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ

Раунов О.К., Қурбанов А.А., СамДУ

Ўзбекистон ўз мустаққилига эришган илк кунлардан бошлаб юртимиз раҳбари И.А.Каримовнинг ташаббуси ва унинг бевосита раҳбарлиги остида саломатлик ҳамда баркамоллик манбаи бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. Ўтган қисқа давр ичида юртимиз бўйлаб, ҳатто қишлоқ ҳудудларида ҳам, минглаб замон стандартларига мос спорт иншоотлари барпо этилди, улкан ислоҳатлар амалга оширилди.

Маълумки, маданият ва спорт бўйича халқаро мусобақаларда иштирок этиш, уларнинг самарали томонларини аҳоли ўртасида тарғибот қилиш ўқувчи-ёшларнинг спортга қизиқишини уйғотиш билан бир қаторда уларни тарихий жиҳатдан ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Эътироф этиш зарурки, Олимпия ўйинлари барча турдаги спорт мусобақаларининг энг юқори чўқисидир. Шу сабабдан жаҳондаги 200дан ортиқ мамлакатлар бундай улуғвор ўйинларда иштирок этиш ва имконият даражасида ғолибликка эришиш мақсадида узоқ йиллар давомида тайёргарлик кўришади. Моддий-техник ва молиявий харажатларни аямайди. Ўзбекистон Республикаси ҳам мустаққилик йилларида Олимпия ўйинларида қатнашишга муяссар бўлди.

1996 йил Атлантада ўтказиладиган Олимпия ўйинларида юртимиз вакиллари жўнатишда президентимиз И.А.Каримов истаклари тарихий воқеялик бўлиб қолди, яъни “Сиз энг кучли спортчилар билан кураш олиб борасиз сиз канчалик кўнгил очик халқнинг вакили эканлигингизни, қандай давлат шарафини ҳимоя қилаётгангизни эсда тутишингиз лозим”.

Мустаққиллик йиллардаги халқаро спорт алоқалари Республика Миллий Олимпия кўмитасининг(МОК) таъсис этилиши (21 январ 1992 йил) билан бевосита боғлиқдир. Республика МОКнинг Халқаро Олимпия кўмитаси (ХОК) таркибига аъзо бўлиб кириш (сентябр 1993 йил) тарихий аҳамиятга молик бўлди. Унинг низомида акс эттиришича ХОКнинг “Тезроқ”, “Баландроқ”, ”Кучлироқ” шиорига монанд фаолият юритиш мақсад қилиб қўйилди. Шунингдек Олимпия ҳаракати ғояларига таянилган ҳолда аҳоли ўртасида айниқса ўқувчи-ёшлар, талабалар ва меҳнаткаш ишчи-зиёлилар орасида спортни ривожлантириш, иқтидорли ёшларни тарбиялаб Олимпия ўйинларида қатнашишларини таъминлаш муҳим вазифа қилиб белгиланди.

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлида Олимпия ҳаракатига давлат сиёсати сифатида қараши Республика президенти томонидан амалга ошириб келинмоқда. Шу туфайли И.А.Каримов 1996 йилб февралда ХОКнинг Олтин Олимпия ордени билан тақдирланди.

2000 йилдан бошлаб Республикамизда “Умид ниҳолари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақаларининг жорий этилиши, “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси”ни ташкил этилиши(2002 йил 24 октябр) жисмоний тарбия ва спортни нафақат ўқувчи-ёшлармиз ҳаёти, балки турли ёш

ва қатламга мансуб аҳолимиз турмуш тарзининг кундалик эҳтиёжига айланиб боришига туртки бўлмоқда. Айнан шу ва шунга ўхшаш мусобақалар туфайли “кечаги” болаларимиз бугунги кунда халқаро спорт майдонларида юртимиз шон-шуҳрати ва миллатимиз салоҳиятини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Маълумки, уч босқичи Республика спорт ўйинларнинг бошланиши ва якунида анъанага айланган байрам рамзи юқори савияда спорт чиқишлари билан ўтқазиб келинмоқда. Яъни хар бир вилоятнинг жамоалари ўзларининг рамзлари, эришган ютуқларини намойиш қилиб, саф тортади, янграган Давлат мадҳияси остида Давлат байроғи кўтарилади. Мусобақа иштироқчилари барча спорт турлари бўйича беллашувлар, баҳсларда ҳалол, мард ва мурасасиз кураш олиб боришга ваъда беради. Бу эса фақат иштироқчиларнигина эмас, балки томошабинларни, телеэкранни кўраётганларни ҳам маънавий-маърифий маданиятини бойитиш ва жисмоний баркамолликга чорлайди.

Олимпия ҳаракатлари ва ғоялари тамойиларига тўла жавоб берадиган ҳамда энг аввало ёшларга қаратилган мазкур тизим юртимиз аҳолисини ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада ривожлантиришда хизмат қилиб келмоқда.

Саноксиз, кўплаб бўлажак чемпионларнинг оммавий болалар ва ёшлар мусобақалари, айниқса “кичик Олимпиада” деб юритилаётган “Баркамол авлод” спорт ўйинларидаги иштироқи уларнинг спорт турларига бўлган иштиёқини кучайтирмоқда, шахс сифатида камол топишида, унда кучли ирода, ғалабага интилиш, қийинчиликларни енгиш руҳини тарбиялашда, қалби ва онгига ватанпарварлик, элюртга содиқлик каби фазилатларни сингдиришда беқиёс аҳамиятга эгадир.

Мамлакатимизда яратилган ёш авлодни спорт билан шуғуланишига оммавий жалб этиш тизими самарадорлигини вақтнинг ўзи исботлади. Олимпия ҳаракатлари тамойилларига тўлиқ жавоб берадиган ва биринчи навбатда, ёшларга қаратилган ушбу тизим Ўзбекистон аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришига хизмат қилаётир. Спорт ҳаётимизнинг муҳим ажралмас қисмига айланмоқда, одамларга барча фаолият соҳаларида меҳнат қилиш учун куч–қувват бахш этмоқда, жисмоний ва маънавий чиникишига кўмаклашмоқда.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Раунов О.К., Курбанов А.А., СамДУ

Ўзбекистонда кенг қамровда оммавий спорт соғломлаштириш ишлари турли ўқув . билим муассасаларида ташкиллаштирилиб борилмоқда. Умумтаълим мактабларида болалар спортини асосан ҳомийлар ва педагогик жамоа ташаббуси асосида жисмоний маданият дарслари ва спорт тўғараклари жараёнида олиб борилади. Умумтаълим мактабларида таҳсил олаётган ўқувчилар оммавий спортда ўзларининг жисмоний маҳоратларини ошириб боришмоқда. Синфдан ташқари спорт ишлари жисмоний маданият ўқитувчилари жисмоний маданият жамоаси томонидан ташкил қилинмоқда.

Бола тарбияси педагогик жамоа аъзолари фаолиятининг асосий йўналишларидан бири бўлиб, бу спорт турларидан тўғаракларни, умумий жисмоний тайёргарлик, соғломлаштириш гуруҳларини ташкил қилиш билан боғлиқ бўлган вазифаларни амалга оширадидлар. Бу машғулотларнинг мақсади шундан иборатки, унда болаларни аниқ режа асосида спорт мусобақаларига қатнашишлари учун тайёрлаш билан боғлиқ бўлган ишларни амалга ошириш назарда тутилади.

Уч босқичли мусобақалар тизимининг I бўғини «Умид ниҳоллари» ўйинларидан ўрин олган спорт турларига 7-синфдан бошлаб 9-синфгача жалб қилинади. Бу мактаб босқичи, яъни мактабларнинг ўзида синфлараро мусобақа режаси асосида амалга оширилади. II босқич туман (шаҳар) босқичи бўлиб, унда мактаб терма жамоалари

иштирок этади. Бу босқич V-VIII, УШ-Х1 синфлар учун октябрь-ноябрь ойларида босқич ўйинлари сифатида ва 1-ГУ синфлар учун кузги таътил вақтида "Қувнок стартлар" ўйини тарзидаги якуний босқич, яъни финал сифатида ташкил этилади.

Учынчи босқич - туманлар (шаҳарлар) терма жамоалари учун вилоят (Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри) босқичи. Ноябрь-январь ойларида УШ-Х1 синфлар учун босқич ўйинлари ўтказилади. У-УП синфлар учун эса қишки таътилда финал ўйинлари билан якун топади.

Тўртинчиси - туманларнинг УШ-Х1- синфлари ўқувчилари учун баҳорги таътил пайтида финал босқичи билан якунланади.

Мамлакат финал босқичи мусобақалари вилоятларнинг (Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри) УШ-Х1 синфлар ўқувчилари терма жамоалари ўртасида апрел ойида бўлиб ўтади.

Бу босқич мусобақаларида 1-синфдан то 11-синфгача ўқувчиларнинг жалб қилиниши асосан умумтаълим мактабларидаги жисмоний маданият дастури вазифаларини ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» тест норма талабларини ўзлаштиришга қаратилган. Мактаб жамоасининг бу борада ўз олдига қўйган асосий мақсади ёш болалар ўртасида болаларнинг спортга қизиқишини уйғотиш, спортни тарғибот қилиш билан биргаликда, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест-норма талабларини топширишга тайёрлаш каби долзарб вазифаларни амалга ошириш билан боғлиқдир.

Тест норма талабларини қайта кўриб чиқиш, оптимал ишлаб чиқиш мактаб ёшидаги болаларни жисмонан тарбиялаш, мактабдан ташқари вақтларда халқ ўйинларидан фойдаланиш, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва кенг жамоатчилик томонидан ташкил қилинади. Бу ишлар қуйидаги низом асосида ташкил этилади:

1. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тизимининг мақсади асосида: «Алпомиш» ва «Барчиной» тест-норма талабларини бажаришга тайёрлаш, ёшлар спорт разрядлари бўйича спорт норма талабларини топширишга тайёргарликни ташкил қилиш.

2. Жамоалар ўртасида, оилалар ўртасида, маҳалла болалари ўртасида ўзаро мусобақаларни ташкил қилиш ва шунга риоя қилиш.

3. Умумтаълим мактабларида жисмоний маданият тизими кетма-кетлигини таъминлаш, мактабга ҳар томонлама моддий ёрдам кўрсатиш, ўқувчилар билимини чуқурлаштириш, кўникма ва малакаларини ривожлантириш, билим бериш билан бирга ўқувчиларнинг дам олишларини ҳамда доимий тарзда чиниқиб боришларини ташкил қилиш.

4. Турли-туман ташкилий-услубий иш шаклларини жорий қилиш.

5. Ўқувчиларнинг жисмоний маданият ва спортга бўлган фаол қизиқишларини аниқлаб улар учун ҳар томонлама спорт машғулотларини ташкил қилиш.

Хозирги кунда Ўзбекистон Республикасида мактабдан ташқари бажариладиган жисмоний маданият ва спорт ишлари болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, кўнгиллилар спорт жамиятлари томонидан спорт турлари бўйича тўғарақлар ташкил қилинмоқда. Бунда, асосан, уч типдаги мактабдан ташқари жисмоний маданият ва спорт ишларини алоҳида қайд этиш лозим. Булар: болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БУСМ) махсус гуруҳларга эга бўлган Олимпия заҳиралари касб-хунар спорт коллежлари, олий спорт маҳорати мактаби (ОСММ) кабилар. Болалар-ўсмирлар спорт мактабининг асосий вазифаси ўқувчиларни спорт турларидан пухта тайёрлаб, туман, шаҳар, вилоят, республика терма жамоаларига спортчилар тайёрлаб беришдан иборат. Бу болалар-ўсмирлар спорт мактабининг фаолиятини баҳолайдиган асосий кўрсаткичларидан биридир. Бундай фаолият кўрсатиш ўқувчиларга спорт соҳасида чуқур билим беришга олиб келади. Болалар-ўсмирлар спорт мактабида таҳсил олаётган ўқувчи-спортчиларнинг спорт маҳоратлари, спорт натижалари юқори бўлгандан кейин, улар олий спорт маҳорат мактабида ўзларининг спорт турлари бўйича билим ва маҳоратларини такомиллаштириб мураккаблашган тизим асосида шуғулланидилар.

Олий спорт мактабининг вазифасига асосан Ўзбекистон терма жамоасига юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган спортчиларни тайёрлаб бериш каби амалий ишлар киради.

Олимпиа захиралари касб-хунар коллежи спорт мактаби ўз олдига муҳим, мураккаб вазифаларни қўйган. У ҳам бўлса, Республика олимпиа терма жамоаси таркибига ўта юқори спорт натижаларига эга бўлган спортчиларни тайёрлаб бериш билан биргаликда, унда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган, спорт устаси даражасидаги спортчилар ҳам тайёрланади. Бу каби спорт мактаблари ўзларининг спортчиларини тайёрлашдаги фаолиятини Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлиги назорати остида амалга оширади.

Спорт мактабларида қуйидаги вазифаларни бажариш амалиётлари белгиланган:

- юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, уларнинг амалиётларини такомиллаштириш билан биргаликда ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш;

- спорт турлари билан шуғулланаётган ўқувчилардан жисмоний маданият йўриқчилари, жамоатчи ҳакамлар тайёрлаш;

- умумтаълим мактабларида мактабдан ташқари олиб борилаётган оммавий спорт ишларига услубий марказ сифатида фаолият кўрсатиб кўмаклашиш.

Спорт мактабига ўқувчилар умумтаълим мактабларида спорт турларига мойиллиги бўлган спортчи ўқувчилар ичидан танлов ва махсус тестлар асосида қабул қилинади.

Спорт мактабларида қуйидаги гуруҳлар фаолият кўрсатадир: бошланғич тайёргарлик гуруҳи, ўқув машқ гуруҳи (ўқув-тренировка).

Спорт-машқ натижаси юқори бўлган ва спорт бўйича яхши шароити бўлган тақдирда спорт мактабларида спорт такомиллашув гуруҳларига ўқувчилар қабул қилинади.

ТЕЗКОР НАЗОРAT АСОСИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ «СПОРТ ФОРМА»СИНИ БОШҚАРИШ

Расулова Т.Р., ЎДЖТИ

Муаммонинг долзарблиги. Президент Ислам Каримов раислигида 2010 йил 10 март куни Оқсаройда ўтказилган «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси» Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида аниқ белгиланган ҳалдаги вазифалар, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг кадрлар тайёрлаш миллий дастури доирасида ишлаб чиқилган «2008-2012 йилларда узлуксиз таълим тизимини мазмунан модернизациялаш ва таълим-тарбия самарадорлигини янги сифат даражасига кўтариш» дастури юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида амалга оширилаётган ислохотларни чуқурлаштириш ва мазмунан янгилашни тақозо қилади.

Л.П.Матвеев бўйича (1997 й.) 3 асосий блокка тақсимланган спорт фани муаммоларига Ф.А.Керимов томонидан (2004 й.) киритилган 4 - блок, спорт фанидаги энг йирик муаммолардан бири, машғулот ва мусобақа фаолияти шароитида организм тизимлари фаолиятини ўрганиш бўлиб, “яна бир неча ўн йиллар ўтгандан сўнг спортчи учинчи баландлиги, узоклиги ва йўналиши конструкторлар томонидан киритилган дастур орқали белгилаб берилган баллистик ракетага ўхшаш нарсага айланади ” – деб хулоса қилганди.

Халқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши, юқори малакали спортчилардан функционал имкониятлари чегарасидаги юкламаларни бажаришни талаб этади.

Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг 2008 йил Пекинда ўтказилган XXIX ва 2012 йил Лондонда ўтказилган XXX ёзги Олимпия ўйинларидаги кўрсатилган спорт

натижалари уларнинг функционал имкониятлари даражасидан пастлигини, яъни улар асосий мусобақа пайтида спорт формасида эмаслигини кўрсатди.

Юқори малакали спортчиларнинг саломатлигини мустахкамлаш ва юқори натижаларга эришишида ҳар бир спортчи учун, айнан ҳар бир тренировкада тезкор назорат асосида индивидуал функционал имкониятларига мос келадиган юкламаларнинг тўғри танлай олиниши, айниқса мусобақа микроциклида спорт формасини бошқариш - яъни керакли мусобақада энг юқори функционал имкониятлар даражасидаги натижани кўрсатиш, бугунги кунда спорт оламидаги энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Тезкор назорат асосида юқори малакали спортчиларнинг энерготаъминот тизимидаги адаптация фазаларига мос келадиган юкламалар бериш асосида «Спорт форма» сини бошқариш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот вазифалари: 1. Тезкор назорат асосида юқори малакали спортчиларнинг энерготаъминот тизимидаги адаптация фазалари динамикасини таҳлил қилиш асосида уларнинг функционал имкониятларини аниқлаш.

2. Тезкор назорат асосида юқори малакали спортчиларнинг энерготаъминот тизимидаги адаптация фазаларига мос келадиган юкламаларни танлаб бериш асосида «Спорт форма» сини бошқариш.

Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш. Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси аъзоларида 1987-89, 1999-2013 йиллари энерготаъминот тизимининг адаптация фазаларини билвосита электрокордиограмма ёзиб олиш (С.А. Душанин, 1986) билан тезкор назорат ва тезкор таҳлил қилиш асосида қуйидаги кўрсаткичлар орқали тренировка жараёнини бошқариш амалга оширилди: аэроб иш қуввати, аэроб иш тежамкорлиги, анаэроб алмашинув поғонасидаги метобалик қувват, анаэроб алмашинув поғонасидаги юрак қисқариш суръати, анаэроб-гликолитик иш қуввати ва сиғими, анаэроб-креатинфосфат алмашинуви қуввати ва сиғими ҳамда умумий метобалик сиғим.

Натижаларни муҳокама қилиш. Биз терма жамоа аъзоларини индивидуал ҳар-бирига, ҳар-бир машғулотда функционал имкониятларига мос юкламанинг танланиши, энерготаъминот тизимлари бўйича жисмоний сифатларни тарбиялашда организмнинг юклагама бўлган реакциясини тезкор усулда аниқлаб, машқлар орасида ва машғулотлар орасидаги дам олиш давомийлигини тезкор тўғри аниқлаш, юкламанинг шуғулланувчи функционал ҳолатига мослигини, мос бўлмаса қанча камайтириш ёки кўпайтириш кераклигини аниқлаб бериш асосида қисқа муддатли адаптациялардан узлуксиз узоқ муддатли адаптациянинг шаклланишига имкон яратиб бердик. Демак, ҳар-бир машғулотдан кейин шуғулланувчининг энерго-таъминот тизимларида суперкомпенсация ҳолатига чиқиш вақти тахминий аниқланиб, у ҳар-бир мусобақада ўзининг рекорд натижасини кўрсатишга, ҳеч бўлмаганда ўзининг рекорд натижасини қайтаришга қодир бўлди.

Бизнинг кўп йиллик илмий тадқиқот ва изланишларимиз маҳсули спортчиларимизнинг эришган ютуқларида ўз аксини топди. Масалан: Маргарита Жупикова ўсмир қизлар орасида 10 000 метрга югуришда 32:40.14 натижа билан, Любовь Кирюхина ёпиқ иншоатда 600м.га югуриш бўйича 1:25.14 натижа билан дунё рекордларини ўрнатишди; Е. Алексеева, Р. Ивойлова, А. Измайловалар спортча юриш бўйича; К.Белялова, М.Жупикова, Л.Кирюхина, О.Маругина ва О.Сафанлар ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича; А.Журавлёва (Кирбятова) уч хатлаб сакраш бўйича ва А.Рассказов ўнкураш бўйича турли ёш гуруҳларида республика рекордларини ўрнатишди.

Хулоса.

1. Ўтказилган кўп йиллик илмий тадқиқот ва изланишларимиз натижасида, спортчи организмга тренировка юкламаларининг таъсирида, энерготаъминот

тизимларининг адаптация фазалари динамикаси тезкор назорат асосида аниқланиб, тренировка жараёнини самарали бошқаришга имкон яратилди.

2. Биз спортчининг функционал ҳолатини бажаридиган тренировка юкламаси билан Ф.А.Керимов айтганларидек “...спортчи учиш баландлиги, узоклиги ва йўналиши конструкторлар томонидан киритилган дастур орқали белгилаб берилган баллистик ракетага ўхшаш нарсага” айлантириб, шундай бошқариш имкониятига эгамизки, керакли пайтда кун эмас, хатто соатигача аниқликда «Спорт форма»си даражасига кўтаришга эришдик.

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ АДАПТАЦИЯ ҚОНУНИЯТЛАРИГА АСОСЛАНГАН ХОЛДА ОШИРИШ

Расулова Т.Р., ЎзДЖТИ

Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичидан спортчи қизлар организми функционал ҳолатига мос келадиган воситаларни, уларнинг бажарилиш услублари ва дам олиш характерини тўғри танлаш спорт оламидаги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ишнинг мақсади: Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигини энергия таъминоти тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда ошириш.

Тадқиқот вазифалари. 1. Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигини энерготаяминот тизимларида адаптация фазаларининг узлуксизлигини таъминлаш асосида ошириш. 2. Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигининг тавсия қилинган энергия таъминоти тизимидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда ошишини махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси билан аниқлаш.

Тадқиқот Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси заҳиралари бўлган қизларда ўтказилди ва тадқиқот натижалари амалиётга тадбиқ этиб келинмоқда.

Тадқиқотда қўлланилган усуллар: электрокардиограмма С.А.Душанин (1986 й) усулида, сейсмокардиограмма ёзиб олиш С.С.Руми (1986 й), пулсометрия ва тонометрия «SANITAS SBM 06» компьютерлаштирилган тонометрида.

Натижаларни муҳокома қилиш. Биз спортчиларни индивидуал юрак фаолияти рационаллигининг ва энерготаяминот тизимларида адаптация фазаларининг мониторинги асосида функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилиятини аниқладик. Қўшимча юрак уруш суръати, қон босими Германияда ишлаб чиқарилган « SANITAS SBM 06» компьютерлаштирилган тонометрида назорат қилинди. Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, хажми ва тикланиш жараёни давомийлиги аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси тезкор ташхис қўйиш йўли билан аниқланди.

Натижада биз спортчиларнинг функционал ҳолатини дастурий мақсад сари режалаштирилган натижага эришиш учун спортчи организмга бериладиган юкламанинг таъсири орқали тренировка жараёнини бошқариб, ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигини оширишга эришганимиз 1-жадвалда берилган, кўрсаткичларнинг ўсиш динамикаси билан тасдиқланди.

Жадвал 1.

Тадқиқот давомида назорат ва тажриба гуруҳлари бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг мутлоқ ва фойиз ҳисобида ўсиш динамикасини солиштириш ($n =$

12)

Тестлар бўйича натижалар		30м.га югуриш (сек)	60м.га югуриш (сек)	300м.га югуриш (сек)	600м.га югуриш (сек)	Жойдан узунликк а сакраш
Тадқиқот бошида	Наз. гур.	5.1±0.2	10.8±0.4	1:09.9±5.0	2:37.0±6.3	159±18
	Таж. гур.	5.2±0.3	10.8±0.4	1:09.9±4.4	2:37.4±6.4	160±22
Тадқиқот охирида	Наз. гур.	5.0±0.2	10.5±0.4	1:07.0±5.2	2:28.0±7.2	170±20
	Таж. гур.	4.7±0.2	9.9±0.3	1:02.5±5.4	2:14.2±7.6	178±19
мутлок ўсиши	Наз. гур.	0.1	0.3	2.9	9.0	11
	Таж. гур.	0.5	0.9	7.4	23.2	18
Фойиз ҳисо - бида ўсиши	Наз. гур.	2,0	2,8	4,1	5,8	6,9
	Таж. гур.	9,7	8,4	10,6	14,7	11,2

Хулоса қилиб айтганда, ҳар-бир энерготаъминот тизими бўйича жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар ва машғулотлар орасида адаптация узлуксизлигини таъминловчи дам олиш давомийлиги ҳар-бир шуғулланувчи қиз учун тахминий аниқланди, нактижада қисқа муддатли адаптациялардан узулишсиз узок муддатли адаптацияни шакллантиришга имконият яратилди ва ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самардорлиги оширилди.

14-15 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI SHAROITIDA NAMOYON QILADIGAN MAXSUS CHIDAMLILIKNING DARAJASINI AKS ETTIRISH

Raxmatov B.Sh., UzDJTI

O'zbekiston mustaqillikka erishgan vaqtda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi insonning sixat-salamatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol toptirishiga har tomollama rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishi muxim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda. O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida aholi tinchligi, yurt boyligi, ayniqsa iqtisodiy, ijtimoiy ma'daniy, ta'lim tarbiya jarayonida tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularning samarasi "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun va qarorlar o'z ifodasini topgan.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ta'lim jarayonining sifatiga ta'lim mazmuniga doir ta'lablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur va yetarli darajasi hamda bilim oluvchilarga qo'yiladigan ta'lablarni ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab berdi. "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'lim standarti" asosida tuzulgan maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bolalar organizmiga to'la qonli yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda ilmiy tadqiqotlarga asosan o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik o'zgarishlarda yaqqol namoyon bo'ldi.

Tadqiqotning dolzarbligi Taekvondoning rivojlanishini zamonaviy bosqichi, har xil yoshdagi, jinsdagi jismoniy tayyorgarlikdagi va sport malakasidagi sportchilarni tayyorlash nazariyasi va usuliyoti soxasida bilimlarni to'plash bilan tavsiflanadi. Yakkakurashchilar jismoniy va texnik tayyorgarligining metodik aspektlariga bag'ishlangan bir qator tadqiqotlarda psixofiziologik xususiyatlarning namoyon bo'lishida tezkor kuch sifatlarining rivojlanishida jangni olib boorish stili bilan farq qiladigan sportchilarning musobaqa faoliyatini natijaviyligida o'ziga xosliklar aniqlangan. (V.A. Kardanov 1998; V.V. Klyashiyev 2005; E.M. Makarenko 2007; M.Y. Stepanov 2011), bu ularni trenirovka jarayonida xisobga olishni taklif qiladi. Shu bilan birga ilmiy metodik adabiyotlarda taekvondochilarning maxsus chidamliligini stil xususiyatlarga bog'liq xolda namoyon qilishini aspektorlarini aks etadigan axborot o'ta chegaralangan.

Taekvondochilarning musobaqa faoliyati sharoitida namoyon qiladigan maxsus chidamlilikning darajasini aks etadigan texnik-taktik harakatlarning miqdoriy ko'rsatkichlarni taxlil qilishni amalga oshirishda quyidagilarni aytish lozim: Sportchilar oyoqlari bilan qo'llarida qaraganda ko'proq zarbalar berishadi, bu tabiiyki oyoqlar bilan beriladigan zarbalar ko'proq energiya sarflanishini talab qilishi bilan tushuntiriladi, zarbalarning umumiy soniga taqqoslanganda qo'llar bilan ham va oyoqlar bilan ham berilgan zarbalar aniqliligining miqdoriy ko'rsatkichlarini pasligi aniqlangan.

Olingan malumotlarning ko'rsatishicha sportchilar qo'llar bilan asosan seriyali ishlashadi. Birdaniga ikkita va undan ortiq zarbalar berishadi, qo'llar bilan yakka zarbalar esa asosan fintlar uchun yoki jangda distansiyani aniqlash uchun qo'llaniladi. Lekin bellashuvning borish davrida oxirgi raundga yaqinlashganda sportchining toliqishi darajasi bo'yicha seriyali zarbalar yakka zarbalar bilan o'rni almasha boshlaydi, bu qo'llar bilan beriladigan zarbalar ko'rsatkichlarida ko'rinadi. Sportchilar oyoqlari bilan yakka zarbalar berishni avzal ko'rishadi va asosan qo'llar bilan birgalikda yo qo'llar bilan zarbalar seriyasini berishni yoki aksincha oyoq bilan zarbalar berishdan boshlab va qo'llar bilan zarbalar seriyasi bilan yakunlanishini amalga oshiradi. Treirovkaning tayorgarlik bosqichida 14-15 yashar taekvondochilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasining mazmuni shundaki biz tomondan amalda oshirilgan dastlabki tadqiqotlarda quyidagilar aniqlandi.

Xulosa Treirovka sharoitida va musobaqa bellashuvida maxsus chidamlilikni baxolash jarayonida jangni olib borish stilida farq qiladigan taekvondochilar o'rtasida ishonchli farq aniqlandi, bu biz ishlab chiqqan metodikaning asosiga kiritildi. Mazkur xususiyatlar, 14-15 yashar taekvondochilarni tayyorlash jarayonida ishning yo'nalganligini, vositalarini, usullarini va yuklamaning xarakterini tanlashga tabaqalashtirilgan yondashuv zarurligini ko'rsatdi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajasiga uning barcha asosiy komponentlarini o'smir sportchilarning mos ravishdagi funksiyalari va sifatlariga tanlab ta'sir ko'rsatishni taminlaydigan ishlab chiqilgan vositalar va usullar yordamida erishish mumkin.

O'smir taekvondochilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish xususiyatlari to'g'risida adabiyotlar ma'lumotlarni taxlil qilishdan iborat. Ilmiy metodik adabiyotlarni taxlil qilish va umumlashtirish ko'rib chiqilayotgan muammoning xolatini, uni amalga oshirishning nazariy va amaliy yo'llarini aniqlash, tayorgarlik bosqichida maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqich va asoslash va uni baholash amalga oshiriladi.

ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ ОРҚАЛИ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Рахмонов Р.Р., М.Ж.Абдуллаев БухДУ,
А.А. Танибердиев ГулДУ*

Мактаб ўқувчилари ва тўғарақлари қатнашчилари каби халқ ҳаракатли ўйинларида иштирок этувчилар ҳам умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим.

Махсус ва умумий жисмоний тайёргарликка эришиш жараёнида турли жисмоний машқлар билан шуғулланилади. Бунинг учун жисмоний машқлар таснифини билиш мақсадга мувофиқдир.

Тасниф – бу жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчаларга тақсимланишидир. Турли жисмоний машқларнинг кўплаб ўхшаш белгиларга тақсимланишидир. Машқларни гуруҳлашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳимдир. Бу белги педагогик жиҳатдан аҳамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган, таснифлаб кўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар тавсифини тез топишга ёрдам беради.

Айниқса, умумий таснифларнинг асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган тизими ва методлари ётади: гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга ва улар янада кичик таснифий гуруҳчаларга бўлинади.

Ҳаракатли ўйинлар. Бу турдаги эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазифаларга бажарилади.

Ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чاقқонлик каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат вазифаларини хал этиш зарурияти вужудга келади.

Бу ҳаракат кўникмаларини мустақкамлайди. Ўйин пайтида болалар фаолияти образли, сюжетли ва ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ва узоқ муддат бажариши учун ижобийларини иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижобий хис-туйғулар уйғотади. Бу ўз навбатда уларнинг организмига таъсирини кучайтиради, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақазо этадиган ҳатти-ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар ўзаро ёрдам беради. Ўйин фаолияти комплекс характерига эга турли ҳаракатлар уйғунлиги кўрилади.

Ўйиннинг юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлари ундан кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконини беради.

Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юқори натижага эришига қаратилганлиги билан тавсифланади, кишининг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди. Шунинг учун у фақат муайян ёш босқичнинг ривожланиш даражасидагина қўлланиши мумкин. Бу эса жисмоний тайёргарлик, соғлиғига мувофиқ шароитни талаб қилади. Спорт жисмоний камол топишга хизмат қилади ва маънавий-иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айниқса, киши организмнинг ҳамда инсон шахсининг шаклланиши даврида фойдалидир.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Розиқов Н.Э., НДПИ

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортда ўтазилаётган тадқиқотлар ўз самарасини кўрсатмоқда. Жумладан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида етишиб чиқаётган мутахиссаларни бундай билимлар билан қуроллантириш, ўз соҳасининг юксак билимдони қилиб тарбиялаш орқали соҳасини кенг миқёсда ангаш, унда рўй бераётган жараёнларни тўлиқ идрок этиш каби сифатларга эга бўлишида ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда. Хусусан, мамлакатимизда ушбу соҳа доирасидаги кадрларни тайёрлаётган ягона таянч Олий таълим муассасаси ҳисобланган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳамда жойлардаги педагогикага ихтисослаштирилган олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги талабаларига илмий тадқиқотлар ҳақида билим бериш ҳамда уларда амалиётда қўллаш кўникмаларини шакллантириш замона талаби асосидаги етук мутахассисларни тайёрлашнинг гарови ҳисобланади.

Умуман, ушбу йўналиши доирасида олиб борилаётган ислохотлар ва кўзга ташлаёнаётган муаммоларнинг моҳиятларидан келиб чиқиб қўйидаги таклифларни бериш мумкин: биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги мутахассислар, профессор-ўқитувчи ва олимларнинг касбий жиҳатдан жамиятда тутган ўрнини, нуфузини ошириш зарур. Чунки ёшлар орасида бугунги кунда кўп даромад келтирадиган соҳаларга интилиш, ушбу соҳаларнинг жамиятдаги нуфузи тобора ошиб бораётганлиги ўқитувчи ва олим касбига бўлган қизиқиш ва интилишнинг сусайиб бораётганлигини кўрсатмоқда. Ҳатто, ўқитувчи ва олим касблари кадрининг йўқолиши бу тизимга етарлича билим ва малакага эга бўлмаган кадрларнинг келиб қолишини кучайтирмоқда; иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-педагогик кадрларни тайёрлашда улардаги илмий-тадқиқотларда ишлаш кўникмаларини ҳам ривожлантириб бориш зарур. учинчидан, институтда илмий-тадқиқот ишларини янада ривожлантириш ҳамда ёш мутахассисларни қўллаб-қувватлашда уларнинг илмий изланишлари натижалари ёритиб боришга ёрдам кўрсатиб бориш муҳим аҳамият касб этади. Жумладан, олий таълим муассасалари журналлари саҳифасида ёш олимлар учун алоҳида бўлим ташкил қилиш ҳамда ушбу бўлимда ёш олимларнинг илмий изланишларини нашр этиш, шахсий иш режаларида кўрсатилган илмий тадқиқот ишларини олиб бораётган илмий тадқиқот ишлари мавзулари (докторлик диссертациялари) билан мувофиқлаштириш ўз самарасини беради; тўртинчидан, профессор-ўқитувчиларда социологик тадқиқотларни ташкил этиш ва ўзтақиш бўйича илмий-ижодийлик кўникма ва малакаларини шакллантириш, ривожлантиришда илмий анжуманлар, семинар ҳамда давра суҳбатларини ташкил этиб бориш муҳим ҳисобланади. Чунки, маълум бир соҳа миқёсидаги мутахассисларни бир даврада йиғиб, уларни қизиқтирган муаммолар бўйича ўз фикрларини ўртоқлашиши уларнинг ўзаро ҳамкорлигини кучайтириш билан бирга, фикрлар алмашиш имкониятини ҳам яратиб беради; бешинчидан, ушбу жараёнларни ва ҳамкорлик алоқаларининг самарадорлигини ўрганишда ҳам тадқиқотлардан фойдаланиш мумкин. Бу эса, тадқиқотларда жисмоний тарбия ва спортдаги жараёнларни ўрганиш имкониятининг мавжудлиги тадқиқотларни ўрганиш, ташкил этиш ва ўзтақиш қонуниятларини ўзлаштиришни зарур қилиб қўймоқда. Умуман олган, жойларда аҳолининг спорт турига бўлган қизиқиши, миллий кадриятлари билан уйғунлигини ўрганиш, тадқиқ этиб бориш шу спорт турининг ривожланишида муҳим рол ўйнайди. Болаларни ёшлигиданок спорт билан шуғулланишга ўргатиш, уларга ўсиш даврларида белгиланган спорт машқларини ўзлаштириш имкониятини беради. Бу эса, уларни катта спортга қадам қуйишида муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам болаларни ёшлигиданок спортга қизиқтириб бориш, уларни соғлом ва баркамол бўлиб вояга етишишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Олий ўқув юртининг жисмоний

тарбия йўналишларида ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида аёллар спорт мураббийларини малакали мутахассис қилиб тайёрлаш мамлакатда қизлар орасида спортни ривожланишини таъминлайди, чунки бизнинг миллий кадриятимиз қизларимизда ўзимизга хос хусусиятларимизни ривожланишини талаб қилади. Шундан келиб чиққан ҳолда қизларни аёл мураббийлар спорт билан шуғуллантириши уларни спорт турини тезроқ эгаллашига ҳамда спортга бўлган қизиқишини ривожланишга олиб келади. Халқни соғлом қилиб оёққа турғизмоқ учун инсоннинг ёшига, жинсига, жисмоний ривожланиши ва касбий эҳтиёжларига қараб жисмоний тарбия ва спортни мазмунли, қизиқарли ва ифодали тарғиб қилиб бориш зарурдир.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Раунов О.К., Курбанов А.А., СамДУ

Ўзбекистонда кенг қамровда оммавий спорт соғломлаштириш ишлари турли ўқув . билим муассасаларида ташкиллаштирилиб борилмоқда. Умумтаълим мактабларида болалар спортини асосан ҳомийлар ва педагогик жамоа ташаббуси асосида жисмоний маданият дарслари ва спорт тўғараклари жараёнида олиб борилади. Умумтаълим мактабларида таҳсил олаётган ўқувчилар оммавий спортда ўзларининг жисмоний маҳоратларини ошириб боришмоқда. Синфдан ташқари спорт ишлари жисмоний маданият ўқитувчилари жисмоний маданият жамоаси томонидан ташкил қилинмоқда.

Бола тарбияси педагогик жамоа аъзолари фаолиятининг асосий йўналишларидан бири бўлиб, бу спорт турларидан тўғаракларни, умумий жисмоний тайёргарлик, соғломлаштириш гуруҳларини ташкил қилиш билан боғлиқ бўлган вазифаларни амалга оширадilar. Бу машғулотларнинг мақсади шундан иборатки, унда болаларни аниқ режа асосида спорт мусобақаларига қатнашишлари учун тайёрлаш билан боғлиқ бўлган ишларни амалга ошириш назарда тутилади.

Уч босқичли мусобақалар тизимининг I бўғини «Умид ниҳоллари" ўйинларидан ўрин олган спорт турларига 7-синфдан бошлаб 9-синфгача жалб

қилинади. Бу мактаб босқичи, яъни мактабларнинг ўзида синфлараро мусобақа* режаси асосида амалга оширилади. II босқич туман (шаҳар) босқичи бўлиб, унда мактаб терма жамоалари иштирок этади. Бу босқич V-VIII, VIII-XI синфлар учун октябрь-ноябрь ойларида босқич ўйинлари сифатида ва I-ГУ синфлар учун кузги таътил вақтида "Қувноқ стартлар" ўйини тарзидаги якуний босқич, яъни финал сифатида ташкил этилади.

Учйинчи босқич - туманлар (шаҳарлар) терма жамоалари учун вилоят (Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри) босқичи. Ноябрь-январь ойларида VIII-XI синфлар учун босқич ўйинлари ўтказилади. У-УП синфлар учун эса қишқи таътилда финал ўйинлари билан якун топади.

Тўртинчиси - туманларнинг УШ-Х1- синфлари ўқувчилари учун баҳорги таътил пайтида финал босқичи билан якунланади.

Мамлакат финал босқичи мусобақалари вилоятларнинг (Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳри) УШ-Х1 синфлар ўқувчилари терма жамоалари ўртасида апрел ойида бўлиб ўтади.

Бу босқич мусобақаларида 1-синфдан то 11-синфгача ўқувчиларнинг жалб қилиниши асосан умумтаълим мактабларидаги жисмоний маданият дастури вазифаларини ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» тест норма талабларини ўзлаштиришга қаратилган. Мактаб жамоасининг бу борада ўз олдига қўйган асосий мақсади ёш болалар ўртасида болаларнинг спортга қизиқишини уйғотиш, спортни тарғибот қилиш билан биргаликда, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест-норма талабларини топширишга тайёрлаш каби долзарб вазифаларни амалга ошириш билан боғлиқдир.

Тест норма талабларини қайта кўриб чиқиш, оптимал ишлаб чиқиш мактаб ёшидаги болаларни жисмонан тарбиялаш, мактабдан ташқари вақтларда халқ ўйинларидан фойдаланиш, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва кенг жамоатчилик томонидан ташкил қилинади. Бу ишлар қуйидаги низом асосида ташкил этилади:

6. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тизимининг мақсади асосида: «Алпомиш» ва «Барчиной» тест-норма талабларини бажаришга тайёрлаш, ёшлар спорт разрядлари бўйича спорт норма талабларини топширишга тайёргарликни ташкил қилиш.

7. Жамоалар ўртасида, оилалар ўртасида, маҳалла болалалари ўртасида ўзаро мусобақаларни ташкил қилиш ва шунга риоя қилиш.

8. Умумтаълим мактабларида жисмоний маданият тизими кетма-кетлигини таъминлаш, мактабга ҳар томонлама моддий ёрдам кўрсатиш, ўқувчилар билимини чуқурлаштириш, кўникма ' ва малакаларини ривожлантириш, билим бериш билан бирга ўқувчиларнинг дам олишларини ҳамда доимий тарзда чиникиб боришларини ташкил қилиш.

9. Турли-туман ташкилий-услубий иш шаклларини жорий қилиш.

10. Ўқувчиларнинг жисмоний маданият ва спортга бўлган фаол қизиқишларини аниқлаб улар учун ҳар томонлама спорт машғулотларини ташкил қилиш.

Хозирги кунда Ўзбекистон Республикасида мактабдан ташқари бажариладиган жисмоний маданият ва спорт ишлари болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, кўнгилилар спорт жамиятлари томонидан спорт турлари бўйича тўғарақлар ташкил қилинмоқда. Бунда, асосан, уч типдаги мактабдан ташқари жисмоний маданият ва спорт ишларини алоҳида қайд этиш лозим. Булар: болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БУСМ) махсус гуруҳларга эга бўлган Олимпия заҳиралари касб-хунар спорт коллежлари, олий спорт маҳорати мактаби (ОСММ) кабилар. Болалар-ўсмирлар спорт мактабининг асосий вазифаси ўқувчиларни спорт турларидан пухта тайёрлаб, туман, шаҳар, вилоят, республика терма жамоаларига спортчилар тайёрлаб беришдан иборат. Бу болалар-ўсмирлар спорт мактабининг фаолиятини баҳолайдиган асосий кўрсаткичларидан биридир. Бундай фаолият кўрсатиш ўқувчиларга спорт соҳасида чуқур билим беришга олиб келади. Болалар-ўсмирлар спорт мактабида таҳсил олаётган ўқувчи-спортчиларнинг спорт маҳоратлари, спорт натижалари юқори бўлгандан кейин, улар олий спорт маҳорат мактабида ўзларининг спорт турлари бўйича билим ва маҳоратларини такомиллаштириб мураккаблашган тизим асосида шуғулланишлар. Олий спорт мактабининг вазифасига асосан Ўзбекистон терма жамоасига юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган спортчиларни тайёрлаб бериш каби амалий ишлар киради.

Олимпия заҳиралари касб-хунар коллежи спорт мактаби ўз олдида муҳим, мураккаб вазифаларни қўйган. У ҳам бўлса, Республика олимпия терма жамоаси таркибига ўта юқори спорт натижаларига эга бўлган спортчиларни тайёрлаб бериш билан биргаликда, унда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган, спорт устаси даражасидаги спортчилар ҳам тайёрланади. Бу каби спорт мактаблари ўзларининг спортчиларини тайёрлашдаги фаолиятини Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлиги назорати остида амалга оширади.

Спорт мактабларида қуйидаги вазифаларни бажариш амалиётлари белгиланган:

-юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, уларнинг амалиётларини такомиллаштириш билан биргаликда ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш;

- спорт турлари билан шуғулланаётган ўқувчилардан жисмоний маданият йўриқчилари, жамоатчи ҳакамлар тайёрлаш;

- умумтаълим мактабларида мактабдан ташқари олиб борилаётган оммавий спорт ишларига услубий марказ сифатида фаолият кўрсатиб кўмаклашиш.

Спорт мактабига ўқувчилар умумтаълим мактабларида спорт турларига мойиллиги бўлган спортчи ўқувчилар ичидан танлов ва махсус тестлар асосида қабул қилинади.

Спорт мактабларида кўйидаги гуруҳлар фаолият кўрсатадир: бошланғич тайёргарлик гуруҳи, ўқув машқ гуруҳи (ўқув-тренировка).

Спорт-машқ натижаси юқори бўлган ва спорт бўйича яхши шароити бўлган тақдирда спорт мактабларида спорт такомиллашув гуруҳларига ўқувчилар қабул қилинади.

ЁШ АВЛОДНИ БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ҲАРАКАТИ ҲОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ

Раунов О.К., Қурбанов А.А., СамДУ

Ўзбекистон ўз мустаққилига эришган илк кунлардан бошлаб юртимиз раҳбари И.А.Каримовнинг ташаббуси ва унинг бевосита раҳбарлиги остида саломатлик ҳамда баркамолик манбаи бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. Ўтган қисқа давр ичида юртимиз бўйлаб, ҳатто қишлоқ ҳудудларида ҳам, минглаб замон стандартларига мос спорт иншоотлари барпо этилди, улкан ислоҳатлар амалга оширилди.

Маълумки, маданият ва спорт бўйича халқаро мусобақаларда иштироқ этиш, уларнинг самарали томонларини аҳоли ўртасида тарғибот қилиш ўқувчи-ёшларнинг спортга қизиқишини уйғотиш билан бир қаторда уларни тарихий жиҳатдан ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Эътироф этиш зарурки, Олимпия ўйинлари барча турдаги спорт мусобақаларининг энг юқори чўқисидир. Шу сабабдан жаҳондаги 200дан ортиқ мамлакатлар бундай улуғвор ўйинларда иштироқ этиш ва имконият даражасида ғолибликка эришиш мақсадида узок йиллар давомида тайёргарлик кўришади. Моддий-техник ва молиявий харажатларни аямайди. Ўзбекистон Республикаси ҳам мустаққилик йилларида Олимпия ўйинларида қатнашишга муяссар бўлди.

1996 йил Атлантада ўтказиладиган Олимпия ўйинларида юртимиз вакиллари жўнатишда президентимиз И.А.Каримов истаклари тарихий воқеялик бўлиб қолди, яъни “Сиз энг кучли спортчилар билан кураш олиб борасиз сиз канчалик кўнгил очик халқнинг вакили эканлигингизни, қандай давлат шарафини ҳимоя қилаётгангизни эсда тутишингиз лозим”.

Мустаққиллик йиллардаги халқаро спорт алоқалари Республика Миллий Олимпия кўмитасининг(МОҚ) таъсис этилиши(21 январ 1992 йил) билан бевосита боғлиқдир. Республика МОҚнинг Халқаро Олимпия кўмитаси (ХОҚ) таркибига аъзо бўлиб кириш (сентябр 1993 йил) тарихий аҳамиятга молик бўлди. Унинг низомида акс эттиришича ХОҚнинг “Тезроқ”, “Баландроқ”, “Кучлироқ” шиорига монанд фаолият юритиш мақсад қилиб қўйилди. Шунингдек Олимпия ҳаракати ҳояларига таянилган ҳолда аҳоли ўртасида айниқса ўқувчи-ёшлар, талабалар ва меҳнаткаш ишчи-зиёлилар орасида спортни ривожлантириш, иқтидорли ёшларни тарбиялаб Олимпия ўйинларида қатнашишларини таъминлаш муҳим вазифа қилиб белгиланди.

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлида Олимпия ҳаракатига давлат сиёсати сифатида қараши Республика президенти томонидан амалга ошириб келинмоқда. Шу туфайли И.А.Каримов 1996 йилб февралда ХОҚнинг Олтин Олимпия ордени билан тақдирланди.

2000 йилдан бошлаб Республикамизда “Умид ниҳолари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақаларининг жорий этилиши, “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси”ни ташкил этилиши(2002 йил 24 октябр) жисмоний тарбия ва спортни нафақат ўқувчи-ёшлармиз ҳаёти, балки турли ёш ва қатламга мансуб аҳолимиз турмуш тарзининг кундалик эҳтиёжига айланиб боришига тurtки бўлмоқда. Айнан шу ва шунга ўхшаш мусобақалар туфайли “кечаги” болаларимиз бугунги кунда халқаро спорт майдонларида юртимиз шон-шухрати ва миллатимиз салоҳиятини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Маълумки, уч босқичи Республика спорт ўйинларнинг бошланиши ва якунида анъанага айланган байрам рамзи юқори савияда спорт чиқишлари билан ўтқазиб келинмоқда. Яъни ҳар бир вилоятнинг жамоалари ўзларининг рамзлари, эришган ютуқларини намойиш қилиб, саф тортади, янграган Давлат мадҳияси остида Давлат байроғи кўтарилди. Мусобақа иштироқчилари барча спорт турлари бўйича беллашувлар, баҳсларда ҳалол, мард ва мурасасиз кураш олиб боришга ваъда беради. Бу эса фақат иштироқчиларнигина эмас, балки томошабинларни, телеэкранни кўраётганларни ҳам маънавий-маърифий маданиятини бойитиш ва жисмоний баркамолликга чорлайди.

Олимпия ҳаракатлари ва ғоялари тамойиларига тўла жавоб берадиган ҳамда энг аввало ёшларга қаратилган мазкур тизим юртимиз аҳолисини ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада ривожлантиришда хизмат қилиб келмоқда.

Саноксиз, кўплаб бўлажак чемпионларнинг оммавий болалар ва ёшлар мусобақалари, айниқса “кичик Олимпиада” деб юритилаётган “Баркамол авлод” спорт ўйинларидаги иштироқи уларнинг спорт турларига бўлган иштиёқини кучайтирмоқда, шахс сифатида камол топишида, унда кучли ирода, ғалабага интилиш, қийинчиликларни енгиш руҳини тарбиялашда, қалби ва онгига ватанпарварлик, элюртга содиқлик каби фазилатларни сингдиришда беқиёс аҳамиятга эгадир.

Мамлакатимизда яратилган ёш авлодни спорт билан шуғуланишига оммавий жалб этиш тизими самарадорлигини вақтнинг ўзи исботлади. Олимпия ҳаракатлари тамойилларига тўлиқ жавоб берадиган ва биринчи навбатда, ёшларга қаратилган ушбу тизим Ўзбекистон аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришига хизмат қилаётир. Спорт ҳаётимизнинг муҳим ажралмас қисмига айланмоқда, одамларга барча фаолият соҳаларида меҳнат қилиш учун куч–қувват бахш этмоқда, жисмоний ва маънавий чиникишига кўмаклашмоқда.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Рахмонов Ф.П., НавКАР, Собирова Л.Б., УзГИФК

Актуальность исследования. Высочайшие темпы развития общества предъявляют все новые более высокие требования к человеку и его здоровью. В настоящее время со стороны общества наметилось изменение отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья. Особенно это наблюдается в отношении детей и подростков. Поэтому естественным стало активное использование технологий нацеленных на охрану здоровья подрастающего поколения

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразием движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, зажимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3.Повышение пространственной , временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий . Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике спортивных играх и др) и профессионально-прикладной физической подготовке

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений)вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1.Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя) Этот вид напряженности часто возникает при значительном вышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии в) плавание г) массаж, сауну тепловые процедуры

2.Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления)

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы

А) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты . Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать .Это во многом предупредит появление ненужной напряженности

Б)применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных

И расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряженным других , контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению, выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы 1) стандартно –повторного упражнения 2) вариативного упражнения 3) игровой 4) соревновательный

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов.

-строго заданное варьирование отдельных характеристики или раметров например прыжки в действия (измене силовых пасилу в полсилы изменение скорости по предвапительному заданию и енезапному снгналу темпа движений и пр)

- изменение исходных и ернечных положний (бег из положения приседа упора лежа выподанение упражнений с мячом из исходног полажения стоя , сидя в приседе варьирование конечных положений –брослок мяча вверх из исходного полажения стоя – ловля сидя и наоборот)

-изменение способов выполнения действия (бе лицом вперед, спиной, боком по направлению движения прыжки в длину или глубину , стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п)

-«зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и.т.п)

-выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков)

-выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами , ведение мяча и броски в кольцо)

Методические примы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на дыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго оегламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и.т.п Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

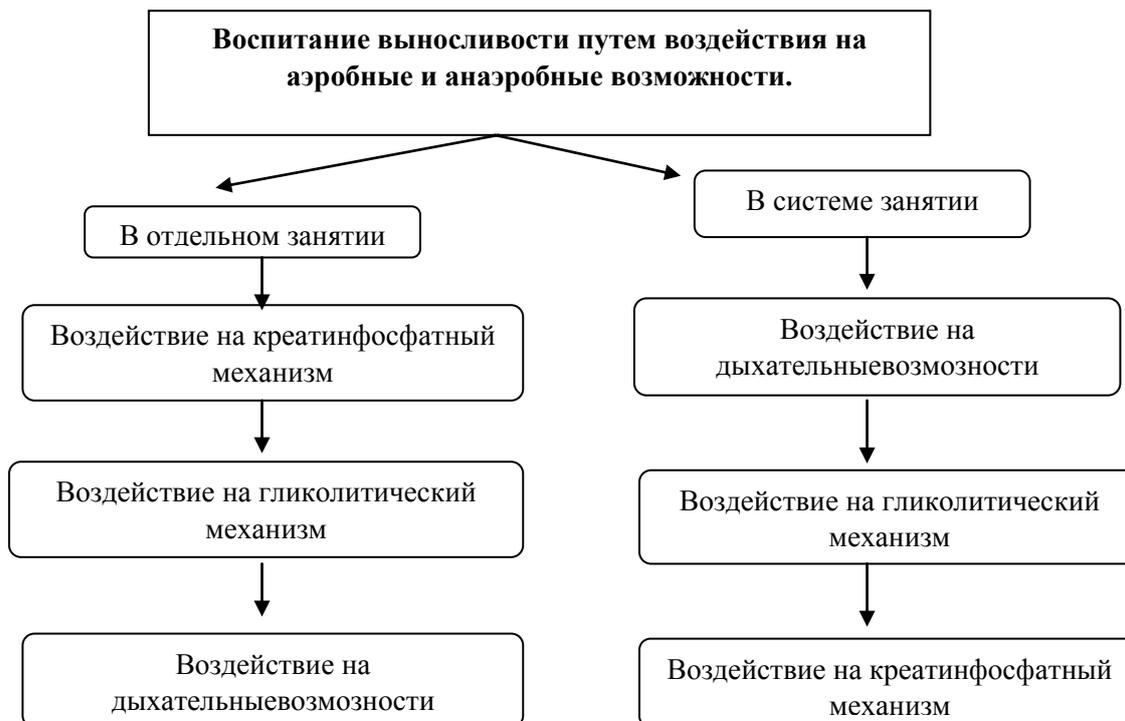
ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Рахмонов Ф.П., НКАР

В настоящее время происходит значительный прогресс в области теории и практики обучения и воспитания подрастающего поколения. Усовершенствуются проверенные методы, внедряются новые,меняются отдельные системы,вплоть до их коренных методических изменений.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач:1)повышение мощностигликолитического (лактатного) механизма; 2)повышение мощностикреатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования гликолитического механизма,предъявляются следующие требования. Работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции,продолжительность работы от 20 с до 2 мин (длина отрезков от 200 до 600 м в беге; от 50 до 200 м в плавании). Число повторений в серии для начинающих 2-3,для хорошо подготовленных 4-6.Интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого- 5-6 мин,после второго- 3-4 мин, после третьего- 2-3 мин.Между сериями должен быть отдых для ликвидации лактотного долго в 15-20 мин.



К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования креатинфосфатного механизма, предъявляются следующие требования. Интенсивность работы должна быть околопредельной (95% от максимума); продолжительность упражнений 3-8 с (бег 20-70 м, плавание 10-20 м); интервалы отдыха между повторениями 2-3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4-5 повторений) 7-10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам является основой для алактотного процесса. Исходя из этого в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные-лактатные-алактатные. В процессе одного занятия решение задач на воспитание выносливости должно происходить в обратном порядке.

СПОРТ ЗАХИРАЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ БОШҚАРУВИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ

Рахмонов Ф.П., Рахматов В., НОЗК

Спорт ютуқларининг замонавий савияси спортчилар тайёрлашни кўп йиллик тизимини ташкил этишни, самарали ташкилий шаклларни излашни, юқори малакали спортчилар қаторини тўлдириб бориш учун иқтидорли йигит ва қизларни спорт билан шуғулланишга кенг жалб қилишни талаб этади. Бунинг учун ҳукуматимиз болалар спортини доимий ривожлантириш юқори спорт маҳорати мактабларини ташкил этишга йўналтирилган қарорлари мавжуд, мамлакатимизда буларга ташкилий, методик ва моддий асос солинган.

Амалга оширилган тадбирлар, омиллар, мураббийлар, раҳбарлар ва спорт ҳаракатини ташкилотчиларнинг саъй ҳаракати туфайли юртимизда спорт захираларини тайёрлаш учун ташкилий-методологик асос яратади.

«Спорт захиралари» мажмуаси кенг маънода ёш авлодни ғоявий тарбиялаш, жисмоний тарбияни ва олий спорт маҳоратини янада ривожлантириш, халқаро майдонда етакчи ўринларни эгаллашни ўз ичига олган ижтимоий омиллар билан боғлиқ тор маънода эса «Спорт захиралари» маълум бир натижага эришган спортчилардир, улар ўз олдига қўйилган мақсадга мувофиқ маҳоратга эга ва тайёрловнинг спорт натижаларини янада юксалтириш имконини берадиган замонавий ташкилий-методик шакллари билан қамраб олинган.

Ҳозирги вақтда спорт захираларини қуйидагича классификацияси қабул қилинган. Амалдаги захира мамлакатнинг терма жамоаларига номзод бўлган, ёш жиҳатдан истикболли бўлган юқори малакали спорт-чилардир. Улар халқаро тоифадаги спорт устаси даражасига жавоб беришлари, республика ва халқаро мусобақаларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиши лозим.

Яқин захирада олимпиядагача бўлган даврда мамла-катнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини тўлдириб борадиган ёш иқтидорли спортчилардир. Яқин захирани аниқлаш чоғида спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлараро халқаро мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш кўрсаткичларга эътибор берилади. Яқин захирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлиги каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Истикболли захира – болалар - ўсмирлар спорт мактаб-ларида, БЎСМ ихтисослашган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ИОЗБЎСМ олий спорт маҳорати мактабларида ОСМИ шуғулланаётган ёш спортчилардир.

Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини бошқариш тизимини янада такомиллаштириш муҳим ва доим ўсиб борадиган аҳамиятга эга. Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини, умуман ушбу жараёни бошқариш воситалари ва усулларини йиғиндиси сифатида кўриш керак, шулар билан бир қаторда спорт ташкилотлари, спорт мактаблари, мураббийлар кенгаши ва алоҳида мураббийларнинг йўналтирувчи, мувофиқлаштирувчи ва назорат фаолиятининг таркибий қисми каби қараш мумкин.

Спорт захираларини тайёрлов тизимининг ташкилий-услубий асослари ўз ичига ўзаро боғлиқ бўлган кичик тизимларни олади. Улардан энг муҳимлари тайёрловнинг ташкилий структураси, илмий - услубий таъминот, моддий-техник база, кадрлар, ахборот-ташвиқот ва тарбиявий ишлар тизими ва шу кабилардир.

МАҲОРАТЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТАШКИЛИЙ МАСАЛАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

(Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси фаолияти мисолида)

*Рахимов В., ЎзМОҚ, Алиев И., ЎзДЖТИ,
Ёлдашов Ш., ЎзМОҚ*

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг мамлакатда жисмоний тарбиява спорт бошқарувининг ташкилий асослари такомиллаштирилди. Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси ҳамда олимпия спорт турлари бўйича республика федерация (ассоциация)лари фаолияти йўлга қўйилди.

Жисмоний тарбия-соғломлаштириш, оммавий-спорт билан шуғулланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини маблағ билан таъминлаш тизими қайта кўриб чиқилиб, нодавлат секторлар фаолиятини жонлантириш бўйича қўшимча чоратadbирлар кўрилди.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистон спортчилари томонидан Олимпия ўйинларида жами 6 та олтин, 5 та кумуш ва 10 та бронза медаллари қўлга киритган.

Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги билан ҳамкорликда ёзги олимпия ўйинлари дастурига киритилган 28 та спорт туридан

27 таси (фақат парус спортдан ташқари), қишки олимпия турларидан эса 3 тасини кенг ривожлантирмоқда.

Давлат бюджетидан барча спорт тадбирлари (республика ва халқаро мусобақалари) учун маблағ ажратилади.

Мамлакатимизда олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпизм ғояларини кенг тарғиб этиш, республикаимизда олимпия спорт турларини янада такомиллаштириш, шунингдек жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш, мамлакат спортчиларини Олимпия ва Осиё ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари ҳамда бошқа йирик халқаро спорт мусобақаларига тайёрлаш, уларнинг мазкур ўйинларда муваффақиятли қатнашишларини таъминлашда Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан ҳар тўрт йилда “Ўзбекистон спортчиларини ёзги Олимпия ва Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриши тўғрисида”ги қабул қилинадиган махсус қарорлари катта аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2013 йил 25 февралдаги 1923-сонли қарори билан Ўзбекистон спортчиларини 2016 йил Рио-де-Жанейро шаҳри (Бразилия)да бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриши Дастури ҳамда Республика комиссияси таркибитасдиқланди. Дастурга мувофиқ мамлакатимиздаги 16 та олимпия спорт турлари бўйича республика федерация (ассоциация)дан 25 та (устувор, истиқболли ва ривожланаётган) олимпия спорт турларига алоҳида эътибор қаратилиб, дастур асосида ҳар бир федерация (ассоциация)ларга ҳомийлар бириктирилган. Бугунги кунда ҳар бир спорт тури учун олимпия тайёргарлик марказлари қурилган бўлиб, улар энг замонавий спорт жиҳозлари билан таъминланган.

Бундан ташқари Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитасининг ташкилий тузилмаси қайта кўриб чиқилиб, тубдан янгиланди. Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси ҳузурида Ўзбекистон олимпиадачиларини қўллаб-қувватлаш жамғармаси фаолияти йўлга қўйилиб, жамғарма орқали спорт федерацияларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш бўйича тегишли чоралар кўриб борилмоқда ва спорт жиҳозлари етказиб берилмоқда. Шунингдек, халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этаётган спортчи ва мураббийларга стипендиялар берилмоқда.

Шу билан бир қаторда Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси томонидан спортчилар жароҳатларини олдини олиш, юқори малакали тиббий ёрдам кўрсатиш мақсадида Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси ҳузуридаги Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази фаолияти ташкил этилди.

Шунингдек, Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитасининг ҳудудий вакиллари фаолияти жорий этилиб, ҳар бир ҳудудга бириктирилди. Улар томонидан Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари томонидан қабул қилинган махсус ҳудудий дастурларнинг бажарилиши назорат қилиб борилмоқда.

Натижада барча жойларда олимпия спорт турлари бўйича ҳудудий федерация фаолияти йўлга қўйилиб, уларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш бўйича ташкилий ва амалий ишлар олиб борилмоқда.

Юқоридаги ишларни изчил давом эттириш, мамлакатимизда олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпизм ғояларини кенг тарғиб этиш, республикаимизда олимпия спорт турларини янада такомиллаштириш, маҳоратли спортчиларни тайёрлаш мақсадида тегишли вазирлик ва идоралар ҳамда маҳаллий ҳокимликлар билан ҳамкорликда қуйидаги ташкилий ва амалий ишлар бажарилишини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз. Жумладан:

- *спортнинг оммавийлигини ошириш бўйича ишлар янада жонлантириш;*
- *ҳудудий федерациялар фаолиятини яхшилаш;*

- тегишли спорт турлари бўйича туман (шаҳар) ва вилоят мусобақаларини ташкил этиш, селекция ва саралаш ишларини амалга ошириш ҳамда вилоят федерациялари фаолиятини йўлга қўйиш ишларини назоратга олиш;

- моддий-техника базасини мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш;

- спортчиларнинг тиббий-биологик таъминотини кучатириш.

- мутахассислар малакасини ошириш, семинарлар ва конференциялар ташкил этиш;

- Олимпия захиралари коллежлари ҳамда БЎСМлари иш фаолиятини ўрганиб чиқиш ва уларга амалий ёрдам бериш;

- спорт турлари ривожланган мамлакатлар спортчилари билан халқаро ўқув-машғулотлар ва ўртоқлик учрашувлари ташкил этиш.

Муҳтарам юртбошимизнинг қарорлари асосида дунёда ягона бўлган Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси ҳамда унинг ҳузурида спорт тиббиёти илмий амалий маркази биноси қурилиб, фойдаланишга топширилиши ва жаҳоннинг энг илғор технологиялари асосида жиҳозланиши спортчилармизни самарали тайёргарлик кўришига хизмат қилади.

Шу муносабат билан энди биринчи навбатда барча терма жамоалар таркибидаги лицензияга даъвогар спортчилари буспорт тиббиёти илмий амалий марказидан чуқурлаштирилган тиббий назоратдан ўтишлари ва йил давомида, шунингдек исталган даврида ҳеч қандай муаммосиз тиббий хизматлардан самарали фойдаланишлари шарт ва зарурлиги белгиланган. Бу масала ҳар бир федерация ва ассоциация раҳбариятининг шахсан назоратида бўлмоғи зарур.

Навбатдаги Олимпия ўйинларига жуда қисқа вақт қолганлигини инобатга олиб, асосий эътиборни 2016 йил Рио-де-Жанейро шаҳри (Бразилия)да бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига қаратиш лозим бўлади. Шу мақсадда Олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бўйича федерация (ассоциация)ларга қуйидаги масалаларга алоҳида эътибор қаратишни тавсия этамиз. Хусусан:

- ўқув-машғулот йиғинлари узлуксизлигини таъминлаш ва сифатини яхшилаш;

- мураббийлар ва спортчиларни машғулот ўтказиши учун барча шароитларни яратиб бериш;

- тиббий-биологик таъминот, спорт шифокорлари, массажчи ва психолог билан таъминлаш ишларини етарли даражада йўлга қўйиш;

- халқаро алоқаларни янада мустаҳкамлаш бўйича тегишли чора-тадбирлар белгилаш ва амалга ошириш;

- 2016 йилги Олимпия ўйинларига режалаштирилган лицензияларни олиш чораларини кўриш;

- Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси ҳузуридаги спорт тиббиёти илмий амалий маркази фаолиятдан самарали фойдаланиш.

Ўйлаймизки маҳоратли спортчиларни тайёрлашда тавсия этилган юқоридаги ташкилий ва амалий ишлар 2016 йил Рио-де-Жанейро шаҳри (Бразилия)да бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларида ўз ижобий натижасини кўрсатади.

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА
ФАОЛИЯТИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН
ҲОЛДА МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ ТУЗИШ**

Рахмонов Ф.П.,НОЗК

Ўзбек спортчиларининг маҳоратини сўзсиз ўсиши ва унинг авангарди, донгдор курашчиларининг ғалабаси дунё миқёсида ўтказилаётган мусобақаларнинг муқаррар шарти бўлиб ҳисобланади ва намаён бўлади.

Мен олиб бораётган “Юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар жараёнини тузиш” мавзусидаги илмий ишимнинг долзарблиги шундан иборатки, сўнги йилларда курашчиларни тайёрлашни ўрганишда купчиликни интилиши орта бошлади бошлади. Бироқ, бу ишнинг амалга оширилишида спорт фаолиятининг етакчи томонлари етарлича ўрганилмаганлиги муносабати билан ҳам қийинчилик туғдиради.

Курашчилар машқ жараёнида, уста кўрмаган шогирдан, то халқаро тоифадаги спорт устасигача, жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаларини танлаш зарурлигини ҳисобга олмайди.

Шахснинг индивидуал хусусияти ва спорт фаолиятининг индивидуал усулини бирга қўшиб олиб бориш зарурлиги курашчиларнинг масъул мусобақаларда мавафқиятли чиқишларнинг муқаррар шартидир. Бу масала малакали спортчилар, айниқса, курашчилар контингентига кам ўрганилган.

Изланишнинг бу чегараланиши курашчиларнинг турли хил ўзига хос техник-тактик тавсифлари билан мусобақаларда мувақиятли чиқишлари муҳимлигини акс эттиради.

Диссертация ишининг мақсади юқори малакали курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини келгусида янада такомиллаштиришдан иборатдир.

Бу борада олиб борилаётган изланишларимизнинг асосий вазифаси куйидагиларга қаратилган:

1) Курашчиларнинг ўзига хос техник-тактик ва жисмоний тайёргарликларининг асосий вариантларини ўрганиш ва ажратиб кўрсатиш;

2) Малакали курашчилар қўллайдиган техник-тактик хусусиятларини такомиллаштиришга ва шаклланишига таъсир кўрсатган асосий омилларини аниқлаш;

3) Турли хил услублар билан ишлайдиган спортчиларда мусобақа фаолияти кўрсаткичларини ўрганиш;

4) Яккама-якка курашиш давомида услубини ҳисобга олиш билан курашчиларни мусобақага махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик тайёргарлик даражасини синаб кўриш;

Ушбу илмий тадқиқотнинг назарий ва амалий аҳамияти шундан иборатки, курашчиларнинг мусобақа олиб бориш усулининг вариантларини ўрганиш ва аниқлаш мураббийга уларни ўзига хос хусусиятларига қараб тайёрлашни амалга ошириш имкониятини беради.

Мусобақа фаолиятининг кўрсаткичларини ажратиш, жорий, босқичли ва якуний назоратнинг самарадорлигини оширади. Таклиф этилган машқлар техник-тактик ҳамда жисмоний тайёрлаш схемаси, кураш олиб боришнинг ҳар хил услублари билан курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини режалаштиришга катта ёрдам беради.

Инсоннинг фаолияти муҳит шароитига мослашиш ва феъл-атвориغا нисбатан эркин танланиши билан характерланади. Унинг асосий чегараси ташқи шароитларини ўзининг эҳтиёжига мослаб тубдан ўзгартиришдан иборатдир.

Ўзига хос ақлни аниқлашда нафақат педагогик кузатишга таянмоқ керак, балки асаб тизимининг типологик хусусиятига ҳам таянмоқ керак. Кучли асаб тизими билан курашчилар курашларда кўпинча алдамчи ҳужумларни, кучсиз асаб тизимли шахсларда эса туғридан-туғри усулга ўтиш ҳолатлари қайд қилинганлигини муаллифлар таъкидлашган.

Талай ишларда мусобақалашиб жараёни услуби курашчиларнинг шахсий фазилатлари жисмоний сифатлари билан боғлиқ эканлиги аниқланган.

Курашчиларда мусобақалашиб жараёнининг уч услуби аниқланган ва куйидагича таърифланади:

- ҳужумкорлик;
- қарши ҳужум;
- комбинацияли.

Хужумкорлик услубида курашувчилар жаҳлдор асаб тизими билан кучли номувоззанатли асаб тизими хос.

Қарши хужум қилувчиларда эса кам куч ва кўпроқ мувоззанатли асаб тизими хосдир. Хужумкорлик услубида кураш олиб борувчи курашчилар кучли ва кучсиз сигналларга таъсир кўрсатиш вақтининг кўрсаткичлар ажратилганлиги қайд этилган. Улар учун кучли асаб тизими асаб жараёнлари асаб жараёнлари мобиллигининг юқори кўрсаткичлари, таъсирланиш вақтини энг аниқ баҳолаш характерлидир. Қарши хужум қилувчи учун асаб тизими ҳаракатчанлигининг юқори даражаси ва таъсирланиш вақтининг кўрсаткичлари характерлидир.

Комбинацион услуби курашчиларга таъсирланиш танланишининг юқори кўрсаткичлари хосдир.

Турлича услуб билан кураш олиб борувчи курашчиларда кўпинча реакция тезлигининг усулларни кетма-кет бажариш муайян хусусияти қайд қилинади.

Олимларнинг ўрганишлар фаолиятида мўлжал ва эмоционал кўзғалиш даражаси регуляция даражаси характерида боғлиқликда ўзига хос усулнинг тўрт турини аниқлади. Эмоционал кўзғатишнинг регуляцияси «Силлиқ» ва «Портлаш» турлари билан ориентация фаолиятида «ички» ва «ташқи» турлари билан характерланади. Юқори тоифали сакровчи-енгил атлетикачилар учун регуляциянинг «Портловчи» тури ва ориентациянинг «ички» тури наъмуналидир. Мусобақаларда барқарор ва самарали чиқиш учун шахснинг ўзига хос хусусиятини, фаолиятини ўзига хос усулини бирга қўшиб олиб бориш асосий ҳисобланади.

Техник-тактик маҳоратини йўналишли характери бўйича, сифат бўйича, шулар туфайли кўпинча машҳур курашчилар мусобақаларда ғалабага эришадилар. Уларни муайян гуруҳларга тақсимлаш мумкин;

- техник маҳорати афзаллиги ҳисобидан ғалабага эришувчилар,

- катта жисмоний куч билан ажралиб турувчилар,

- катта матонатлилиқни характерлайдиган ва бу афзаллиқни курашда фойдаланадиганлар.

Биз гуруҳларни оралиқ гуруҳларни ҳам ажратдик. Бунга жаҳон чемпионлариларни киритдик.

Бу курашчиларда куч сифати, тезлик ва матонатлилиқ етарлича бир текислик ифодаланган. Уларни техникаси, одатда эпчил эмас, аммо ишонарлидир.

Техник-тактик маҳоратнинг кўрсаткичлари бўйича энг кам «умри узоқлиги» биринчи гуруҳ вакиллари дилар. Чунки уларнинг техникавий маҳорати реакциянинг юқори тезлиги ва ҳаракатлар аниқлигига асосланади, улар спортчиларнинг ёши билан биринчи навбатда юқотади. Куч ва матонатлилиқ курашчиларда узоқ вақт сақланиб қоладиган сифатдир.

Турли хил гуруҳ вакиллари мисли кўрилмаган спорт натижаларига эришишлари мумкин. Курашнинг хусусий усулини яратиб ҳатто машҳур атлетлар техникавий “Услубларидан” нусха олишни тавсия этмайдилар. Уларнинг ўзларининг хусусий маълумотларга йўналтирмақ керак. Ўзининг рўҳий ва жисмоний ўзига хослигидан тўла фойдаланиш зарур.

Спорт курашининг тактикаси – бу рақибининг техникавий, жисмоний ва ирода фазилатларидан ва мусобақаларда жангда ғалабага эришиш учун таркиб топган аниқ вазиятда моҳирона фойдаланиш керак.

Тактика – бу мусобақаларда курашчилар тактик имконияти кўпинча уларнинг жисмоний қобилиятлари билан белгиланади ва рўҳий тайёргарлигига боғлиқдир. Мусобақа жараёнида таркиб топган қулай имкониятдан тўғри фойдаланиш ва яратишни билмасдан туриб жанг вақтида бирорта ҳам техникавий ҳаракатларини самарали фойдаланиш мумкин эмас.

Курашчилар учун таркиб топган вазиятда ва унинг ҳаракатларини амалга оширишда тактик фикрлаш катта аҳамиятга эга.

Юқори тоифали миллий спорт усталари тайёрлаш тизимида курашнинг ўзига хос хусусиятлари техника-тактик ҳаракатлар бажарилишининг тўла мувофиқлиги талаб қилинади.

Текширувчилар спортчилар морфологик фазилатларини ҳисобга олиб курашда спортни такомиллаштириш ва ўргатишда эътибор беришни таъкидлайдилар. Оғир тоифадаги спортчилар, бошқа оғирлик тоифасидаги курашчилардан нафақат гавдасининг оғирлиги бўйича фарқланади. Улар жангни жуда секин суръатда ўтказадилар. Техник ҳаракатлар ўтказишда оз миқдорда уриниш бажарадилар.

Усуллар асосий гуруҳларни ўтказиш тезлиги ва уларнинг натижаси хужумчи ва хужумчи курашчининг гавдаси узунлигига боғлиқ. Спорт маҳоратининг ошиб бориши билан уларнинг техникавий ҳаракатлари арсенали барқарорлашиши рўй беради.

Курашчилар тайёрланишининг бир ёқламалиги қонунга хилоф, чунончи, масалан, бир пайтлари мураббийлар юкламанинг умумий ҳажмига зиён етказиб машқ машғулотларини интенсивлигини оширишга берилдилар. Натижада курашчилар кўпгина техник ҳаракатларни ўтказиш қобилиятини йўқота бошладилар, уларнинг тактикаси камбағаллашиб қолди. Ўзининг муваффақиятини фақат куч ёки матонатлиги устунлигига таянувчи техника тактик тайёргарликга эга бўлмаган спортчилар пайдо бўлди. Муаллиф юқори классли курашчиларга мусобақалашиб жараёнининг фаол усулини тарбиялаб, ўзига хос қобилияти билан мувофиқликда машқ қилишни асосли фарз қилади. курашчилар тайёрлаш пайтида оқилона навбат тизимдан фойдаланишини қўллаш ва қарши усулларини бажариш, шуғулланувчиларни тактика-техник маҳоратини анча оширишга, шунингдек кураш мусобақалари жараёнининг агрессив усулини такомиллаштиришига имкон берди.

O'SMIR BOKSCHILARGA YAQIN MASOFADA JANG OLIB BORISHGA O'RGATISH SAMARADORLIGI

Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q., O'zDJTI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «Xech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tezda mashhur qila olmaydi» - degan so'zlarni bejiz aytilgan emas, balki o'zbek sportining Jahon hamjamiyatni tomonidan tan olinganidan darak beradi. Bu borada, ayniqsa bokschilarimizning mustaqillik yillarida havaskor va professional boks yūnalishlarida yuksak chūqqilarni zabt etib kelayotganliginligi fikrimiz dalilidir.

Zamonaviy boks amaliyotida yaqin masofadagi jang, jangning eng faol shakli bo'lib, hozirgi zamon boksida muhim o'rin tutadi.

Biroq, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki bokschilarni tayyorgarligi jarayonida ko'pincha yaqin masofadagi jangga kam ahamiyat berishadi. Uzoq masofadagi jang singari, yaqin masofadagi jang ham boks texnikasining umumiy qonuniyatlariga asoslangan. Yaqin masofaning o'ziga xos sharoitlariga ko'ra, boks texnikasi yaqin masofadagi jang vaqtida o'zgarib turadi. Bu vaziyatlarga bokschilarni to'g'ri tayyorlash yo'llarini izlab topishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlari o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi.

Mazkur ishning maqsadi bokschilarning yaqin masofada hujum harakatlarini takomillashirish orqali sport natijalarini oshirishdan iborat.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar xal qilinadi:

1.O'quv-mashg'ulotlarda bokschilarni yaqin masofada hujum harakatlarini o'rgatish tajribasini o'rganish.

2. O'quv-mashg'ulotlarda bokschilarning yaqin masofada hujum harakatlarini o'rgatish samaradorliginii oshirish.

Ilmiy tadqiqot ishlari 2014 yilning yanvar oyidan 2015 yilning mart oyigacha olib borildi.

Tadqiqot ishlari Toshkent shahar Bektemir tumanidagi № 8-soni ixtisoslashtirigan boks maktabida olib borildi. Tadqiqotda umumiy 20 ta bokschi qatnashdi.

O'tkazilgan kuzatuv natijalariga ko'ra o'smir bokschilarning musoboqa faoliyatini natijalari tahliliga ko'ra yaqin masofadagi qo'llaniladigan texnik harakatlarida ko'plab xatolar uchrashi aniqlandi. Bu, bizga o'smir bokschilarning yaqin masofada qo'llaniladigan bazaviy texnik harakatlarga bolalar va o'smirlar sport maktablarida qay darajada o'rgatilish jarayonini o'rganishga asos bo'ldi.

O'rta va yaqin masofalarda siljib yurishda quyidagi qoidalarga amal qilish shart, qadamlar qisqaroq bo'lishi zarur. Bunda bokschi o'zini yig'ib olgan, birmuncha oldinga egilgan bo'ladi. Har xil masofalarda siljib yurish uslublarini o'zlashtirib olib va zarba harakatlari mexanikasini o'rganib bo'lib, qadam tashlashlarni qo'lga nisbatan mos hamda qarama-qarshi oyoqlar ostida imo-ishoralar yordamida ko'rsatiladigan zarba harakatlari bilan birga qo'shib bajarish va bu harakatlarni juftlikda bajarishga quyidagi texnik xatolar aniqlandi:

- gavda, bosh va qo'llarning noto'g'ri holati;
- siljib yurishlarda oyoqlar orasidagi masofaning buzilishi;
- oyoqlar uchida emas, balki butun oyoq kaftida siljishlar;
- noto'g'ri siljib yurish oqibatida muvozanatni yo'qotish.

Yuqorida aniqlangan texnik xatolar bizga o'smir bokschilarning uzoq, o'rta va yaqin masofalarda qo'llaniladigan texnik harakatlar hajmi va natijaligi qay darajada shakllanganligini aniqlashga asos bo'ldi.

Mashg'ulot va musobaqa janglarida zarbalarning urilish hajmi va natijaliligi qay darajada qo'llanilishi ko'rsatkichlari 1-jadvalimizda keltirilgan.

Jadval -1

Tadqiqot va nazorat guruhi bokschilarida mashg'ulot janglarida yaqin masofada qo'llanilgan texnik harakatlari ko'rsatkichlari. n=20

Texnik harakatlar		1 chi raunddagi texnik harakatlar		2 chi raunddagi texnik harakatlar		3 chi raunddagi texnik harakatlar	
		H	N	H	N	H	N
Uzoq masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	7,9	17,9	8,1	18,1	10,8	18,3
	N	7,3	18,7	8,4	18,6	11	19,2
O'rta masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	14,9	24,9	16,1	38,1	23,8	39,3
	N	14,3	25,1	17	39	23,1	38,4
Yaqin masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	16,6	15,9	26,2	42	31,2	43,4
	N	15,9	15,1	26,8	42,1	31,9	43,1

Bu erda H-hajmi, N-natijaviyligi

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, bokschilarning musobaqa va mashg'ulot janglarida yaqin masofada qo'llaniladigan texnik harakatlarini ko'radigan bo'lsak, bokschilar tamonidan qo'llanilgan texnik harakatlar hajmi va natijaliligi raunddan raundsari zarbalar hajmi bir nechta ko'rsatkichlarda oshganini ko'rishimiz mumkin ammo, ularning natijaliligidagi ko'rsatkichlar raunddan raundga pasayishini ko'ramiz. Yaqin masofada qo'llaniladigan texnik harakatlarni tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan kichik farq bo'lsada, bir – biridan juda katta farq qilmagan. Buning asosiy sabablaridan biri, fikrimizcha, tadqiqotga jalb qilingan bokschilarning o'z tayyorgarligi darajasidan bir – biriga yaqin bo'lganidadir.

O'smir bokschilarni yaqin masofada texnik harakatlar takomillashtirishga qaratilgan o'quv mashg'ulotlar hajmini 16% ga oshirish orqali 5 oy davomida o'quv-mashg'ulotlar rejalashtirildi.

Yuqorida keltirilgan reja orqali o'smir bokschilarning yaqin masofada hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar 5 oy davomida olib borildi. Boaschilarning yaqin masofada hujum harakatlarini rivojlanganligi quyidagi ko'rsatkichlar orqali ko'rib chiqildi. 1 chi 2 chi va 3 chi raundlarda pastdan urilgan zarbalar hajmi va natijaliligi ko'rsatkichlari o'rganildi. Tadqiqotdan so'ng tadqiqot va nazorat guruhi boaschilarning yaqin masofada hujum harakatlari qay darajada qo'llanilishini jadvalimizda ko'rishiningiz mumkin.

Tadqiqot va nazorat guruhi bokschilarida mashg'ulot janglarida yaqin masofada qo'llanilgan texnik harakatlari ko'rsatkichlarini o'zgarishi. n=20

Texnik harakatlar		1 chi raunddagi texnik harakatlar		2 chi raunddagi texnik harakatlar		3 chi raunddagi texnik harakatlar	
		H	N	H	N	H	N
Uzoq masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	8,9	23,9	9,1	35,1	12,8	45,3
	N	7,3	19,7	10,4	19,6	11,2	25,2
O'rta masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	19,9	36,9	19,1	55,1	26,8	45,3
	N	15,3	29,1	18	42	24,1	39,4
YAqin masofadagi jangda pastdan zarbalar	T	18,6	49,5	29,2	52	36,2	55,4
	N	16,9	32,1	27,8	43,1	33,9	45,1

Bu erda H-hajmi, N-natijaviyligi

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqot va nazorat guruhlarida yaqin masofada hujum harakatlarini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan ancha yuqori. Buning asosiy sabablaridan biri, biz tanlagan usuliyat asosida shug'ullanganliklarining samarasidir.

Bokschilarni yaqin masofada hujum harakatlarni takomillashtirishni baholashga myljallangan testlardan foydalanish, bu ko'rsatkichlarni rivojlantirishda bokschilarni yaqin masofada hujum harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlaridan foydalanish, mashg'ulotlarda yaqin masofada jang olib borish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qy'llash va umuman bokschilarning yaqin masofada jang olib borish texnikasini rivojlanish dinamikasini nazorat qilib borish va biz tanlagan usuliyat asosida bokschilarning yaqin masofada hujum harakatlarini takomillashtirish musobaqa faoliyatida bokschilarning yuqori natijalarga erishishiga samarali yordam berishi isbotlandi.

O'QUV-MASHG'ULOT GURUHI BOKSCHILARIGA QARSHI HUJUM HARAKATLARINI O'RGATISH USULIYATI

Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q., O'zDJTI

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997 yil 29 avgustdagi IX sessiyasida «Ta'lim to'g'risida» gi qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi qabul qilindi. Mamlakatimiz Prezidenti Islom Abdug'anievich Karimov tashabbusi bilan ishlab chiqilgan ta'limning «o'zbek modeli» taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxasislari tomonidan e'tirof etilmoqda.

Boks sport turida yildan-yilga xalqaro ringlarda raqobatning yuqori darajada o'sib borishi bokschilarning tayyorgarlik vositalari va uslublarini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Hozirgi bosqichda yangi mashg'ulot uslublarini ishlab chiqish, ish qobiliyatini oshirishning yangi samarali vositalarini izlab topish o'zbek bokschilarining sport mahoratini oshirishga bog'lik masalalarni ko'rib chiqish bugungi sport amaliyotida alohida ahamiyatga egadir.

Mazkur tadqiqotning maqsadi. O'quv-mashg'ulot guruhi bokschilariga qarshi hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan eng samarali vositalar va uslublarini optimallashtirish asosida musobaqa faoliyati natijaliligini hamda ishonchlirligini oshirish.

Oldimizga qo'ygan maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar hal qilindi.

1. O'quv-mashg'ulot guruhi bokschilariga qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish tajribasini o'rganish.

2. O'quv-mashg'ulot guruhi bokschilariga qarshi hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vosita va uslublarini aniqlash va uning ishonchligini tadqiqotlar yordamida soslash.

Mazkur tadqiqotlar Toshkent shahri Chilonzor tumanidagi 8-sonli boks maktabida olib borildi. Tadqiqotlarda 15 nafardan iborat ikki guruh (jami 30 nafar), o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilari qatnashdilar.

Mazkur tadqiqotlarda o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi bokschilariga qarshi hujum texnik mahorat darajasini oshirishga yordam beruvchi mashg'ulot vosita va usullarni ko'rib chiqildi.

№ 8-sonli boks maktabda shug'ullanuvchi bokschilarni o'quv-mashg'ulotlarida qarshi hujum harakatlariga o'rgatish va takomillashtirish jarayonida quyidagi kamchiliklar aniqlandi:

-kuzatuvga olingan bokschilarda oyoqlar harakatlanishi ko'p hollarda ayniqsa, musobaqa janglarida harakatlanayotgan tomondagi oyoqdan emas balki teskari turgan oyoqdan boshlanib gavdaning muvozanatdan chiqish xollari ko'pchilik bokschilarda kuzatildi;

-zarbalardan himoyalanişda gavda harakatlarining kech qolishi natijasida raqibning to'g'ridan zarba ko'p hollarda samarali yakun topdi;

-qo'llar yordamida himoyalaniş harakatlarini taxlil qilar ekanmiz to'sish harakatlarini bajarishda qo'llar judayam oldinga chiqib ketishi natijasida bokschilarning qarshi aldamchi zarbalarni o'tkazib yuborishlariga sabab bo'ldi, qaytarish harakatlarini bajarish jarayonida aksariyat bokschilar qo'llari pastga tushib ketishi natijasida javob zarbalarini qabul qilib olishga majbur bo'ldilar, qarshi zarba harakatlarini bajarish jarayonida dearli kuzatuga olingan yosh bokschilarning 60-70% qarshi zarbani kech qolib bajarishi oqibatida raqiblarining zarbalarini qabul qilishganlariga guvoh bo'ldik.

Yuqoridagi aniqlangan kamchiliklar o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi bokschilariga qarshi hujum texnikasini qay darajada rivojlanganini o'rganish uchun umumiy himoya harakatlari bo'yicha tekshirish ishlarini o'tkazishga undadi.

1-jadval

**Bokschilarini qarshi hujum texnik harakatlari
ko'rsatkichlari (n-30)**

Berilgan zarbalarga qarshi himoyalanişlar		To'g'ridan		Yondan		Pastdan	
		o'ngga	chapga	o'ngga	chapga	o'ngga	chapga
Qo'llar bilan	Qarshi zarbalar	7,6±2,3	8,6±2,3	-	-	-	-
	To'sish						
	Panja bilan	6±4,3	8±3,6	-	-	7,6±3,1	4,6±3,1
	Yelka bilan	4,6±3,1	6,2±3,1	-	-	-	-
	Qaytarish						
	Kaftni tashqi tamoni bilan tashqariga	8,6±2,2	9±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
	Kaftni ichki tamoni bilan ichkariga	7,4±2,2	8±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
Blok	10±3,1	8±3,1	-	-	6±4,4	7±4,4	
Gavda bilan	Og'ish						
	O'ngga	8±3,4	-	-	-	-	-
	Chapga	-	7±3,4	-	-	-	-
	Orqaga	9±3,4	10±3,4	8±2,1	8±2,4	10±3,4	12±3,4

	Sho'ng'ish						
	O'ngga	9,6±4,5	-	14±2,5	-	-	-
	Chapga	-	9,6±4,5	-	13±2,5	-	+
	Pastga	-	-	-	-	-	-
Oyoqlar yordamida	Chekinish						
	Chapga	-	9±3,1	-	-	-	11,4±2,5
	O'ngga	8±2,3	-	-	-	10,4±2,5	-
	Orqaga	9±3,2	8±2,2	7±2,1	8±2,2	7±3,2	8±3,2

Jadvaldan shunday xulosa qilish mumkinki, o'quv-mashg'ulot guruhi bokschilari tamonidan qo'llanilgan qarshi hujum texnik harakatlar uchraydigan xatolar foyizlar o'z tengdoshlariga qaraganda ancha sust ekanligini ko'rishimiz mumkin.

O'quv-mashg'ulot guruhi bokschilari bilan olib borladigan o'quv-mashg'ulot jarayonida qarshi hujum texnik harakatlarini oshirish uchun tadqiqot va nazorat guruhlarida an'anaviy usullari qo'llanildi. Tadqiqot guruhiga 16% qarshi hujum texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlari rejalashtirildi. Nazorat guruhida esa murabbiyning yillik ish rejasiga asoslangan xolda mashg'ulot o'tkazildi.

O'tkazilgan 6 oylik tadqiqotlar yakunida bokschilar tamonida o'zlashtirilgan texnik usullarning amalga oshirilishini ustidan testlar o'tkazildi. Uning natijasida shu narsa aniqlandiki, tadqiqot guruh bokschilarida nazorat guruhida qayd qilingan qarshi hujum texnik harakatlari nisbatan ancha kam, tadqiqot guruhidagi qarshi hujum texnik harakatlar soni samaradorligi nazorat guruhidagi ko'rsatkichlardan ancha yuqori.

2-jadval

**Bokschilarini qarshi hujum texnik harakatlari
ko'rsatkichlari (n-T-15; N-15)**

Berilgan zarbalarga qarshi himoyalashlar	To'g'ridan		YOndan		Pastdan		
	o'ngga	chapga	o'ngga	chapga	o'ngga	chapga	
Tadqiqot guruhi							
Qo'llar bilan	Qarshi zarbalar	9,1±1,1	11,6±1,3	4,3±1,3	7,3±1,3	5,3±1,3	8,3±1,3
	To'sish						
	Panja bilan	8±1,3	10±2,6	-	-	8,6±3,1	5,6±1,1
	Yelka bilan	4,6±3,1	6,2±3,1	-	-	-	-
	Qaytarish						
	Kaftni tashqi tamoni bilan tashqariga	8,6±2,2	9±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
	Kaftni ichki tamoni bilan ichkariga	7,4±2,2	8±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
Blok	10±3,1	8±3,1	-	-	6±4,4	7±4,4	
Gavda bilan	Og'ish						
	O'ngga	9±1,4	-	-	-	-	-
	Chapga	-	8±1,4	-	-	-	-
	Orqaga	10±2,4	10±2,4	9±1,1	8±2,3	11±3,4	13±3,4

	Sho'ng'ish						
	O'ngga	9,6±4,5	-	14±2,5	-	-	-
	Chapga	-	9,6±4,5	-	13±2,5	-	+
	Pastga	-	-	-	-	-	-
Oyoqlar yordamida	Chekinish						
	Chapga	-	9±3,1	-	7±1,2	-	11,4±2,5
	O'ngga	8±2,3	-	7±1,4	-	10,4±2,5	-
	Orqaga	10±2,2	9±1,2	8±2,1	9±1,3	8±1,2	9±2,2
Nazorat guruhi							
Qo'llar bilan	Qarshi zarbalar	6,6±2,1	8,6±2,3	-	-	-	-
	To'sish						
	Panja bilan	7±4,3	8±3,6	-	-	8,6±3,1	4,6±3,1
	Yelka bilan	4,6±3,1	6,2±3,1	-	-	-	-
	Qaytarish						
	Kaftni tashqi tamoni bilan tashqariga	8,6±2,2	9±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
	Kaftni ichki tamoni bilan ichkariga	7,4±2,2	8±2,2	-	-	9±4,2	8±4,2
	Blok	10±3,1	8±3,1	-	-	6±4,4	7±4,4
Gavda bilan	Og'ish						
	O'ngga	8±3,4	-	-	-	-	-
	Chapga	-	7±3,4	-	-	-	-
	Orqaga	9±3,4	10±3,4	8±2,1	8±2,4	10±3,4	12±3,4
	Sho'ng'ish						
	O'ngga	9,6±4,5	-	14±2,5	-	-	-
	Chapga	-	9,6±4,5	-	13±2,5	-	+
	Pastga	-	-	-	-	-	-
Oyoqlar yordamida	Chekinish						
	Chapga	-	9±3,1	-	-	-	11,4±2,5
	O'ngga	8±2,3	-	-	-	10,4±2,5	-
	Orqaga	10±3,2	9±2,2	7±2,1	8±2,2	7±3,2	8±3,2

Shunday qilib, tadqiqot guruh bokschilari mashg'ulotlarida qarshi hujum texnik harakatlarini hajmini oshirilgani nazorat guruhda foydalanilgan usulga qaraganda ijobiy natija berdi.

Tadqiqot guruhida qarshi hujum texnikasini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan ancha yuqori. Buning asosiy sabablaridan biri, o'smir bokschilarni qarshi hujum texnikasiga o'rgatishda tanlangan usul va vositalarni samarali ekanligidan dalolat beradi.

TURLI USLUBDA JANG OLIB BORUVCHI BOKSCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATINI TADQIQ QILISH

Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q., O'zDJTI

Respublikamiz mustaqillika erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan, 1992 yil 14 yanvardagi O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni, 1993 yil 4 martdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni va qarorlari yurtimizda jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish uchun juda muhim asosiy vazifani o'tamoqda. (1,2).

So'ngi yillarda boks sport turida musobaqa faoliyatining keskin faollashuvi kuzatilmoqda. Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilar musobaqalarda turli murakkab texnik-taktik usullarni takomillashtirish uchun tayyorgarlik harakatlarini kuzatish yordamida musobaqa faoliyatini tahlil qilish kerak, shuningdek o'quv-mashg'ulotlarda taktik va texnik xarakterlarini takomillashtirish asosida raqibning taktik xarakterlarini oldindan bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga diqqati qaratiladi. Bokschilar tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va eng samarali texnik-taktik xarakterlarni qo'llashi lozim.

Ushbu uslublarni bokschilar tayyorlash tizimiga bog'liq bo'lgan texnik xarakterlar va texnik usullarni takomillashtirish uslubi bilan qo'shimcha tadqiqotlarni olib borish, ularning musobaqa faoliyatini kuzatib, texnik va taktik xarakterlarini takomillashtirish uslublarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Tadqiqot maqsadi. Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali bokschilarni samarali usullarini takomillashtirish yordamida musobaqa faoliyati ko'rsatkichini oshirish.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar xal qilinadi:

1. Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni musobaqa faoliyati o'rganish.
2. Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni musobaqa faoliyati jarayonida qo'llaniladigan samarali usullarini aniqlash va uning ishonchliligini tadqiqotlar yordamida asoslab berish.

Tadqiqotlar jarayonida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida taxsil oluvchi yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari taxlil qilindi. Jami bokschilar tamonidan rasmiy musobaqalarda o'tkazilgan 60 tadan ziyod janglar taxlil qilindi. Yuqori malakali bokschilar tamonidan musobaqa faoliyatida qo'llanilgan texnik-taktik harakatlarni aniqlashda quyidagilar xisobga olindi:

- jangdagi zarbalar soni;
- nishonga yetib borgan zarbalar soni;
- qaytarilgan zarbalar soni;
- zarbaning samaraliligi koeffitsienti (zsk);
- himoya samaraliligi koeffitsienti (hsk).

**Turli uslubda jang olib boruvchi yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati
ko'rsatkichlari (n-24)**

Ko'rsatkichlar	Hujumchi		Qarshi hujumchi		Kombinatsion		farqlar ishonchliligi (t-mezon)					
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	hujumchi (n-8)		qarshi. hujum (n-8)		kombinatsion (n-8)	
							t	P	t	P	t	P
Jangdagi zarbalar soni	159,3	13,5	149,6	10,8	169	15,4	1,66	$P \geq 0,05$	1,27	$P \geq 0,05$	2,25	$P \leq 0,05$
«oldingi» qo'l bilan	52,7	7,2	57,2	4,4	54,3	2,6	0,35	$P \geq 0,05$	0,45	$P \geq 0,05$	0,38	$P \geq 0,05$
Yakkali zarbalar	43,7	6,8	50,5	7,8	40,3	5,7	0,25	$P \geq 0,05$	0,82	$P \geq 0,05$	0,22	$P \geq 0,05$
Zarbalar seriyasi	59,2	8,8	49,5	9,8	56,7	5,7	1,25	$P \geq 0,05$	0,82	$P \geq 0,05$	0,22	$P \geq 0,05$
Nishonga yetib borgan zarbalar soni	44,52	9,3	46,61	7,2	47,9	3,8	0,53	$P \geq 0,05$	0,76	$P \geq 0,05$	0,68	$P \geq 0,05$
Qaytarilgan zarbalar soni	37,6	5,8	38,8	5,9	39,4	9,8	0,15	$P \geq 0,05$	0,66	$P \geq 0,05$	0,2	$P \geq 0,05$
Hujumni SK	0,28	0,069	0,31	0,067	0,28	0,025	0,18	$P \geq 0,05$	2,69	$P \leq 0,05$	0,23	$P \geq 0,05$
Himoyaning SK	0,24	0,043	0,26	0,055	0,23	0,064	0,82	$P \geq 0,05$	0,84	$P \geq 0,05$	0,43	$P \geq 0,05$

Hujumkor va kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning musobaqa ko'rsatkichlarini solishtirish ular foydalanadigan jangovar harakatlar arsenalida eng kam farq aniqlandi. Shuning bilan birga, kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning (to'g'ridan, yondan va pastdan) beradigan zarbalarining ancha bir tekis nisbatda bo'lishi kuzatildi va bu mazkur bokschilarning turli-tuman hujumkor va qarshi hujumkor harakatlaridan dalolat beradi. Kombinatsion harakatlanadigan bokschilar, ko'p hollarda, hujumga nisbatan chekinish orqali himoyalanihdan foydalanishlarini ta'kidlash lozim. Bunday hol, balki, kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning hujum va qarshi hujum taktikasini samarali birlashtirganligi natijasi hisoblansa kerak.

Hujumkor bokschilar foydalanadigan texnik harakatlarida yaqqol ifodalangan farq bo'lmagan hollarda ham jangovar harakatlarning samaradorligi koeffitsientlari kombinatsion harakatlanadigan bokschilardagiga nisbatan sezilarli darajada past ekanligi diqqatni o'ziga jalb qiladi. Balki, bu kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning ringda vujudga kelayotgan va tez o'zgaruvchan vaziyatlarga bog'liq holda jangning taktik manzarasini osongina o'zgartira olishlari natijasidir. Bu, o'z navbatida, ularga hujum va himoya harakatlarini amalga oshirishda ma'lum ustunliklarga erishish imkonini beradi.

Qarshi hujumda va kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning jang olib borish usullari o'rtasida sezilarli darajada farqlar aniqlandi. Chunonchi, qarshi hujumda harakatlanadigan bokschilarga bitta jang davomida kamroq miqdorda zarbalar yo'naltirish xos bo'lib ularning orasida yakka zarbalar va «oldingi» qo'l zarbalari foizi katta. Qarshi hujumda harakatlanadigan bokschilar asosan masofani qisqartirishga yo'naltirilgan chekinishli himoyadan foydalanib to'g'ridan zarbalarni sezilarli darajada ko'proq yo'naltiradilar. Qarshi hujumda harakatlanadigan bokschilar bilan solishtirilganda kombinatsion harakatlanadigan bokschilarning jangovar harakatlari samaradorligi sezilarli darajada yuqori.

Keltirilgan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlaridan o'rta va yaqin masofalarda yuqori tempda jang olib borish ***hujumkor bokschilarga*** xosligi ko'rinib turibdi. Ko'pincha ular jangda avvaldan bashorat qilinadigan (istiqbollanadigan) «qat'iy» harakatlar dasturiga amal qiladilar. Hujumkor bokschilar yo'naltirgan zarbalar (yondan va pastdan berilgan zarbalarning yuqori foizi), shuningdek asosan masofani qisqartirib (og'ishlar, sho'ng'ishlar) foydalaniladigan himoya harakatlari raqib faolligini bosib «birinchi raqam»da boks tushishga moyilligi to'g'risida dalolat beradi.

Qarshi hujumda harakatlanadigan bokschilar uzoq masofalarda boks tushishni afzal ko'radilar va bu yo'naltirilgan zarbalar zichligini ancha pastligi, to'g'ridan zarbalar ustunlik qilganda ham seriyalar kamligi bilan tasdiqlanadi. Ushbu bokschilarning himoya harakatlari, asosan, masofani qisqartirishga yo'naltirilgan va bu ularga qarshi hujumga tayyorgarlik harakatlarida foydalanish uchun katta tezkor harakatlanadigan joyni taqdim etishi o'z-o'zidan ayon. Qarshi hujumda harakatlanadigan bokschilar, «ikkinchi tartib raqami» ostida boksga tushib, aldamchi harakatlarni, fintlarni qo'llab, «oldingi» qo'l bilan faol ishlab raqib himoyasini «ochishga» intiladilar, deyarli g'alabaga eltuvchi qarshi hujum uchun sharoitlarni faol yaratib uning xatolaridan foydalanishga harakat qiladilar.

Kombinatsion harakatlanadigan bokschilar yuqorida tasvirlangan ikki usulning kuchli va ustivor tomonlarini o'z taktik arsenalida birlashtiradi. Ular ham, xuddi hujumkor bokschilar singari, ringda ustivorlik qilishga intiladilar, biroq ularning taktikasi ancha o'tkir bo'ladi. Ularning asosiy ustunligi jang borishi davomida jangning taktik manzarasini tezda o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Ushbu bokschilar yaqin va o'rta masofalarda ham, uzoq masofalarda ham, jang olib borish vositalari va usullarini birday yaxshi egallagan bo'ladilar.

Umuman olganda. 1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, aralash (kombinatsion) harakatlanadigan bokschilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari ularning jangovar samaradorligi nuqtai nazaridan afzalroq ekanligini aytish mumkin. Xususan, bitta jang davomida berilgan katta miqdordagi zarbalar, ularning yuqori seriyadaligida va turli-

tumanligida (zarbalar nisbati) masofani qisqartirish bilan ham, masofani yo'q qilish bilan ham, rang-barang himoyalardan foydalanish taktik nuqtai nazardan, so'zsiz, yutuqli bo'ladi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilar ekanmiz turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari samaradorligi past ekanligi aniqlandi.

Yuqorida qayd etilgan vositalarni to'g'ri taqsimlash yo'li bilan ishlab chiqilgan usuliyat orqali 5 oy davomida Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarini texnik-taktik harakatlarni ishonchligini o'rganish maqsadida nazorat va tadqiqot guruhi bokschilarini musobaqa faoliyati janglari alohida tahlil qilindi.

2-jadval.

Turli uslubda jang olib boruvchi nazorat guruhi bokschilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'zgarishi (n=12)

Ko'rsatkichlar	Hujumchi n-4		Qarshi hujumchi n-4		Kombinatsion n-4	
	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (P)	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (P)	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (P)
Jangda zarbalar soni	164,3± 14,5	P ≥ 0,05	153,3± 10,8	P ≥ 0,05	175,3± 15,4	
«oldingi» qo'l bilan	56,7±7,2	P ≥ 0,05	61,2±4,4	P ≤ 0,05	60,3±2,6	P ≥ 0,05
Yakkali zarbalar	48,7±6,8	P ≥ 0,05	55,5±7,8	P ≥ 0,05	45,3±5,7	P ≥ 0,05
Zarbalar seriyasi	64,2±8,8	P ≤ 0,05	54,5±9,8	P ≥ 0,05	61,7±5,7	P ≥ 0,05
Nishonga tegkan zarbalar soni	47,52±9,3	P ≥ 0,05	49,61±7,2	P ≥ 0,05	48,9±3,8	P ≥ 0,05
Himoyalangan zarbalar soni	39,6±5,8	P ≥ 0,05	40,8±5,9	P ≥ 0,05	42,4±9,8	P ≥ 0,05
Hujumni SK	0,29±0,4	P ≥ 0,05	0,32±0,066	P ≤ 0,05	0,27±0,024	P ≥ 0,05
Himoyaning SK	0,24±0,064	P ≥ 0,05	0,27±0,054	P ≥ 0,05	0,24±0,063	P ≥ 0,05

Olingan natijalari jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat guruxida kuzatilgan natijalarni raqamli ko'rsatkichlariga ko'ra kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschilar bilan chapaqay bokschilarni jarohat olishlar soni deyarli o'zgarmaganini ko'ramiz. Qolgan individual uslubda jang olib boruvchi bokschilarni tez sur'atli bokschilar, texnik jihatdan mohir bokschilar, kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschilarning jangni muvoffaqiyatli olib borishlar foyizi bir muncha oshganini ko'rishimiz mumkin. Lekin, ko'rsatkichlarning unchalik yuqori bo'lmagani sababi bizningcha turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni musobaqa va hakamlik qoidalaridagi o'zgarishlarga to'g'ri tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar usul va vositalari noto'g'ri tashkil etilganidan deb fikirlashimizga asos bo'ladi.

Tadqiqot guruhi bokschilarida esa barcha musobaqa faoliyati janglarida texnik-taktik harakatlarni samaradorligi nazorat guruhiga qaraganda tadqiqot guruhi ko'rsatkichlari judayam yaxshi rivojlanganini ko'ramiz

Turli uslubda jang olib boruvchi tadqiqot guruhi bokschilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'zgarishi (n=12)

Ko'rsatkichlar	Hujumchi n-4		Qarshi hujumchi n-4		Kombinatsion n-4	
	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (r)	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (r)	$\bar{X} \pm \sigma$	farqlar ishonchligi (r)
Jangda zarbalar soni	170,3± 12,1	P ≤ 0,05	159,3± 8,5	P ≤ 0,05	181,3± 13,2	P ≤ 0,05

«oldingi» qo‘l bilan	61,7±7,2	P ≤ 0,05	66,2±4,4	P ≤ 0,05	65,3±2,6	P ≤ 0,05
Yakkali zarbalar	54,7±6,8	P ≤ 0,05	61,5±7,8	P ≤ 0,05	51,3±5,7	P ≤ 0,05
Zarbalar seriyasi	69,2±8,8	P ≤ 0,05	59,5±9,8	P ≤ 0,05	66,7±5,7	P ≤ 0,05
Nishonga tegkan zarbalar soni	52,52±9,3	P ≤ 0,05	54,61±7,2	P ≤ 0,05	56,9±9,8	P ≤ 0,05
Himoyalangan zarbalar soni	44,6±5,8	P ≥ 0,05	52,81±5,9	P ≥ 0,05	47,4±8,8	P ≥ 0,05
Hujumni SK	0,31±0,076	P ≤ 0,05	0,34±0,084	P ≤ 0,05	0,31±0,074	P ≤ 0,05
Himoyaning SK	0,26±0,047	P ≥ 0,05	0,33±0,066	P ≤ 0,05	0,26±0,066	P ≥ 0,05

Yuqoridagi jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan turli uslubda jang olib boruvchi bokschilarning diyarli barchasida texnik harakatlar samaradorligi nazorat guruhi ko‘rsatkichlarga qaraganda tadqiqot guruhida ancha yaxshilangani ko‘rinib turibdi.

Biz yuqorida keltirgan musobaqa va hakamlik qoidalaridagi o‘zgarishlarga to‘g‘ri tayyorlash bo‘yicha ishlab chiqilgan uslubiy va amaliy mashg‘ulotlar orqali bokschilar tayyorlash malakali bokschilar zahirasi oshirishga katta yordam beradi.

Turli usullarda jang olib boruvchi bokschilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bokschilarni o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil etilsa samarali natijalarni qo‘lga kiritish mumkinligi yana bir bor izlanishlar jarayonida o‘z isbotini topdi.

ЁШЛАРНИ ЖИСМОНАН ВА МАЪНАН ЕТУК ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ

Расулов С.Б., Бобомуродов Ф., Умаров О.Т., ҚарДУ

Ҳозирги даврда мустақил Ўзбекистоннинг келажаги бўлган ёш авлодни ҳар томонлама етук қилиб тарбиялаш энг асосий вазифаларимиздан биридир. Ёшларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан мутаносиб ривожлантиришнинг йўлга қўйилиши ҳар томонлама тўғри бўлганини бугун ҳаётнинг ўзи тасдиқлаб бермоқда. Шаҳару қишлоқларимизда бунёд этилган замонавий спорт мажмуаларида болалар спорт билан мунтазам шуғулланиб, саломатлигини мустаҳкамламоқда. Соғлом, кучли, мард ва қатъиятли бўлиб камолга етмоқда. Фарзандларимизнинг иродаси тобланмоқда, турмуш тарзи, дунёқараши ўзгармоқда.

"Соғлом авлодни тарбиялаш-буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир". Президентимиз Ислам Каримов томонидан мустақиллигимизнинг илк йилларида айtilган бу сўзлар мамлакатимизнинг истиқболдаги бош мақсадини, давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишини белгилаб берган. Ўзбекистон истиқлолнинг дастлабки кунларидан узоқ истиқболни кўзлаб, фарзандларимиз биздан кўра кучли, билимли, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт, деган эзгу ниятни ўз олдига асосий мақсад қилиб қўйган. Истиқлол йилларида бу олижаноб мақсад йўлида миқёси ва аҳамияти жиҳатидан улкан ишлар амалга оширилди. Мамлакатимизда болаларнинг соғлом туғилиши ва соғлом улғайиши учун барча зарур шароитлар яратилди.

Маълумки, халқнинг жисмоний ва маънавий етуклик тарбияси узоқ асрлар давомида шаклланган аجدод-авлодларнинг ахлоқий, маърифий шаклланиши ва камолотида муҳим ўрин эгаллаб келган. Жисмоний ва маънавий етукликнинг инсон тақдиридаги аҳамияти шундаки у доимо ўзининг ҳаётийлиги, таъсирчанлиги, меҳр-муруватлиги билан Ватанни мустаҳкамлашга, халқни бирлаштиришга хизмат қилади. Жисмоний ва маънавий етуклик доимо ҳаёт ва инсон муаммоларини моддий ва маънавий жиҳатдан ҳал этишда ўз таъсирчанлигини намойиш этади. Тарбиянинг

долзарб масалаларини ечишда асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний ва маънавий етуклик миллатнинг барқарорлигини кўрсатувчи ва ўзбек халқининг қалбидан чиқувчи, меҳр ва мурувват маданиятини ифодаловчи фикрдир.

Ёшларни жисмонан ва маънан етук қилиб тарбиялашда, уларни билим кўникма ва малакалар билан қуроллантириш, уларда ўз Ватанининг ҳимоячиси учун зарур шахсий хислатларни тарбиялаш, комил инсон сифатида ривожлантириш, ҳар хил вазиятларда олдиларида турган вазифаларни муваффақиятли бажариш ва руҳан тетикликни шакллантиришдан иборатдир.

Бугунги кунда нафақат Ўзбекистонда балки, жаҳон ҳамжамятидаги ижтимоий-сиёсий вазият; диний экстремизм, гиёҳванд сингари салбий иллатларнинг авж олаётганлиги таълим соҳасида муҳим тадбирларни жорий этишни, шу негизда ўсиб келаётган авлодни ватанпарварлик сифатларига эга бўлган, салбий иллатларга қарши фаол кураша оладиган этиб тарбиялаш лозим.

Жисмонан ва маънан ёшларларимиз, бир ёқдан, фидокорона таълим - тарбия ва чуқур билим савияларини ошириш билан нималарга қодир эканини кўрсатсалар, шунингдек хулқ-атвор, ахлоқлари, маънавий гўзалликлари билан намойиш қилишлари катта аҳамият касб этади. Чунки, ўзининг мустақил фикрига эга, ўз миллати ва Ватан манфаатлари йўлида фидойилик кўрсатишга қодир бўлган баркамол ворисларни тарбиялаб етказиш вазифаси турибди.

Ватан мустақиллигини сақлашнинг асосий шарти ёшларни жисмонан ва маънан етук қилиб тарбиялашдан иборатдир. Ёшларни жисмонан ва маънан етук қилиб тарбиялаш, Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг кўплаб воситалари мавжуд. Улар ичида миллий спорт турларидан, миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида ўрин тутади.

Миллий ҳаракатли ўйинлар ёшларимизни тарбиялашда ўз олдига қуйидаги вазифаларни қўяди:

- ёшларни тайёрлаш;
- Касб ва меҳнатга йўналтириш;
- Спортга йўналтириш;
- Талаба-ёшларни соғлигини тиклаш ва мустаҳкамлаш;
- Соғлом турмуш тарзини шакллантириш;
- Ватан мудофаасига ёшларимизни жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш.

Ҳозирги иқтисодий ва ижтимоий жараёнда миллий ҳаракатли ўйинлар талаба-ёшларимиз учун ҳаёт мактаби бўлиб хизмат қилмоқда.

Унутилиб кетилган миллий ҳаракатли ўйинларни тиклаш, унинг тарбиявий аҳамияти ўта муҳим эканлиги билан бир қаторда, миллий қадриятларимизни янада такомиллаштириш каби муҳим вазифаларни юзага келтиради.

РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Расулов С.Б., Каримов Б.Б., Салайединов Б.М., Давронов Э.О., КарГУ

Применение средств вычислительной техники, в частности, в спортивной борьбе, освобождает исследователя от рутинной вычислительной работы, открывает экспресс - доступ к пользованию разнообразной количественной информацией для принятия решений по коррекции тренировочного процесса. Современный уровень исследований различных областей человеческой деятельности характеризуется широким применением математических методов, нельзя не согласиться с мнением ряда авторов [1 2] что спорт является благодатной областью для применения математических методов по следующим причинам:

- данные измерений характеристик (банки данных) находятся в сравнительно хорошем состоянии и содержат новейшие сведения;

- действия повторяются, поэтому можно проводить неоднократные наблюдения процесса приблизительно в одних и тех же условиях;
- руководство в этой сфере достаточно восприимчиво к техническим нововведениям, поскольку тренеры активно ищут способы обеспечить так называемый "конкурентный перевес".

Однако анализ литературных данных показал, что сфера спорта не привлекла к себе должного внимания со стороны специалистов исследовательских систем (как практиков, так и теоретиков). До настоящего времени в области спорта, в особенности в единоборствах, не применялись известные методы теории принятия решений (исследований операций), основанных на широком применении средств вычислительной техники.

При конкретной реализации методов системного контроля использованы методы моделирования систем. Развитие теории моделирования с позиций системного анализа позволило использовать модель единоборства в роли промежуточного звена между теорией и действительностью.

Наиболее разработанным моделями в единоборствах являются:

- прогностические модели ("модель спортсмена будущего", "модель чемпиона" и др.);

- интегральные модели (основанные на интегральных показателях).

Основой исследования моделей любого вида являются некоторые числовые модельные характеристики, отражающие в совокупности, текущие критерии оценки деятельности спортсмена.

Нами разработана программа для анализа соревновательной деятельности борцов, которая позволяет накапливать, хранить и использовать количественные показатели технико-фактических действий.

Определена специальная кодировка технико-тактических действий борца, которая представляет собой последовательно записанную совокупность кодов:

- код борца, код его противника, код приема, код захвата, код направления проведения приема, оценка приема, минута проведения действий, баллы, набранные спортсменами, полное время схватки.

Данная кодировка позволяет получить разнообразную информацию о приведенной спортсменами схватке. В дальнейшем поступившая информация обрабатывается специальными показателями, которые мы для удобства пользования разделили на три группы:

- критерий активности ведения схватки включают в себя 8 показателей (количество реальных атак, количество реальных атак относительное, среднее количество атак за схватку, количество оцененных атак, активность защиты, активность защиты относительная, активность, активность относительная);

- критерии эффективности ведения схватки включает в себя 4 показателя (эффективность атак, качественная эффективность атак, эффективность защиты, качественная эффективность защиты);

- критерии разнообразия технической подготовленности включает в себя 9 показателей (разнообразие атак, объем эффективной техники, объем проигранной техники, соотношение атак, отношение результативности, асимметричность атак правая и левая, асимметричность результативности правая и левая).

Программа по анализу соревновательной деятельности позволяет получить графическое изображение на экране дисплея схватки двух конкретных спортсменов. Изображение схватки появляется в виде двух последовательных столбиковых диаграмм. Каждый столбик соответствует конкретному техническому действию или замечанию. Длина столбика зависит от оценки технического действия. Внутри каждого столбика, соответствующего приему, содержится двухзначный код (номер) этого приема. Расшифровка помещена в нижнем экране. Все приемы и замечания разделены

вертикальными линиями в соответствии с тем, на какой минуте были совершены или получены. Кроме того, на экране помещены: название соревнования, весовая категория, фамилия спортсмена и продолжительность схватки.

Результаты анализа соревновательной деятельности могут быть представлены также в виде таблиц. В первой из них указано абсолютное количество и частота применяемых спортсменами приемов из данной группы в каком-либо соревновании в процентах общему количеству примененных ими приемами, а также абсолютное и относительное количество оцененных приемов из данной группы. Во второй таблице приводятся эффективность применения приемов для каждой группы. Таблицы дают возможность выявить наиболее часто и наиболее редко применяемые спортсменами приемы, а также эффективность их применения.

Экспериментальная проверка разработанной программы по анализу соревновательной деятельности проведена при подготовке сборной команды Узбекистана к ряду международных соревнований.

Литература:

1. Туннеманн Х. Анализ Чемпионата Мира по борьбе – Москва 2010 / Международный Журнал научных исследований в спортивной борьбе. Т., 2011. - С. 53-69.

2. Керимов Ф.А., Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе информационного анализа соревновательной деятельности // Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР) /Международная научно-практическая конференция (25 декабря). – Т., 2007. - С. 22-24.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ – ЗАЛОГ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

*Рахимов М.М., УрГУ, Азизов Н., НамГУ,
Ходжанов А., ТИИМ*

Физическая культура и спорт в Республике Узбекистан как гарантийное средство оздоровления генофонда нации, воспитания физически и интеллектуально развитого поколения – возведены в ранг приоритетных направлений государственной политики и используется в качестве стратегического инструмента для реализации национальной идеи независимости. Известно, что эта сфера в нашей стране как никогда прежде приобрела невиданное коренное преобразование в условиях Государственной независимости. Построены и довольно эффективно функционируют огромное количество комплексных спортивных сооружений, соответствующих международным стандартам.

Разработанная по инициативе Президента Республики Узбекистан Программа развития физической культуры и спорта в Узбекистане направлена на формирование здорового образа жизни общества, на профилактику и предупреждение заболеваний, привлечение всех слоев населения, особенно молодежи, к занятиям физической культурой и спортом. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Формирование гармонично развитой личности на наш взгляд, возможно только с помощью комплексного подхода. Воспитанию нравственных качеств способствует здоровый образ жизни, влияющий на формирование личностных качеств которые должны состоять из нескольких составляющих: гуманистическое воспитание (патриотизм, справедливость и т.д.); воспитание нравственных качеств (честность, ответственность и т.д.); воспитание эстетических качеств (аккуратность,

образованность и т.д.); воспитание волевых качеств (смелость, настойчивость и т.д.); воспитание трудовых качеств (трудолюбие, упорство и т.д.).

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Вопросы, связанные со здоровьем необходимо рассматривать с широких позиций. Как известно, на здоровье человека оказывают влияние многие факторы: социальные, биологические, физические, психические, духовные. Ухудшающееся здоровье молодого поколения во всем мире диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Необходимо сформировать интерес к здоровому образу жизни, так чтобы каждый человек с детских лет обладал знаниями в области физической культуры и спорта, личной гигиены, рационального питания, заботился о своем физическом совершенстве.

Очень важно превратить физическую культуру и спорт в ежедневную потребность каждого человека. Физическое воспитание в школе должно реализовываться:

- как на практических занятиях, так и через урочные формы теоретических занятий (последние необходимо внедрять в учебный процесс);
- через дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (группы ЛФК);
- через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- внеклассные и внешкольные формы занятий (спортивные секции, занятия в ДЮСШ, СДЮШОР, самостоятельные занятия);
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (УТГ, оздоровительный бег, шейпинг, пилатес, степ-аэробика, йога, стретчинг).

Необходимо обеспечить каждому учащемуся двигательную активность не менее 12 часов в неделю. Оптимальный двигательный режим с помощью систематических занятий физической культурой и спортом - это отличное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности, долголетия.

Здоровый образ жизни содержит также самый важный компонент – личную гигиену, которая включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Необходимыми составляющими здорового образа жизни также являются: правильное чередование работы и отдыха, регулярное и полноценное питание, длительный и полноценный сон (незаменимый вид отдыха). Рациональное питание также является неоспоримым компонентом здорового образа жизни, так как в свою очередь обеспечивает правильный рост и развитие организма, способствует сохранению здоровья, продлению жизни.

Нравственное воспитание в спорте тесно взаимосвязано эстетическим воспитанием и спортивной этикой. Воспитание эстетического совершенства в спорте происходит ежедневно и закрепляется с помощью различных средств: использование слова, показа упражнений, соревнования, оформление мест занятий, а также коллективное (командное) посещение театров, музеев, выставок. Занятия физической культурой и спортом способствуют приобретению учащейся молодежи нравственных качеств: формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание уважения к старшему поколению; формирование потребности к выполнению поручений, освоение правил поведения спортсмена; ознакомление со спортивными традициями; освоение принципов международного спортивного движения; изучение спортивной этики; воспитание коллективного взаимодействия; воспитание трудолюбия; формирование чувства ответственности; формирование эстетических качеств личности.

С помощью регулярных занятий физической культурой и спортом на протяжении всей жизни решаются такие жизненно-важные, но в тоже время, простые на первый взгляд задачи, такие как:

- целенаправленное развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи;

- сохранение приобретенного фонда двигательных умений и навыков, улучшение состояния здоровья в среднем и зрелом возрасте;
- поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных возрастных изменений в пожилом возрасте.

Таким образом, главным условием формирования гармонично развитой личности и воспитания нравственных качеств является здоровый образ жизни, включающий следующие компоненты: занятия физической культурой и спортом, личную гигиену, рациональное питание, правильное чередование работы и отдыха.

В стране должна быть создана эффективная система мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на формирование здорового образа жизни граждан.

Приоритет во всей работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников, учащихся общеобразовательных школ, академических лицеев, профессиональных колледжей и студенческой молодежи.

YUNON-RUM KURASHI BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI

Raxmanov E.T., Mamirov A.X., O'zDJTI

Yildan-yilga sport sohasida turli xil o'zgarishlar bo'lgani kabi, yunon-rum kurashida ham mashg'ulot jarayoniga yangiliklar kiritish zamon talabiga aylanib qolmoqda. Masalan, yunon-rum kurash bo'yicha texnik-taktik harakatlarni shakllantirish, ularni yangi usullar bilan boyitish va shu orqali kombinatsion hujum harakatlarining samarasini oshirish muammosi o'rgatish uslubiyatini mukammallashtirishni talab etmoqda.

Hozirgi kunda musobaqa qoidalari va o'quv-mashg'ulot ishlari takomillashdi, jismoniy tarbiya jamoalarining seksiyalari uchun uslubiy qo'llanmalar chop etilmoqda. O'quv-mashg'ulotlarida texnik harakatlarning taktikasini o'rgatishga hamma murabbiylar ham e'tibor berayotganlari yo'q. Bunga sabab—o'rgatish uslubiyatining kerakligicha yoritilmaganligi hamda taktik o'rgatish kuchlariga nisbatan sportchilar va murabbiylarning ishonchsizligidir.

Yunon-rum kurash sohasidagi mutaxassislarining fikricha, hozirgi kungacha kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risidagi muammolar to'laligicha yechilmagan bo'lib qolmoqda. Bunga misol, hozirgi kunda kurashchilar texnik-taktik vositalardagi ko'pgina vaziyatlardan mukammal foydalana olmasligidir. Buning sababini yosh kurashchilarga berib borilayotgan mashqlar misolida ko'rish mumkin. Ya'ni ayrim elementlarning juda ohistalik bilan berib borilishi natijasida qiyin elementlarni o'rgatish vaqti bir necha yilga cho'zilib ketmoqda.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek yuqori toifadagi mahoratli sportchilarni tayyorlashda, albatta o'rgatish uslubiyatini mukammallashtirish zarurdir. Buning uchun esa o'rgatish uslubiyatining umumiy didaktik qonunlarini bilish lozimdir.

O'rgatish bu shug'ullanuvchilarga nazariy, amaliy, izchil talab va malakalarni berib borishdir. Kurashga o'rgatishning boshlang'ich uslubiyati jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysindirilgan bo'lib, u o'zbek pedagogikasining didaktik tamoyillariga va harakatlarning ko'nikma hamda tamoyillarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, zamonaviy sport kurashida sport mahoratini oshirish texnik-taktik harakatlarni o'rgatish hamda ularni shakllantirish uslubiyatiga bog'liq. Shuning uchun sport kurashi usullariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan texnik-taktik o'rgatish uslubiyatlari va ularning shakllanish yo'llari to'g'risidagi ko'pgina mutaxassis olimlarning

fikr va mulohazalari bilan ham tanishib chiqishimiz lozim. Bu bilan fikr doiramiz va sport mahoratimiz o'sib boradi. Hamda ulardan biz sport amaliyotlarida foydalanishimiz mumkin.

A.A. Novikovning fikricha, bir mashg'ulot davomida ikki usuldagi burilishni qo'llab, beldan oshirib tashlash, olishuvning samaradorligini va bajarish sonining o'sishiga ta'sir etishini tushuntirmoq zarurdir. Muallifning tavsiya etishicha, hujum singari usullarni, ya'ni javob berish faoliyatining tuzilishini o'rgatgandan so'ng uchinchi mashg'ulotda himoya etish va qarshi hujumda qo'llaniladigan usullar o'rgatilmog'i lozimdir.

A.P. Kuptsov raqibni muvozanat holatidan toydirishning texnik-taktik faoliyatini shakllantiruvchi qonuniyatni ochishga harakat qilgan. Ammo muallif o'z ishida ba'zi o'rinlarda, ya'ni ayrim usullar yaxshilab o'rgatilgach, shundagina texnik harakatlarni butunligicha o'rgatib, raqibning ma'lum himoyaga tayyorlanish harakatining qonuniyatini o'lchov mezonini deb olish haqidagi mulohazalarda ikkilanadi.

Yunon-rum kurashda texnik harakatlarni shakllantirish, kurashchi tomonidan axborotni qabul qilish va ularni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini bajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal – motivli axborot;

- teskari aloqali axborot fondli hamda axborot farqlamaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

Kurashchining texnik harakatlarini shakllantirish jarayonining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Yunon-rum kurash texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlar ya'ni uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq, samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Kurashchining individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirining tuzilishini, uning dinamikasini, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Kurashchini ekstrimal musobaqa sharoitida, texnikasining mukammalligi va samaraliligini oshirish.

5. Kurashchining texnik harakatini, sport amaliyotining talabaiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish.

Kurashchining texnikasini shakllantirish jarayonida adabiyotlar, tezkor informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarining tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy usublardan, sur'at va ritmning fazoviy va dinamik tavsiflaridan foydalangan holda, o'rganish jarayonini tahlil qilib borish zarur.

Sport texnikasini shakllantirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushiniladi. Texnik harakatlarni shakllantirish uchta bosqichda amalga oshiriladi:

1. Izlanish;

2. Barqarorlashtirish;

3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Kurashchilarning texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori darajada bo'ladi.

Kurash texnikasi kurash mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirish zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir.

Texnikani mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo'lsa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rgatish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim, bu kelgusida qayta o'rgatishdan xalos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakat va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oraliq'ida jamlangan bo'lishi lozim, chunki mashg'ulotlar orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan bitta mashg'ulot davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarning oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularning paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega.

Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi:

- harakatlanish etishmasligi sababli xatolar;

- o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar;

- ruhiy gen sababli xatolar;

- sharoitning g'ayritabiiyligi sababli xatolar;

- kutilmagan xatolar.

Kurashchining taktik harakatlari – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanish demakdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi – sportchida g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri

tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi.

Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday fodalaniş kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olish kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;

- taktik ko'nikmalarni egallash;

- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Yunon-rum kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;

- bellashuvni tuzish taktikasi;

- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Yunon-rum kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab beradi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qo'lay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatidan yangi tuzilgan usul bo'lib, qo'lay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlarga tasniflashni birinchi bor A.A. Lents ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qo'lay bo'lgan sharoit yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (havf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish, muvozanatdan chiqarish);

- Yunon-rum kurashchisi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyasini ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- Shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshqalar).

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi raqibni qo'li va bo'ynini birlashtirib ushlab, ko'krakdan oshirib tashlashni (lampochka) amalga oshirmoqchi bo'ladi, raqib himoyalani, gavdasini to'g'rilashga harakat qiladi, ushbu vaziyat hujum qiluvchi uchun raqibni qo'li va belidan ushlab, ko'krakdan oshirib tashlash usulini amalga oshirish imkonini beradi.

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi. Ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldindan qoqish.

Yunon-rum kurashida ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki ularni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING KURASHCHI FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

*Raxmanov E.T., Mamirov A.X., O'zDJTI,
Tirkashev A.X., TMI*

Sportchi sport va musoboqa faoliyati jarayonida doimo harakatda bo'ladi, tinmaydi. Harakatni boshlanishi, tezlanish olish, keskin to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, turli o'lchamdagi – katta va kichik sakrashlar, raqibga nisbatan turli usul va amallarni tayyorlash va amalga oshirish – sportchining o'z imkoniyatlarini va qobiliyatini namoyan qilishning juda to'la bo'lmagan shakillari ana shulardan iborat. Har qanday boshqa harakat singari ular ham dinamik harakterga egalar.

Shunday qilib, kurashchining trenirovka, bellashuv yoki o'yin faoliyatining xarakteri uning imkoniyatlarining va qobiliyatini rivojlanganlik darajasini va mazkur jarayonda namoyon bo'lish xususiyatlarini aniqlaydi. Bellashuv jarayonida kurashchiga raqibning harakatlariga bog'liq holda katta hajimdagi harakatlarni: turli vaziyatlarda "ushlashish"ni, usul va amallarni qo'llashni yoki qo'llashga urinishlari va shu singarilarni amalga oshirishga to'g'ri keladi. Shu bilan birga sportchi o'z harakatlarini oldindan rejalashtirishi, shuningdek bellashuvdagi vaziyatni inobatga olishi va bunday tashqi ta'sirga maksimal qisqa vaqt davomida to'g'ri reaksiya qilishi kerak. Ko'p hollarda dilemmali differensiyalashgan harakatlar, yani tanlash reaksiyasi deb ataladigan harakatlar uchraydi.

Spotchining harakatlanish malaka va ko'nikmalarini neyroxronometrda foydalanadigan maxsus modeli vaziyatlarda baholash maqsadga muvofiq. Yosh kurashchilarda harakatlanish malaka va ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirishda va takomillashtirishda, ularni yanada mustahkamlashda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rgazmalilik tamoyili katta ahamiyatga ega. To'g'ri tanlangan ko'rgazmalilik vositalari murabbiy alohida etibor berish istagida bo'lgan momentlarni ancha yorqinroq aks etishi mumkin. Ta'lim va trinerovka jarayonida ko'rgazmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy biron-bir usulni bajarishni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali va yaxshi o'zlashtirgan spotrchiga topshirish mumkin. Yuqori malaka va toifali sportchilar ishtirokida o'tkazilgan bellashuvni boshqa kurashchilar bilan birgalikda kuzatish (yoki video tasvirini ko'rish) va uni tahlil qilish, moshg'ulotlardan fotosuratlardan, rasmlardan, sxemalardan,

kinofilmlardan, kinogrammalardan, vidioyozuvlardan va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Zikr etilgan aqliy harakatlarni bajarish bir necha faktorlarga bog'liq bo'ladi. Ular jumlasiga: uyg'otuvchi motivlar; sinsorli sifatlar; kognitiv (bilish) qobiliyatlari; ijtimoiy-psixologik faktorlar (temperamentlar); texnik malakalar; jismoniy sifatlar; kompleks bellashuv qobiliyati kiradi.

Qiyinchiliklardan biri vaqt tanqisligi sharoitlarida persetiv harakatlar bilan mantiqiy amallar borishining yo'lini va sharoitlarini tanlashda malumotlarga ishlov berish jarayonining individual xususiyatlarida. Shu munosabat bilan B.M.Koskalov /42/ qaror qabul qilishning individual taktikasini aniqlagan:

1. Muvozonatlashgan turini yechish (antisipasiya va nazorat jarayonlari o'rtasidagi muvozanat).

2. Impulsiv turini yechish (gipotezlar ko'rish jarayonlari bahalarning verifikatsiyasi jaratonlaridan keskin ustunlik qiladi).

3. Inert turini yechish (nazorat jaroyonlari ustunlik qiladi, gipotezalar ko'rish esa ishonchsiz va sekin sodir bo'ladi). Va oraliq taktikalar:

4. Qaltis (xatarli) turini yechish (odatda, antisipasiyaning biroz ustunligi impulsive echimlarga olib kelish ehtimoli bo'lgani sababli, biroz xatarli izlash zarur).

5. Ehtiyotli turini yechish (muvozonatlashgan va eng keskin turdagi echimlar orasidagi o'rta echim, ularda har bir gipoteza diqqat bilan tekshiriladi, xulosa chiqarishdan oldin turli-tuman tayorlov ishlari bajariladi bajariladi, baholar kritik qiymati bo'ladi).

O'z navbatida, qaror qabul qilish texnik-taktik harakatning eng muhim eng hal qiluvchi strukturaviy elementi hisoblanadi.

Taktik harakatning quyudagi tuzilishini taklif qilish mumkin: vaziyatni tahlil qilish fazasi; antisipasiya; fazasi; rejalashtirish fazasi; qaror qabul qilish fazasi; harakat fazasi; nazorat fazasi. Birinchi navbatda, harakat fazasidan tashqari, bu fazalarning hammasini, bir vaqtni o'zida vizual kuzatishning imkoniyati yo'qligini takidlash kerak. Bu esa mazkur jarayonlarni murabbiy, o'qtuvchi tomondan nazoratini qiyinlashtiradi va shu bilan birga bellashuvdagi eng to'g'ri va samarali qarorni tezkorlik bilan qabul qilishni ham qiyinlashtiradi.

Bizning fikrimizcha, ta'lim hamda trenirovka jarayonida ushbu kuzatish qiyin bo'lgan fazalar murabbiy uchun ham, o'qtuvchi uchun ham, ularni mustaqil va hamkorlikda korreksiyalash va takomillashtirish borasida ishlash imkoniyati bo'lishi uchun sportchining o'zi uchun ham maksimal taqdim etilgan va batafsil ifodalangan bo'lishiga intilish kerak. Shuningdek, fikrimizcha amliy harakatlarda, amaliy mashg'ulotlarda buni amalga oshirish juda qiyin, chunki faqat bittagina fazani vizual kuzatish imkoniyati mavjud xalos. Turli bellashuv vaziyatlarida optimal echim qabul qilish malakalarini shakllantirishga, rivojlantirishga va takomillashtirishga yo'naltirilgan nazariy mashg'ulotlar bu muommani yechimi sifatida xizmat qilishi mumkin.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Саидов И.И., БухГУ, Гончарова О.В., УзГИФК

На современном этапе развития гуманистического общества в сфере физической культуры и спорта особую актуальность приобретают вопросы, связанные с развитием двигательных способностей и повышением общего уровня физической подготовленности школьников. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, их всестороннее гармоническое развитие. Традиционно организованный учебный процесс физического воспитания с учащимися школьного возраста направлен на развитие определенных

физических способностей, обучение характерных для данного возраста двигательных умений и навыков, формирование соответствующих знаний по основам физической культуры. При такой организации учебного процесса учителя физической культуры не могут осуществить полноценный индивидуальный или дифференцированный подходы из-за большой разнородности уровня физической подготовленности и двигательных возможностей детей. Характерной чертой современной концепции физического воспитания школьников является повышение роли оздоровительной и образовательной направленности, как важного условия успешности формирования физической культуры личности. К сожалению, данному направлению совершенствования учебного процесса не уделяется должного внимания.

В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальным направлением, направленным на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; методика комплексной оценки физического развития и функциональной подготовленности; контрольно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы статистического анализа экспериментальных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании основной задачей является разработка методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов в процессе проведения занятий по физическому воспитанию. В настоящее время образ жизни людей и детей в частности стал малоподвижен, а недостаток движений плохо отражается на состоянии здоровья и возможностях человека во всех сферах жизни, мы в своей работе предлагаем методику использования физических упражнений для нормального функционирования, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний для детей младшего школьного возраста. Данная методика включает бег на месте, прыжки со скакалкой и стретчинг.

В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся 4-х классов ($n=52$). Все участники эксперимента были разделены на контрольную группу «КГ» - 4 «А» класс и экспериментальную группу «ЭГ» - 4 «Б» класс. В «КГ» уроки по физической культуре проводились по обычной школьной программе. В «ЭГ» учебный процесс по физической культуре был построен в соответствии с разработанной нами методикой.

В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у детей исследуемых групп хотя и наблюдались некоторые колебания в оценке изучаемых показателей, однако не наблюдалось достоверно статистических различий между изучаемыми параметрами уровня физического развития и состояния функциональной подготовленности ($p > 0,05$). Исходные результаты по данным оценки физического развития и функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста в начале педагогического эксперимента не отличались друг от друга как у мальчиков, так и у девочек по уровню значимости ($p > 0,05$) (табл.1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	п о л	КГ	ЭГ	«Алпомиш»		Уровень значимости
					зачет	значок	
Легкая атлетика							
1.	Бег 30 м, с (скоростные способности)	м	5,7±0,21	5,5±0,18	6,2	5,5	< 0,01
		д	5,9±0,22	5,7±0,12	6,5	5,8	< 0,05
2.	Бег 6 мин, м (выносливость)	м	760±2,1	930±1,6	-	-	< 0,05
		д	640±2,0	820±1,2	-	-	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	м	142,4 ±4,2	156,8±6,2	110	120	< 0,01
		д	139,7±5,32	145,4±5,25	95	105	< 0,05
Гимнастика							
4.	Наклон туловища вперед, см (гибкость)	м	4,8±1,9	7,8±1,8	-	-	< 0,05
		д	7,4±2,5	11,6±2,1	-	-	< 0,05
5.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз (силовые способности)	м	2,1±0,5	2,8±0,5	-	-	> 0,05
		д	9,2±2,2	12,6±2,3	-	-	< 0,05
Подвижные и спортивные игры							
6.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз (скоростно-силовые способности)	м	49,0±6,2	58,4±3,2	50	60	< 0,05
		д	62,8±6,5	69,7±3,1	60	70	< 0,05
7.	Челночный бег 3x10 м, сек (координационные способности)	м	10,1±0,09	9,9±0,16	9,8	9,7	< 0,01
		д	10,9±0,21	10,7±0,18	10,0	9,8	< 0,01

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста физических показателей в двух исследуемых группах. Однако, за время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе прирост показателей, характеризующих состояние физической подготовленности детей младшего школьного возраста, обусловлен естественным ростом физических показателей.

Как видно из таблицы 2, полученные конечные результаты свидетельствуют о значительном изменении в уровне физического развития и состоянии функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста за период проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физического развития и функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста в конце педагогического эксперимента

Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Возраст, лет		9-10	9-10
Длина тела, см		140,5±4,2	143,5±4,5
Масса тела, кг		44,8±2,5	40,5±3,2
Индекс Кетле		318,9	282,3
ЖЕЛ, л		1,39±0,04	1,46±0,04
Окружность грудной клетки, см	Пауза	60,1±0,5	63,2±0,5
	Вдох	63,8±0,3	67,4±0,5
	Выдох	58,4±0,6	59,2±0,5
Экскурсия грудной клетки, см		5,4	8,2
Сила кисти, кг	Прав.	9,2±0,4	10,5±0,5
	Лев.	8,1±0,5	9,7±0,6
Артериальное давление, мм.рт.ст.		110/65	100/60
20 приседаний, %		47	25
Индекс Скибински		24	31
Проба Ромберга, с	Простая	78,5±3,2	86,4±5,2
	Усложненная	40,4±3,5	46,2±3,4
Проба Яроцкого, с		41,9±2,5	52,4±3,1
Проба Штанге, с		20,5±4,8	30,8±3,5
Проба Генча, с		16,8±7,3	20,5±4,2
Проба Озерецкого, с		11,4±3,2	20,3±3,5

Выводы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что разработанная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности школьников младших классов и имеет большое положительное значение в целях укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, для нормального функционирования организма, для улучшения психического состояния.

Таким образом, в отличие от традиционной системы проведения уроков физической культуры, занятия с использованием разработанной методики обеспечивают повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста помогая привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Благодаря этому создается возможность, во-первых, интенсифицировать процесс развития физических качеств, во-вторых, ликвидировать недостаток движений (гиподинамия) и в-третьих одновременно следить за состоянием здоровья, что в свою очередь приведет к сбалансированному образу жизни подрастающего поколения.

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

Саидов И.И., БухГУ, Хуррамов Ж.К., КаршииГУ,
Мамазиятов Д.Б., СамГУ

В настоящее время мировой спорт вступил в период более интенсивного развития. Важнейшее значение наряду с двумя главными компонентами системы спортивной подготовки - соревнованиями и тренировкой - приобретают дополнительные факторы, повышающие их эффективность. Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки спортсменов. Оптимизация современной системы подготовки и стратегия развития инновационных процессов при подготовке спортсменов-членов сборных команд Республики Узбекистан и ближайшего резерва является в настоящее время одной из важнейших задач. Для достижения высшего спортивного мастерства и поддержание его на должном уровне требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при использовании контрольно-нормативных требований для определения физической, технико-тактической, интегральной и других видов подготовки спортсменов.

В оценке адекватности физической нагрузки, а также при анализе результатов тренировочного процесса, используются различные методы. Однако, для тренера, медицинского работника более удобны легкие, занимающие мало времени, но вместе с тем достаточно информативные подходы.

Предлагаемый нами комплекс анализа состояния спортсмена позволяет не только оценить состояние организма на момент осмотра, но и переносимость тренировочного режима при проведении врачебно-педагогических наблюдений. Этот комплекс состоит из простых проб и измерений.

Необходимое оснащение: весы; ростомер; сухой спирометр; секундомер; калькулятор.

Методика исследования:

1. Измерить массу тела (кг).
2. Измерить рост (см).
3. Измерить частоту сердечных сокращений за 15 с.
4. Измерить артериальное давление.
5. Определить частоту дыхания за 1 минуту.

6. Измерить *время задержки дыхания после максимального вдоха* (проба Штанге). Проба проводится в положении сидя. У детей проба может проводиться после трех глубоких вдохов. Нормальными считаются значения у детей 16-55 с, у взрослых – 60-90 с. При снижении устойчивости организма к гипоксии время задержки дыхания уменьшается.

7. Измерить *время задержки дыхания после максимального выдоха* – проба Генчи (нос при этом зажимается пальцами). Нормальными считаются значения у детей 12-15 с, у взрослых – 30-45 с. При снижении устойчивости организма к гипоксии время задержки дыхания также уменьшается.

а. Провести *пробу Розенталя* (пятикратное измерение жизненной емкости легких при помощи спирометра каждые 15 с). Снижение показателя указывает на изменение в состоянии дыхательного аппарата или утомление.

б. Провести пробу с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 с, не снимая манжеты тонометра).

с. Сразу после этого измерить частоту сердечных сокращений за 15 с, артериальное дыхание, частоту дыхания (лучше вторым медработником).

д. Измерить артериальное давление в конце первой минуты после нагрузки и частоту сердечных сокращений (ЧСС) в последние 15 с первой минуты после нагрузки.

е. Сразу начать подсчет частоты дыхания в течение 2 мин.

ф. Измерить артериальное давление в конце второй минуты после нагрузки и частоту сердечных сокращений (ЧСС) в последние 15 с второй минуты после нагрузки.

г. Повторять все измерения до истечения 5 минут.

Примечание: при невозможности измерить частоту дыхания данным показателем можно пренебречь.

1. По результатам измерений рассчитываются следующие индексы и коэффициенты:

- *адаптационный потенциал или индекс функциональных изменений*, предложенный А.П. Бесеновой (1986, 1991):

$$\text{ИФИ (АП)} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту, САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление, мм рт ст, В – возраст, лет, МТ – масса тела, кг, Р – рост, см.

Оценка уровня функционирования системы кровообращения по ИФИ (АП)

Уровень функционирования системы кровообращения	ИФИ (АП), балл
Удовлетворительная адаптация	до 2,59
Напряжение механизмов адаптации	2,6-3,09
Неудовлетворительная адаптация	3,10-3,49
Срыв адаптации	5,50 и выше

- *Вегетативный индекс (ВИ)*, предложенный Кердо

$$\text{ВИ} = 100 \times (1 - \text{ДАД} / \text{ЧСС}).$$

При положительном значении говорят о симпатотонии, при отрицательном – парасимпатотонии.

- *Коэффициент выносливости (КВ)* определяется по формуле Кваса, характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

$$\text{КВ} = \text{ЧСС} \times 100 / (\text{САД} - \text{ДАД}).$$

В норме КВ равен 16. Увеличение его указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение – на усиление.

- *Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК)* рассчитывается по формуле:

$$\text{КЭК} = (\text{САД} - \text{ДАД}) \times \text{ЧСС}.$$

В норме КЭК равен примерно 2600. При утомлении он увеличивается.

- *Коэффициент межсистемных соотношений (коэффициент Хильдебранта)* указывает на взаимодействие дыхательной и сердечно-сосудистой систем и рассчитывается по формуле:

$$\text{КМС} = \text{ЧСС} / \text{ЧД}, \text{ где ЧД – частота дыхания.}$$

В норме КМС составляет 2-4,9. Уменьшение или увеличение значения указывает на нарушение межсистемных соотношений.

- *Индекс Руффье* (по простому тесту Руффье-Диксона) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИР} = (\text{Р}_0 + \text{Р}_1 + \text{Р}_2 - 200) / 10,$$

где Р_0 - ЧСС в покое, Р_1 – ЧСС после 20 приседаний, Р_2 – ЧСС после 1 минуты отдыха.

Оценка индекса Руффье

Отлично	<0
Хорошо	0-5
Посредственно	6-10
Слабо	11-15
Неудовлетворительно	>15

Для визуализации полученных результатов нами предлагается простая компьютерная программа, значительно облегчающая обработку полученных данных и требующая лишь введения результатов измерения.

Кроме того, визуализация физиологических кривых позволяет быстро оценить тип реакции со стороны артериального давления на физическую нагрузку.

Различают 5 видов реакции АД:

1. нормотонический – систолическое АД повышается не более нормы (150%) от исходного; ЧСС повышается до 60–80%

2. гипотонический (астенический) – систолическое АД не изменяется или снижается; ЧСС повышается более 100% от исходного

3. гипертонический – систолическое АД повышается более 160-180%

4. дистонический – резкое снижение диастолического АД до 0 мм.рт.ст.

5. ступенчатый – повышение АД развивается через длительный период после нагрузки – 2-3 мин.

Нормальным является только 1 тип. Гипотонический (2-й) тип указывает на низкую физическую подготовленность испытуемого. Гипертонический тип (3-й) выявляется при синдроме вегетативной дисфункции, начинающейся гипертонической болезни. 4-й и 5-й типы указывают на синдром переутомления.

Определение вегетативного статуса по индексу Кердо позволяет косвенно оценить путь адаптационных механизмов и предусмотреть вид медикаментозной коррекции.

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ У МОЛОДЕЖИ

Саламов Р.С., Рузметов Н.К., Жамматов Ж.Ш., УзГИФК

В процессе воспитания у молодежи активной жизненной позиции, нравственности, высоких идеалов добра и гуманизма одним из приоритетов должно стать использование средств, форм и методов физической культуры и спорта.

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на организм человека. Однако, остается фактом, что физкультурники и спортсмены подвержены тем или иным заболеваниям. А.Г. Дембо (1989) говорит о «патологии при занятиях спортом».

Чтобы физическая культура и спорт оказывали исключительно оздоравливающее воздействие, необходимы:

1. правильная организация тренировочного процесса с индивидуализацией и адекватностью нагрузок;

2. исключение нервно-психической перегрузки;

3. строгое соблюдение режима питания, отдыха и т.д.

К сожалению, данные факторы не всегда учитываются и соблюдаются.

А.Г. Дембо и соавт. (1989) выделяют 2 группы причин возникновения заболеваний у спортсменов:

А. не связанные непосредственно с занятиями спортом (воздействия внешней среды – эпидемии, инфекции, охлаждение, неблагоприятные экологические факторы;

Б. связанные с занятиями спортом

1) неправильные действия тренера

- неправильная организация тренировочного процесса, нерациональное использование средств и методов тренировки, отсутствие или недостаточная индивидуализация степени физической нагрузки, что приводит к перенапряжению органов и систем всего организма;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия тренировок, плохое материально-техническое обеспечение;

- допуск к занятиям спортом или к соревнованиям вопреки запрету врача;

- игнорирование медицинского осмотра спортсмена;

2) неправильные действия спортсмена

- нарушения предписаний тренера и врача;

- нарушения режима дня, питания и т.д.;
- вредные привычки (курение, прием алкоголя, наркотиков);
- диссимуляция, т.е. сокрытие жалоб и заболеваний, что мешает правильно организовать тренировочный процесс и разработать необходимые реабилитационные мероприятия и др.

Всякое утомление, особенно переутомление является предпатологическим состоянием, что создает благоприятный фон для развития заболеваний, снижению устойчивости к инфекции. При перетренированности же, определяемые при различных формах неврозов функциональные нарушения со стороны внутренних органов могут стать стойкими и необратимыми.

В. Н. Волков (1973) составил *классификацию клинических проявлений утомления*.

1. *Легкое утомление* — состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы. Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

2. *Острое утомление* — состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке. При этом состоянии отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила, появляются атипические реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Острое утомление чаще развивается у слабо тренированных спортсменов. Клинические проявления его: бледность лица, тахикардия, повышение максимального артериального давления (АД) на 40—60 мм рт. ст., резкое снижение минимального АД (феномен бесконечного тона), на ЭКГ нарушение обменных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови, иногда белок в моче.

3. *Перенапряжение* — остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма (перенесенное заболевание, хронические интоксикации — тонзиллит, кариес зубов, гайморит и др.). Чаще это состояние развивается у квалифицированных спортсменов, которые способны благодаря хорошим волевым качествам выполнять большие нагрузки на фоне утомления. Клинически перенапряжение проявляется общей слабостью, вялостью, головокружениями, иногда обморочными состояниями, нарушением координации движений, сердцебиением, изменением АД, нарушением ритма сердца, увеличением печени (болевой печеночный синдром), атипическими реакциями сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Эта форма утомления длится от нескольких дней до нескольких недель. Требуется вмешательство врача и тренера.

4. *Перетренированность* — это состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (хроническая физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировки, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых, частые выступления в соревнованиях), особенно на фоне очагов хронической инфекции, соматических заболеваний.

Перетренированность характеризуется выраженными нервно-психическими сдвигами, ухудшением спортивных результатов, нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Все сдвиги в реакциях резко поражены, отмечаются изменения ЭКГ, снижение сопротивляемости организма к инфекциям. Эта форма утомления требует вмешательства врача и тренера.

5. *Переутомление*. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Клинические проявления похожи на свойственные перетренировке, но более четко выражены. Спортсмены апатичны, их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон,

появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, тремор пальцев рук. Это состояние требует вмешательства врача и тренера.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Саламов Р.С., Умаров Д.Х., Конышев К.Т., УзГИФК

Эффект управления состоянием спортсмена существенно зависит не только от используемых средств, но и от очередности выполнения заданий. Например, неправильная последовательность подводящих упражнений вызывает дополнительные трудности в технической подготовке. Подобная закономерность проявляется во всех разделах подготовки спортсмена любого возраста и квалификации, требуя строгой очередности всех составных частей тренировки, независимо от их продолжительности. Такая особенность управления состоянием спортсмена лежит в основе одного из важнейших положений теории подготовки спортсмена - выделения в спортивной тренировке определенной структуры. Тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную или комплексную направленность.

Современный спорт высших достижений немислим без должного научно-методического обеспечения, базирующегося на результатах контрольно-нормативных требований физической подготовки спортсменов.

Принято выделять три клинические формы физического перенапряжения (А.М.Алавердян и др., 1987).

1. *Острое физическое перенапряжение* - острое состояние, которое развивается во время или сразу после однократной, чрезвычайной для исходного функционального состояния организма нагрузки, вызывающей патологические изменения или проявляющей скрытую патологию органов и систем, ведущую к нарушению их функции.

2. *Хроническое физическое перенапряжение* - возникает при повторном несоответствии нагрузки исходному функциональному уровню и характеризуется нарушением регулирующей функции центральной нервной системы, что проявляется в дисбалансе анаболизма и катаболизма, а также неадекватности восстановительных процессов.

3. *Хронически возникающие острые проявления физического перенапряжения* - возможны во время или сразу после выполнения тренировочных или соревновательных нагрузок и имеют черты первых двух форм перенапряжения.

Предвестники острого физического перенапряжения (Алавердян А.М. с соавт., 1987)

Общие признаки	Местные признаки
Резкая общая усталость, ухудшение координации движения Головокружение, шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, пульсация крови в висках Тошнота Изменение окраски кожных покровов (резкое покраснение, бледность, цианоз, мраморность), гусиная кожа, ощущение стянутости участков кожи с волосатым покровом на груди и плечах, сухость кожи или липкий холодный пот	Мышечная слабость, ощущение тяжести, боль в работающих мышцах Частое поверхностное дыхание с чувством нехватки воздуха Ощущение тяжести, дискомфорта в области сердца Тяжесть в эпигастрии и правом подреберье Тяжесть в пояснице

**Клинические синдромы острого физического перенапряжения
(Алавердян А.М. с соавт., 1987)**

Системы	Клинические синдромы	
	встречающиеся часто	встречающиеся редко
Нейроэндокринная	Обморок Гипогликемический Гипертермический (тепловой удар)	Психоаффективный
Сердечно-сосудистая	ЭКГ-синдром острого перенапряжения: ЭКГ-признаки острых изменений миокарда; ЭКГ-признаки перегрузки отделов сердца. Острая застойная сердечная недостаточность: - правожелудочковая - левожелудочковая Аритмический синдром Коллапс (острая сосудистая недостаточность)	Острая коронарная недостаточность с исходом в: инфаркт миокарда фибрилляцию желудочков (внезапная смерть) Кровоизлияние в сердечную мышцу Острые деструктивно-дегенеративные изменения миокарда, приводящие к внезапной смерти
Дыхательная	Бронхоспастический синдром Острая эмфизема легких	Спонтанный пневмоторакс

Своевременное выявление утомления позволяет не только предотвратить развитие перетренированности, но и отстранения спортсмена от тренировочного процесса и, как следствие, потери им спортивной формы. Диагностика утомления основывается на учете субъективных и объективных данных. Поэтому спортсмены с различными формами утомления подлежат тщательному медицинскому обследованию, где учитываются показатели физического развития, дается оценка функционального состояния дыхательной системы (определяется жизненная емкость легких — ЖЕЛ, проводятся проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе, проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе), сердечно-сосудистой системы (проводятся электрокардиография, ортоклиностагическая проба, клинические анализы крови). Например, при переутомлении резко меняется нормальная приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам: замедляется скорость кровотока (М.Я. Горкин и др., 1986;), повышается периферическое сопротивление крови (М.Г. Мокреева, 1966), отмечаются признаки перенапряжения сердца (Л.А. Бутченко, 1982; А.Г. Дембо, 1988). Кроме того, уменьшается газообмен на 35—55 % (Л.Д. Слоним, 1987), появляется белок в моче, резко увеличивается содержание молочной кислоты в мышцах и крови, наблюдается потеря веса до 13%, снижается функция организма: меняется фагоцитарная активность нейтрофилов крови (В.Н. Волков, 1998), ухудшаются бактерицидные свойства кожи.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНЬ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Саломов Р.С., Холмуродов Л.З., УзГосИФК

Система дифференцированного подхода, как в обучении, так и в воспитании юных спортсменов, предполагает разделение спортивного отделения на однородные группы. В такие группы входят девочки и мальчики, которые по определенным признакам (физическое развитие физическая подготовленность, психофизиологические показатели, степень половой зрелости и т.). очень похоже.

Создание таких однородных групп требует определенной методики. (Л. Волков, 1988, Моисеева, 1974), что находит свое теоретическое обоснование и практическое применение как в общем процессе воспитания подростков, так и во многолетней спортивной подготовке. Большинство исследователей и практиков приходят к выводу, что при обучении теоретическому материалу и технике движений, при воспитании юных спортсменов целесообразно их дифференциацию осуществлять с учетом основных свойств нервной системы, типа нервной деятельности, темперамента.

К основным типологическим свойствам нервной системы человека относятся такие ее особенности, как сила, подвижность, уравновешенность. Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп, но за основу взяты четыре:

1. *неуравновешенные* (по темпераменту соответствуют холерикам), для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности;

2. *сильные* уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам), деятельность протекает без скачков, равномерно, спады в длительности от переутомления бывают редко;

3. *уравновешенные* (по темпераменту соответствуют флегматикам), хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения, обладают высокой выносливостью;

4. *слабые* (по темпераменту соответствуют меланхоликам), возбудительный процесс преобладает над тормозным;

Данные научных исследований (Бернштейн, 1991; Моисеева, 1974; Донской, Зациорский, 1979) свидетельствуют, что свойства нервной системы, ее типологические особенности значительно влияют на быстроту и качество обучения движениям.

Так, юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных должно преобладать слово, а для слабых – показ. Эффективность такого подхода повышается в том случае, когда сильные выполняют преимущественно движения на точность, а слабые – на силу.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности, а также общее протекание физиологических процессов в организме при выполнении упражнения, требующих проявления как физических, так и двигательных способностей.

Большинство свойств нервной системы обладает генетической основой и в процессе их развития наблюдаются определенные закономерности. Полученные данные позволяют установить у детей и подростков некоторые особенности возрастного развития силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, которые предопределяют тип нервной системы темперамент.

В развитии силы нервных процессов отмечается следующая периодичность, значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение – 17 лет (рис 1).

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются.

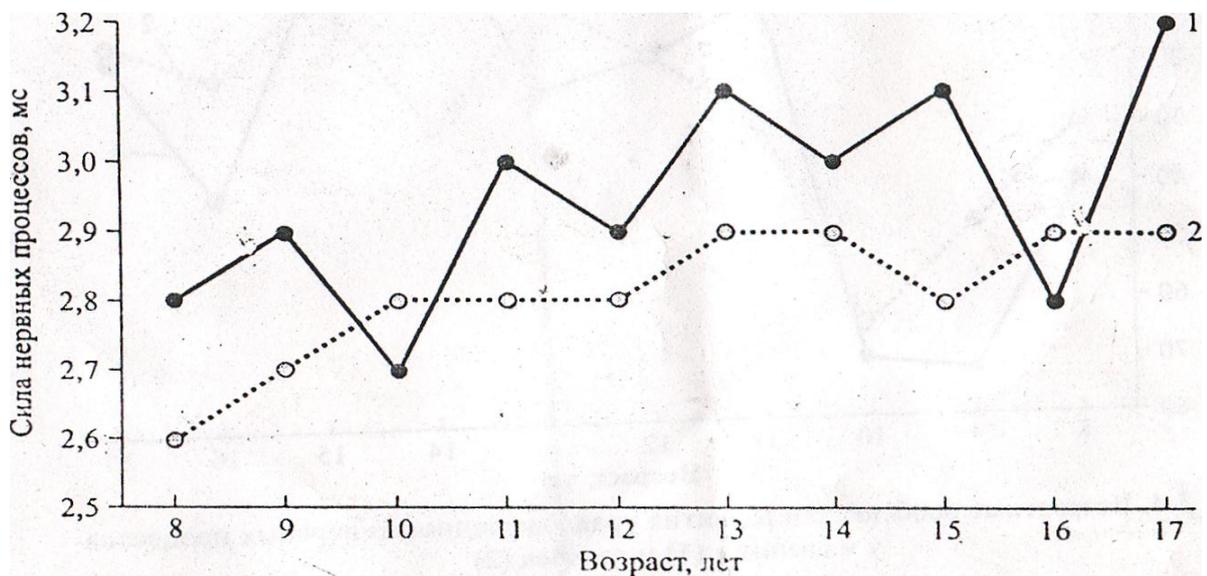


Рис. 1. Возрастные особенности развития силы нервных процессов у мальчиков (1) и девочек (2)

В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением, в 16 лет – подъемом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить учащихся на группы "сильные", "средние" и "слабые" по показателям данного свойства нервной системы, то наибольшее количество "сильных" у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, "слабых" – 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет.

Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители "слабых". В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями "сильных" и "слабых", группы примерно равны и составляют по 40-45%.

В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество слабых начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент "сильных" выше, чем "слабых".

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия при подготовке юных спортсменов разного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения (рис 2). В 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

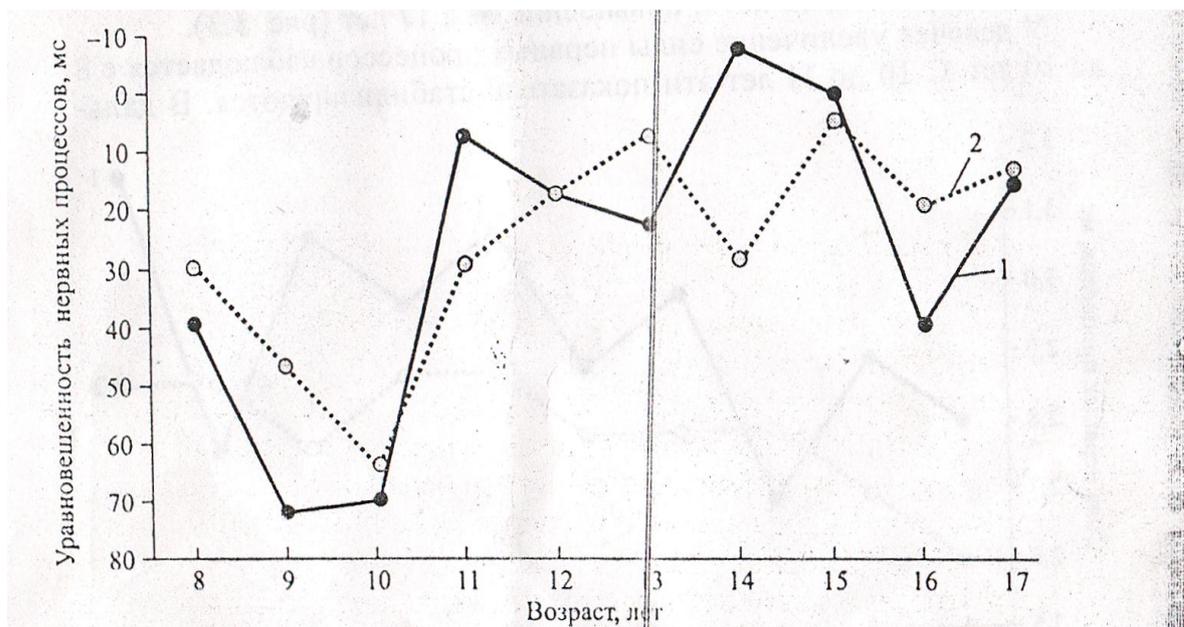


Рис. 2. Возрастные особенности развития уравновешенности нервных процессов у мальчиков (1) и девочек (2)

Уравновешенность нервных процессов характерна для 12-13 лет возраста, однако в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения, который в 16 лет перемещается в сторону торможения. У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей 17 лет отмечена уравновешенность нервных процессов. Если дифференцировать детей и подростков по данному свойству на "тормозных", "уравновешенных", "возбудимых", то увидим, что с 8 до 11 лет как среди мальчиков, так и среди девочек преобладает значительный процент "тормозных", затем он уменьшается, а в 16 лет составляет 45% общего числа учащихся. Среди девочек "тормозных" отмечено, больше на 10-15% чем среди мальчиков, хотя в 13-14 лет, а у юношей и в 17 лет 50-55% составляют "уравновешенные". Количество "возбудимых" также зависит от возраста и пола учащихся, а в общей массе изменяется от 5 до 30%. Среди девочек примерно на 5-6% "возбудимых" больше, чем среди мальчиков. Увеличение процента у девочек отмечено в возрасте 12, 13, и 17 лет, мальчиков - в 11-14 и 15 лет. Подвижность нервных процессов в 8 и 15-летнем возрасте характеризуется у детей и подростков как наилучшая, а в 10 и 16 лет эти показатели значительно снижаются. В период с 11 до 15 лет подвижность нервных процессов у девочек постепенно улучшается, т.е. наблюдается высокий уровень развития, затем в 15-17 лет отмечено их снижение.

При дифференциации оказалась, что основную массу учащихся во всех возрастах составляют "подвижные". Их значительно больше среди девочек. В 9, 10, 13 и 16 лет у мальчиков процент уменьшения "интерных" составляет 35-40%. К этому же свойству нервной системы можно отнести и показатели, характеризующие скорость процесса обработки информации, которая в 10 и 14 лет, независимо от пола учащихся, снижается. Быстро обработки информации и количество допущенных ошибок у девочек всех возрастов наилучшая по сравнению с мальчиками, которые в 10-12 лет допускают наибольшее количество ошибок. Следует отметить, что с увеличением скорости обработки информации увеличивается процент допущенных ошибок, следовательно, существует достаточно четкая граница качества информации в каждом возрасте и для каждого индивидуума.

Приведенные данные подтверждают наличие гетерохронности в возрастном развитии компонентов нервной системы растущего организма детей и подростков,

периодичность изменения активности ихазвития, что и предопределяет энергетические ресурсы организма.

ZAMONAVIY SHAROITDA INSONNI MEHNATGA MAXSUS RUHIY-JISMONIY TAYYORLASHNING SHAXXSIY VA IJTIMOIIY-IQTISODIY ZARURIYATI

Salihova G.H., O'zDJTI

Bo'lajak mutaxassis uchun kasbga maxsus ruhiy-jismoniy tayyorgarlik nimaga kerak? Bu mehnat va turmushni zamonga mos texnikalashtirishning inson hayot faoliyatiga ta'siri bilan, zamonaviy ishlab chiqarish jarayonida insonning funktsional roli o'zgarishi va boshqa omillar bilan bog'liq bo'lib, ular quyida ko'rib chiqiladi.

Mehnat va turmushni zamonga mos ravishda texnikalashtirishning inson hayot faoliyatiga ta'siri. Ilmiy-texnik g'oyalar qanchalik chuqur rivojlansa, insonni sun'iy texnik muhit shunchalik ko'p o'rab olaveradi. Shifokor va biologlar insonning salomatligigagina emas, kasbiy ish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatayotgan qator hodisalarga alohida e'tibor bermoqdalar, xususan, harakat faolligi tanqisligi tufayli organizmning shug'ullanmaganligi, insonning kundalik mehnat jarayonidagi hissiy zo'riqish holati, tashqi muhitning noxush ta'siri va b. Mazkur omillar odamlarga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda, lekin ularning barchasi uchun umumiy jihat shuki, insonning tabiiy biologik moslashish qobiliyati zamonaviy hayot sur'atlarining tezlashuvi hamda sharoitlarining o'zgarishi ortidan ulgura olmayotir. Doimiy hissiy taranglik, asabiy-ruhiy charchoq, demak, ish qobiliyatining pasayishi hamda kasalliklarga chalinish ehtimoli.

Inson organizmiga mehnat va turmushning tashkil etilishi ko'rsatadigan salbiy ta'sirotlar oldini olish bilan turli soha mutaxassislari, jumladan, jismoniy tarbiya xodimlari ham shug'ullanadilar. Ular sog'lom odamning funktsional imkoniyatlarini, turli sharoitlarda uning ish qobiliyatini oshirish zahiralari tadqiq etadilar, bundan maqsad – ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikda organizmning moslashish imkoniyatlaridan foydalanish. Kosmonavtlarning kosmosda ishlash uchun maxsus ruhiy-jismoniy tayyorgarligi darajasi nechog'li yuqori bo'lishi ma'lum. Har xil sport turlarida sportchilarning erishayotgan yutuqlari ko'pincha inson organizmining imkoniyatlari haqidagi mavjud tasavvurlar doirasiga ham sig'maydi. Bularni yuqorida tilga olingan moslashishga misol qilish mumkin. Shu sababli yoshlarni mehnatning zamonaviy turlariga tayyorlashda kasbiy faoliyatda zarur bo'lgan funktsional qobiliyatlarini oshirish uchun jismoniy tarbiya va sport vositalaridan yo'naltirib foydalanishning amalda sinalgan usulini qo'llash juda muhim. "Jamiyatda kishilarni jismoniy jihatdan yangi ishlab chiqarishga tayyorlash uchun jismoniy tarbiyadan o'zga vosita yo'q" (N.I.Ponomaryov).

Zamonaviy ishlab chiqarish jarayonida odamning joyi va funktsional rolini o'zgartirish undan yo'naltirilgan ruhiy-jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, chunki oddiy jismoniy mehnat hissasining kamayishi, garchi xodimlarning ruhiy-jismoniy tayyorgarligi tuzilishini o'zgartirsa-da, unga qo'yiladigan talablarni mutlaqo bekor qilmaydi. Agar ilgari mehnat jarayonining sur'ati va ritmi texnikani boshqarayotgan insonga bog'liq bo'lsa, endi ularni ishlab chiqarish texnologiyasi belgilaydi, odam o'z mehnatini ana shu texnologiyaga moslashtiradi. Bu uning ishlab chiqarish jarayonidagi o'rni va rolini tubdan o'zgartiradi – odam ishlab chiqarish jarayoni ustida, lekin uning ishlab chiqarishdagi ahamiyati yanada ortadi. Ya'ni katta hajmdagi moddiylashtirilgan mehnat – tobora murakkablashayotgan mashinalar, avtomatik tizimlar, ularning yanada takomillashuvidan oqilona foydalanish bevosita mehnat faoliyati ob'yektiga aylanadi. Odamning mehnat natijasi uchun mas'ulligi ancha ortadi.

Odamning mehnat faoliyati tuzilishi hamda funktsional ahamiyatining o'zgarishi zamonaviy ishlab chiqarish xodimining hissiy-harakat faoliyatiga, ayniqsa, diqqatning barqarorligi, reaksiyasining tezkorligi va aniqligi nuqtai nazaridan, talablarni kuchaytirdi. Bundan tashqari, yuqori malakali zamonaviy mutaxassis faqat texnikanigina emas, balki

yuqori malakali kishilarni ham boshqaradi. Sotsiologik tadqiqodlardan ma'lumki, aynan odamlar bilan ishlash, ularga rahbarlik qilish hammadan ko'proq charchatadi.

Bularning bari jismoniy mashqlarni yo'naltirib qo'llash vositasida ruhiy-jismoniy qobiliyatlarning faol shakllanishiga qo'shimcha talablar qo'yadi. Sport va, ayniqsa, sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari favqulodda ruhiy yuklamalar fonida odamlar orasidagi munosabatlarning har xil hayotiy vaziyatlarini modellaydi. Ko'pgina misollarning dalolat berishicha, sport bilan muntazam shug'ullanish jarayonida faqat zarur jismoniy sifatlar emas, shaxsning ruhiy xususiyatlari ham tarbiyalanadiki, ular yoshlarning jamoaga moslashishiga, unda yetakchi, rahbar rolini bajarishiga yordam beradi.

Bo'lajak mutaxassisni ruhiy-jismoniy tayyorlash mazmuniga mehnatning taqsimlanishi hamda uni o'zgartirish zaruratining ta'siri odamning mehnat faoliyatiga ixtisoslashib tayyorlanishining yo'nalishi hamda mazmunida namoyon bo'ladi.

Ishlab chiqarishning texnik texnologik asosini muntazam o'zgartirib turish, iqtisodiyot va siyosatdagi yo'nalishlarning o'zgarishi ko'pincha kasbni almashtirishga majbur etadi. 80-yillarda chiqqan "Dunyo 2000 yilda" deb nomlangan xalqaro bashoratlar to'plamida quyidagi mulohazalarning berilganligi bejiz emas: "U vaqtga borib, kasbdagi mobillik shu darajaga yetadiki, har bir mehnat qiluvchi odam o'z hayoti davomida kamida uch marotaba kasbini o'zgartirishga tayyor bo'ladi". Bu bashorat ishlab chiqaruvchilarning kattagina qismi uchun hozirning o'zidayoq tasdiqlanib bo'ldi. Malakani oshirish, qayta tayyorlanish va mutaxassislikni almashtirishga ehtiyoj tobora o'sib bormoqda. Buning ustiga, faoliyatni shu tarzda almashtirish har tomonlama qobiliyatlarni, shuningdek, jismoniy barkamollikni ham talab etadiki, unga ixtisoslashgan, jumladan, psixofizik tayyorgarlik jarayonida erishish mumkin.

Ma'lumki, mehnatning tor ixtisoslashuvi orqali ham jiddiy iqtisodiy samaraga erishsa bo'ladi. Biroq mehnat taqsimotini haddan oshirish va o'ta tor ixtisoslashuv, odatda, uni bir me'yorli, toliqtiruvchi jarayonga aylantiradi, kasb kasalliklari va shikastlanishlarning miqdorini orttiradi.

Ishlab chiqarish zarurati tufayli tor ixtisoslashuv talab etilgan hollarda faol tadbirlar majmuasi, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish mumkin. Bunday holatlarda har tomonlama va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'xshash kasblarni tez o'zlashtirish hamda mehnatni erkin o'zgartirishga yordam beradi, buning uchun sifatli sharoitni bilimlar va funktsional imkoniyatlarning keng diapazonini, harakat madaniyatini yuzaga keltiradi.

Bo'lajak mutaxassislar mehnatining yuqori darajadagi jadalligi hamda alohida samaradorligini ta'minlash – kasbiy jihatdan yo'naltirilgan psixofizik tayyorgarlikning bevosita vazifalaridan biri sanaladi.

Zamonaviy ishlab chiqarish jarayonida juda katta moddiylashgan mehnat ishtirok etayotganligi uchun yo'qolgan vaqtning har bir daqiqasi (ish qobiliyati pastligi yoki harakat faolligining yetishmasligi, yohud qattiq charchash oqibatida) ham alohida, ham ijtimoiy mehnat samaradorligiga ta'sir o'tkazadi.

Mehnat samaradorligi va uning jadalligi mehnat mahsuli massasini oshirishga yo'naltirilgan yagona jarayonning ikki tomonidir. Biroq mehnat jadalligining o'z fiziologik hamda ijtimoiy chegaralari mavjud bo'lgan jamiyat uchun zarur darajasi ishchi kuchini keyingi ish kuni yoki ish sikliga qadar me'yorida qayta ishlab chiqarish talablari bilan belgilanidigan hadlaridan ortib ketmasligi kerak, chunki fiziologik chegaralardan chiqish odamning ishchi kuchi sifatida tezlik bilan "yeyilib bitishi" ni keltirib chiqaradi. Aynan shuning uchun har bir xodim mehnatining jadalligi har doim uning jismoniy imkoniyatlari bilan chegaralanadi.

Lekin bu imkoniyatlar, ya'ni odam mehnati jadalligining fiziologik chegaralari ancha qayishqoq va cho'ziluvchan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport vositalarini yo'naltirib qo'llaganda o'zgarishi mumkin. Usuliy jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar mehnat jadalligi va samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki jismoniy tarbiya va sport bilan

shug'ullanuvchilarda funkitsonal imkoniyatlar darajasi, jismoniy hamda hissiy barqarorlik, harakatlar muvofiqligi o'rtacha kattaliklardan ancha yuqori. Bundan tashqari, ularning ishchi harakatlar va faoliyatlarning optimal sur'ati, tezligi hamda tejamligini uzoq muddat saqlab turish qobiliyatiga ega.

Tanlangan kasbiy mehnat turida bo'lajak mutaxassislarning psixofizik ishonchligini ta'minlash. "Mutaxassisning sifati" tushunchasi faqat kasb sohasidagi bilimlar, malakaga ega bo'lishnigina emas, jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lgan psixofizik yaroqlilikni ham o'z ichiga oladi. Oliy o'quv yurtida o'qish vaqtida talabalarning umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarligini ma'lum chegaraga qadar oshirib borish mumkin. Agar talaba oliy o'quv yurtiga kirgunigacha zarur jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan bo'lsa, agar unga majburiy o'quv mashg'ulotlari yetishmasa, bunday talaba tayyorgarligi darajasini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli-tuman shakllari yordamida, shuningdek, qo'shimcha mustaqil tayyorgarlik vositasida oshirishi mumkin. Negaki, jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi tufayli o'quv va ishlab chiqarish amaliyoti davrlarida, masalan, talabalarni dala sharoitlarida, ekspeditsiyalarda, yer ostida va ishga tayyorlaydigan fakultetlarda noqulay vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin.

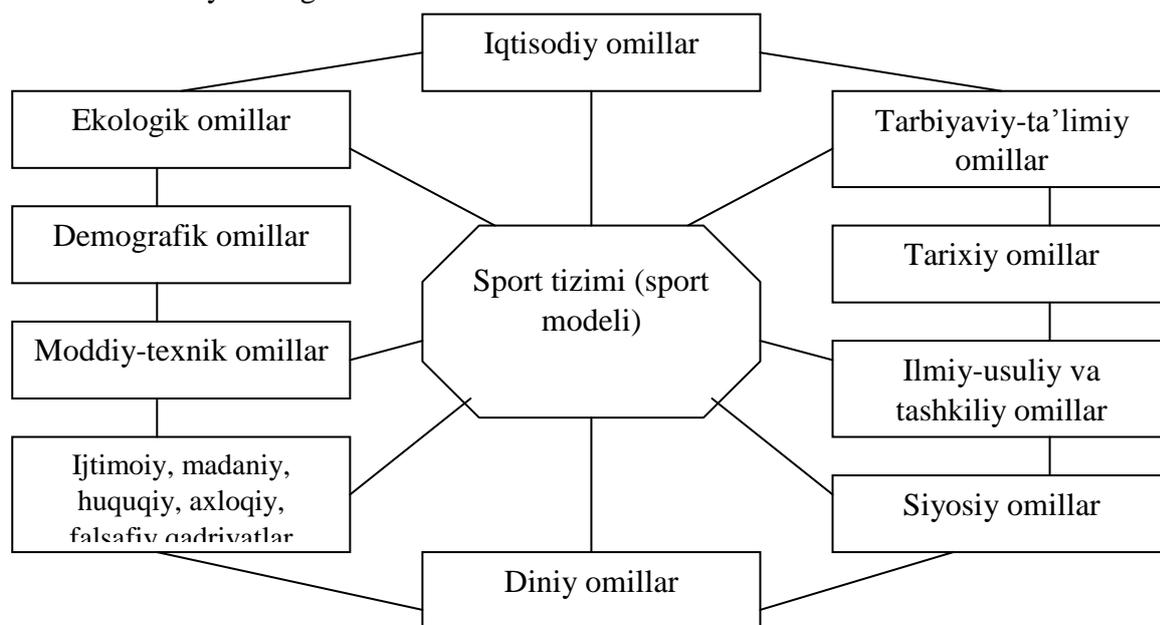
SPORTCHINI TAYYORLASH – KO'P TARKIBLI JARAYON

Salihova G.H., O'zDJTI

Sportchining tayyorgarligi vosita, usullar, shart-sharoitlar singari omillar yig'indisidan yo'naltirib foydalanishni qamrab oladiki, ular yordamida sportchini sport yutuqlariga tayyorligi oshiriladi.

Pedagogik vositalar va yuqori sport natijalariga erishish uchun maqsadli qo'llanadigan boshqa omillar yig'indisini tahlil qilishda tayyorgarlikning uchta tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish mumkin:

Birinchi tarkibiy qism – musobaqalar tizimi. Sportchilarni tayyorlash tizimida musobaqalar tayyorgarlik darajasini nazorat qilish vositasi, g'olibni aniqlash yo'li, shug'ullanganlik darajasini oshirish, sport mahoratini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Bunda musobaqalar tayyorlovchi, nazorat qiluvchi, yaqinlashtiruvchi (model), saralovchi va asosiy turlarga tasniflanadi.



1-rasm. Jamiyatning ijtimoiy tizimchasi bo'lgan sportning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar

Zamonaviy musobaqalashuv amaliyotida uch usuliy yondashuvni kuzatish mumkin. Birinchisi sportchilarning har bir musobaqada yuqori natijalarga erishish uchun imkon qadar tez-tez startga chiqishga intilishi bilan bog'liq. Ikkinchisi asosiy diqqat-e'tibor mavsumini asosiy musobaqalariga tayyorgarlikka qaratiladigan past shiddatli musobaqalashuv amaliyotini nazarda tutadi. Va uchinchi yondashuv – musobaqa faoliyati keng, lekin qat'iy tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak: tayyorlovchi va nazorat musobaqalari faqat tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi. Ularda yuqori natijaga erishish vazifasi qo'yilmaydi – butun tayyorgarlik tizimi saralash va asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zaruratida jamlanadi. Mazkur yondashuvni mutaxassislar eng unumli deb hisoblaydilar.

Yil davomida musobaqalarni rejalashtirishda sportchilarning tayyorgarlik tizimidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyati birligini optimal tarzda e'tiborga olish juda muhim.

Ikkinchi tarkibiy qism – sport mashg'uloti tizimi. U sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy (amaliy) qismini tashkil qiladi. Sport mashg'uloti sportchining barcha tayyorgarlik turlarini muayyan darajada qamrab oladi, lekin butunlay emas. Unda jismoniy tayyorgarlik hammadan to'laroq aks etadi, shuningdek, bu qatorga texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning amaliy qismini ham kiritish mumkin.

Sport mashg'ulotining maqsadi: sportchining shaxsini rivojlantirish va shu asosda yuksak sport natijalariga erishish.

Sport mashg'ulotining asosiy vazifalari: psixik va jismoniy sifatlarni (umumiy va maxsus) rivojlantirish, ixtisoslik, gigiena, o'z-o'zini nazorat qilish va b. bo'yicha amaliy hamda nazoriy bilimlarni egallash.

Sport mashg'ulotining asosiy yo'nalishlari: tarbiya, ta'lim, organizmning organ va tizimlari funktsional imkoniyatlarini oshirish.

Sport mashg'uloti sport ixtisosligining qonuniyatlariga muvofiq quriladi va shunisi bilan jismoniy madaniyatning boshqa turlaridan farq qiladi.

Sportchilarning mashg'ulot va tayyorgarlik tizimlari samaradorligiga tavsif berishda quyidagi tushunchalardan foydalaniladi:

a) *shug'ullanganlik:* organizmni muayyan ishga biologik moslashganligi darajasi (organ va tizimlar faoliyatining MAT tomonidan koordinatsiyasi); umumiy va maxsus shug'ullanganlik farqlanadi;

b) *tayyorgarlik:* bu tushuncha shug'ullanganlikka qaraganda ancha salmoqliroq; jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik;

v) *sport formasi:* mashg'ulotning muayyan sikli uchun sport yutuqlariga optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik. Bu tushunchalarning hammasi sportchining aniq bir holatini ifodalaydi.

Uchinchi tarkibiy qism – mashg'ulot va musobaqalarni to'ldiruvchi va ularning samarasini optimallashtiruvchi omillar tizimi. U o'z ichiga sport faoliyati talablariga mos tarzda tashkil etilgan umumiy yashash rejimi omillarini, maxsus ovqatlanish, mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin tiklanishning maxsus vosita va usullarini, shuningdek, sportchini mashg'ulotdan tashqari vaqtda tarbiyalash va o'z-o'zini tarbiyalash shakllarini oladi.

Faqat yaxlit bir tizimga birlashtirilgan barcha sanab o'tilgan tarkibiy qismlar sport natijalarini eng yuqori darajada o'sishini va sport faoliyatining umumiy ijobiy samarasini ta'minlashi mumkin. Bunda pedagog (murabbiy) o'ziga xos yangi yo'llarni izlashi lozim.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Саидов Б.М., М.С.Салихов, ТауГАУ

После объявления 2014 год - «Годом здорового ребенка» скрупулёзное и глубокая изучение всех сторон жизни детей и молодежи стало одно из проблемных вопросов Республики Узбекистан. В связи с этим уже 20 ноября 1991 году сразу же после приобретения независимости Узбекистана одним из первых был принят закон «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан».

Целью данного закона является создание социально – экономических, правовых, организационных условий и гарантий до социального становления молодежи, раскрытия её творческого потенциала в интересах всего общества.

Сущность этой политики заключается в следующем:

1. Этот закон раскрывает интересы детей начиная с периода новорожденности и до 30 лет взрослого состояния;
2. Это деятельность специализированных центральных правительственных учреждений, комитетов, комиссий по делам молодежи;
3. Включает политику только в сфере свободного времени и образования молодежи;
4. Она не является силой какой-то законченной системы детально регламентирующей взаимоотношения молодого поколения во всех сложившихся многообразии современной жизни;
5. Она строится с учетом взаимозависимости и преемственности поколений;
6. Она - это интегрирование отдельных программ и проектов, касающихся молодежи, единое целое при усилении регулирующей роли государства (5)

Вышесказанное позволяет заключить, что молодежную политику государства следует начинать с момента рождения. Однако, предмет о здоровье, так называемая «Валеология» предписывает начинать государственную молодежную политику до их брокосочетания с учетом состояния здоровья родителей как в настоящее время, так и в прошлом, чтобы предотвратить возникновения так называемых наследственных заболеваний, количество которых насчитывает на сегодняшний день более 5000.

В этих целях для достижения положительных результатов рекомендуется начинать деятельность с «Центра семьи», и далее женской консультации, а затем осуществлять работу в акушерско – родильных домов, семейных поликлиниках. Однако этот регламент не всегда выдерживается, что является причиной возникновения наследственных заболеваний у детей.

При проведении государственной молодежной политики необходимо обратить внимание на полноценность питания детей и молодежи, так-как для растущего организма требуются строительные материалы, к которым относятся основные пищевые вещества - белки, жиры и углеводы. Эти вещества служат не только как строительные, но и как энергетические материалы. Однако при этом не следует забывать значимость минеральных элементов и витаминов, которые необходимы для создания осмотического давления в крови, структуры элементов опорно-двигательного аппарата и для нормального течения обменных процессов в организме молодежи, особенно в период их роста и развития (1). При недостаточном содержании в суточном рационе вышеназванных, так называемых дополнительных пищевых веществ, могут возникнуть ряд заболеваний. К ним относятся например, йодо- и железodefицитные состояния. Дети страдающие этими состояниями в сравнение со своими практически здоровыми сверстниками отстают в умственном, физическом и даже духовном отношениях. Они плохо усваивают учебные материалы и т.д. (2,4). В составе питания, кроме того, дети и молодёжь получают стимулирующие вещества деятельности центральной нервной системы (эндоморфины), органические кислоты и так называемые пищевые волокна. Последние в организме человека не усваиваются, но помогают улучшению моторики кишечника, что даёт возможность освобождению организма от шлаков. Органические кислоты улучшают процесс выделения пищеварительных соков, ферменты которых расщепляют основные пищевые вещества на моносоединения с последующим их усвоением в тонком кишечнике. В толстом кишечнике в основном усваивается вода и минеральные элементы.

С переходом в студенческие годы государственную молодежную политику, чтобы иметь положительные результаты, необходимо проводить её в комплексе с врачом-педагогическим контролем. Это поможет, своевременно распределить студентов по состоянию их здоровья на общепринятые три группы. специальная. Однако жизнь показала, что инвалиды в зависимости от состояния их здоровья они то же могут заниматься различными видами спорта. В связи с чем их следует отнести к отдельной 4 ой группе. Например паралимпийская, которая с успехом может заниматься даже отдельными видами спорта такими как например-футболом и иметь высокие спортивные результаты (трижды становилась чемпионками мира) (2).

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ

Суяров Х.Б., Дадабаев О.Ж., Садыков А.Г., УзГИФК

Спорт высших достижений связан со стремлением к достижению наиболее высоких результатов (мировые рекорды, победы на олимпийских играх, чемпионатах мира, Азии, Европы, и т.д.). Однако чем выше спортивные достижения, тем меньшее количество спортсменов способно выйти на этот уровень.

Спорт высших достижений может занимать доминирующее положение в определенные периоды жизни спортсмена. Подготовка проводится под руководством тренеров высшей квалификации, в ней используются новейшие достижения науки и техники, применяются большие величины тренировочных и соревновательных нагрузок, а спортсмены проходят тщательный многоэтапный отбор.

Тренировочный процесс – выработка нового рационального режима обмена веществ и деятельности отдельных органов и систем в условиях повторяющихся и нарастающих физических нагрузок. Несомненно, в этом режиме функционирование организма подвергается определенным испытаниям. Переносимость, адекватность физической нагрузки определяется тем, какие резервы затрачиваются организмом в процессе адаптации. Это называется ценой адаптации. Чем длительнее или сильнее воздействие повреждающего фактора, тем выше цена адаптации. Если адаптационно-компенсаторные реакции организма несовершенны, то увеличение интенсивности тренировок, как правило, приводит к их истощению и формированию или прогрессированию той или иной патологии. На основании этого строгий контроль за состоянием механизмов адаптации в организме позволит избежать состояния перенапряжения.

Воздействовать на состояние спортсмена в большинстве случаев приходится не прямо, а косвенно, регулируя его поведение (В. М. Зациорский). Давая в течение определенного времени задания выполнять те или иные упражнения (изменяя поведение спортсмена), можно вызвать в его организме адаптационные перестройки, направленность которых определяется характером выполняемой работы, а величина - размерами происходящих в ответ на нагрузку функциональных сдвигов. Например, адаптация к систематически наступающему утомлению связана с увеличением выносливости. Поэтому, если тренировочные задания выбраны правильно по содержанию, последовательности, дозированию нагрузки в соответствии с закономерностями спортивной тренировки, методикой избранного вида спорта и с учетом всех особенностей состояния конкретного спортсмена, то можно ожидать запланированного прироста тренированности и в конечном счете - повышения готовности и увеличения соревновательного потенциала. Если же средства и методы тренировки применяются ошибочно, то адаптация будет происходить иначе, с другой скоростью и в другом направлении. Из-за этого возможности спортсмена не раскроются в полной мере, а в худшем случае может быть нанесен ущерб его здоровью.

Следовательно, в спортивной тренировке необходимо, во-первых, опираться на ряд закономерностей протекания адаптационных процессов в организме спортсмена и, во-вторых, использовать самую совершенную методику тренировки в своем виде спорта.

Регуляция деятельности внутренних органов происходит за счет изменения активности различных отделов вегетативной нервной системы. Самым первым ответом на нагрузку является повышение тонуса симпатoadреналовой системы, в основе которой лежат катехоламины и другие биологически активные вещества. При этом увеличиваются частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, повышается мышечная активность и т.д.

Следующим на нагрузку реагирует парасимпатический отдел, активация которого приводит прямо к противоположным эффектам (урежение пульса, снижение артериального давления, изменения сосудистого тонуса и др.)

Следует помнить, что симпатический отдел дает самые сильные реакции, но истощается быстро. Если организм не может быстро скорректировать повышение активности симпатoadреналовой системы, то развиваются процессы, связанные с токсическим действием катехоламинов на клетки, истощаются энергетические резервы органов и тканей. Именно чрезмерное возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы на фоне недостатка энергетических ресурсов, несовершенство процессов коррекции симпатонии является основной причиной внезапных смертей и смертельных нарушений ритма со стороны сердца во время занятий физической культурой и спортом.

При недостаточном отдыхе, неадекватном (излишнем) тренировочном процессе резервы не восстанавливаются, каждая последующая нагрузка становится все вреднее и заведомо истощающей. Даже при самом тщательном составлении оперативных, текущих и особенно перспективных планов тренировки не удастся абсолютно точно предсказать изменение состояния спортсмена под воздействием выполняемой работы. Так, спортсмен может неожиданно легко справиться с запланированной нагрузкой, быстро или, наоборот, медленно осваивать технику и т.д. В этих случаях для получения максимального эффекта тренировки необходима своевременная и обоснованная коррекция исползуемых планов. Поэтому тренер должен постоянно получать сведения о характере деятельности и состоянии спортсмена, т.е. о результатах управления его подготовкой.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ПО НОВЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Салимгареева Р.Р., Ахмедов И., УзГИФК

В настоящее время применяется комплексность использования разнообразных традиционных и нетрадиционных физических упражнений в сочетании со строгой индивидуализацией нагрузки как в одном, так и в серии занятий оздоровительным плаванием. Это позволяет активизировать направленный биологический механизм долговременной адаптации к нагрузке, повышать уровень функциональных возможностей организма занимающихся.

К нетрадиционным формам проведения занятий плаванием относятся: гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг, гидропрофилактика.

Гидроаэробика – это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных (массаж, гидромассаж, элементы восточной гимнастики и др.) упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья. *Цель* занятий гидроаэробикой - это улучшение самочувствия, повышение двигательной активности во время занятий в воде. Занятия направлены на укрепление и сохранение здоровья занимающихся, их физическое развитие, улучшение функционального и психического состояния, а также самосовершенствование.

Средства гидроаэробики разнообразны: это основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, лежа в безопорном положении, с подвижной опорой, у неподвижной опоры), при выполнении упражнений можно использовать предметы. Музыкальное сопровождение занятий задает ритм выполнения упражнений и придает занятиям в воде эмоциональную окраску.

Общеразвивающие упражнения способствуют улучшению самочувствия занимающихся, повышению уровня физического развития, укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию мышечного корсета. Все упражнения

объединены в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; мышц ног; мышц ног и нижней части туловища; мышц ног и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание).

Упражнения локального воздействия направлены на формирование телосложения женщин, особенно в «проблемных» зонах (талиа, ягодицы, бедра). Все упражнения могут быть разделены на 4 блока (1-й – упражнения у неподвижной опоры; 2-й – упражнения с плавательными досками; 3-й – упражнения с поддерживающими палками; 4-й – упражнения с поддерживающими поясами).

В группу упражнений *профилактической направленности* могут быть включены противоостеохондрозная гимнастика, релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж). Использование профилактических средств может иметь несколько вариантов использования, а также носить комплексный характер.

Игровые упражнения используются с целью повышения эмоциональности занятий гидроаэробикой. Выбор игры зависит от педагогической задачи урока, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовленности, условий занятий.

При занятиях гидроаэробикой используется подвижная трехчастная структура. Продолжительность занятий – от 40 до 60 минут в воде. Оптимальный уровень воды в бассейне – 120-130 см, что дает возможность погрузить в воду практически все звенья тела, тем самым, позволяя занимающимся находиться в состоянии гидроневесомости, максимально разгрузить опорно-двигательный аппарат и проработать практически все группы мышц, учитывая условия водной среды и характер выполнения движений. Особое внимание необходимо уделять согласованию движений с дыханием.

Гидрошейпинг – это комплексная система физических тренировок, включающая в себя упражнения по освоению с водой, плавательные упражнения, динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, выполняемые под музыку.

Основные *отличия* занятий гидроаэробикой от гидрошейпинга состоят в том, что при занятиях гидроаэробикой наибольшее внимание уделяется упражнениям, которые позволяют направленно корректировать дефекты фигуры; упражнения, используемые в гидрошейпинге, более нагрузочные, включают упражнения, связанные с натуживанием, что противопоказано людям с ослабленным здоровьем, а также людям с плохой физической подготовленностью.

Занятия гидрошейпингом доступны людям с разной плавательной подготовленностью, они могут проводиться на мелкой, средней и глубокой воде.

Для получения положительных результатов в коррекции фигуры необходимо заниматься не реже 2-х раз в неделю по 45-75 минут в течение 4,5 месяцев. Обязательно перед началом занятий проводится контрольное измерение – регистрация показателей веса, обхватных размеров тела и показателей калиперометрии. Результаты измерений учитываются при подборе комплекса упражнений, возможно составление индивидуальных заданий для избирательного воздействия на мышечные группы.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили широкие возможности в улучшении физического, функционального и психического состояния людей с учетом их индивидуальных особенностей и мотивации на основе применения новых технологий в плавании.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Смурьгина Л.В., УзГИФК

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва.

Анализ научной литературы показал, что возрастающая роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора перспективных и талантливых юных спортсменов. Практика легкоатлетического спорта показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений в большинстве случаев является следствием неудачного подбора занимающихся, т.е. неправильной ориентации и выбора вида легкой атлетики для специализации. В результате в ДЮСШ происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных спортивных показателей.

В настоящее время предъявляются повышенные требования к спортивной подготовленности занимающихся в ДЮСШ, и это вызывает необходимость вооружить тренеров знаниями о современных и объективных критериях отбора талантливых легкоатлетов, а также показателях перспективного прогнозирования специфических для того или иного вида легкой атлетики.

Целью нашего исследования является определение наиболее эффективных средств тренировочного процесса и методов отбора легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки и начальной специализации в ДЮСШ.

Задачи работы:

1. Изучить содержание и методику спортивного отбора и ориентации в легкой атлетике;
2. Проанализировать особенности критериев и методики отбора в группах спринтеров на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации.
3. Определить исходный уровень и динамику показателей общей и специальной физической подготовленности начинающих спринтеров и прыгунов.

В педагогическом исследовании проводилось определение наиболее эффективных средств тренировочного процесса и методов отбора юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Исследование проводилось в естественных условиях тренировочных занятий в 2013-2014 г.г. на постоянном контингенте юных легкоатлетов занимающихся в ДЮСШ № 30 г. Ташкента в группе старшего тренера. Ихсанова А.М. и Иванова О.В. В исследовании приняли участие 30 спортсменов группы в возрасте от 10 до 13 лет.

В своей работе при отборе талантливой молодежи очень нам помогало знание динамики спортивных результатов спринтеров, а также данные исходного уровня и темпов прироста их спортивных результатов их «модельные характеристики». В своих исследования мы подтвердили, что наиболее важным при отборе спортсменов является динамика результатов спортсменов, которая демонстрирует возможности организма в различные возрастные периоды.

В отличие от других видов легкой атлетики антропометрические показатели не играют в спринте большой роли. Выдающихся результатов в беге на короткие дистанции добивались как высокорослые спортсмены, так и низкорослые. Однако, анализ роста лучших спринтеров мира позволяет получить средние цифры, которые и следует принять за основу при отборе. Хотя эти данные могут служить ориентиром лишь условно, но все же следует отметить, что начиная с возраста 14-15 лет, рост спринтеров практически не меняется вплоть до достижения ими высоких результатов. Зато вес спортсменов неуклонно увеличивается и как следствие весоростовой индекс.

Выявлено, что для занятий спринтом, и в частности к бегу на 400 метров в частности следует привлекать детей в возрасте 10-12 лет среднего и выше среднего роста с пропорционально развитой фигурой.

С помощью педагогического контроля нами определялись сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Также педагогический контроль использовался нами с целью оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов.

В своей работе нами были использованы следующие показатели: бег 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, бросок ядра (3 кг) двумя руками через голову назад, отжимание в упоре, поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, вис на согнутых руках.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что потенциальный спортивный результат в легкой атлетике зависит не столько от первоначального уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

2. В ходе исследований установлено, что физическая подготовленность юных легкоатлетов развивается неравномерно. Определено, что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые полтора года тренировок. Особенно заметно это проявляется по отношению к быстроте и скоростным качествам.

3. Результаты педагогических исследований позволяют говорить об эффективности используемого комплекса показателей для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности при отборе спортсменов в группу бегунов на короткие дистанции.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Смурыгина Л.В., УзГИФК

Современный уровень спортивных достижений в спринте потребовал организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы со спортсменами высокого класса.

Важным в системе подготовки спринтеров является раздел о допустимых тренировочных нагрузках. Известно, что эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Это говорит о необходимости поиска нового содержания и характера распределения тренировочных нагрузок в микроциклах.

Цель исследования – разработать и определить эффективные средства общей и специальной физической подготовки спринтеров различной квалификации.

Для ее решения были поставлены следующие задачи:

1. На основе данных литературных источников выявить научно-методические основы подготовки спринтеров различной квалификации.

2. Определить исходный уровень и динамику показателей общей и специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

3. С учетом данных исследований специальной физической подготовленности обосновать оптимальный вариант методики тренировки спринтеров.

В организации исследований важную роль сыграл систематический анализ тренировочной деятельности испытуемых, а также наличие информации о результатах выступлений на соревнованиях. Исследования проводились в период с 1 февраля 2013

года по 1 января 2015 года. В нем приняло участие 23 бегуна на короткие дистанции от 2 спортивного разряда до МС.

Исследование проводилось при участии тренеров ДЮСШОР 1. г. Ташкента Манько Н.Д., Кучмурадова А.Х. и Квятковской Е.Е. Анализировались результаты контрольно-педагогических тестов, с помощью которых определялись сильные и слабые стороны в подготовке спринтеров.

Проведенные нами исследования в группе спринтеров свидетельствуют в пользу беговых упражнений как основного средства для овладения рациональной техникой. Однако задачи дальнейшего повышения мастерства требуют поднятия уровня специальной физической и технической подготовленности спринтера. В этих целях необходимо применять упражнения, по своей структуре сходные с элементами техники бегового шага, либо оказывающие избирательное воздействие на определенные группы мышц. Подбор упражнений должен быть подчинен главному требованию – соответствию задаче обеспечения наиболее эффективного взаимодействия бегуна с дорожкой.

В результате анализа литературных и анкетных данных ведущих тренеров мы пришли к мнению о том, что большинство специалистов развивают качество быстроты, проделывая значительный объем скоростных упражнений. Такой метод дает сразу сравнительно быстрый рост спортивных результатов. Но в последствии темп прироста этих результатов уменьшается и даже приводит к «застою» максимальной скорости бега. В основу этого метода положено повторное выполнение движений с предельной скоростью, в дальнейшем, это способствует образованию жесткого двигательного динамического стереотипа.

В ходе исследования получены показатели динамики беговых и прыжковых тестов. Выявлено, что у спортсменов 2 спортивного разряда динамика показателей носит волнообразный характер, причем в среднем спортсмены показывают свои лучшие результаты в декабре месяце – при подготовке к зимним соревнованиям, и в августе – после пребывания в спортивно-оздоровительном лагере. После проведения педагогических исследований в обеих группах мы обнаружили улучшение физической и технической подготовленности.

Выводы:

1. Регулярный контроль физического состояния спортсменов позволяет оперативно вносить изменения в планы тренировок, избегать перенапряжения опорно-двигательного аппарата юных спринтеров. В экспериментальной группе занимающихся за время обучения не было случаев травм или значительных болевых ощущений.

2. Определено, что для достижения высоких спортивных результатов у занимающихся в беге на короткие дистанции, необходимо развивать и систематически совершенствовать все основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Только гармоничное сочетание этих качеств может обеспечить успех в любом виде спорта, а тем более в спринте.

3. Подготовка спринтеров может успешно осуществляться путем непрерывного совершенствования физической и технической подготовленности. Организация учебно-тренировочной работы с привлечением строго регламентированных средств и методов тренировки существенно повышает эффективность планирования нагрузок.

ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ

Султанова Ш., Ибрагимова С.Б., ЎзДЖТИ

Таълим-тарбия жараёнига замонавий педагогик технологияларни қўллаш айни пайтда таълим тизимини модернизация қилишнинг муҳим шартларидан бири хисобланади. Таълим технологиясини тўғри танлаш ўқув жараёнини ташкил этишни

яъни талабанинг репродуктив фаолиятнинг камайтириш орқали таълим сифатини самарадорлигини оширишга эришиш мумкин. Таълим жараёнини ахборотлаштириш ахборотни тўлиқ тассавур қилиш имконини берадиган динамик хусусиятга эга бўлган видеоматериаллар масалан, турли моторик ҳаракатлар, оммавий спорт ва маданий тадбирлар, биомеханик таҳлил, тактик ҳаракатлар таълим самарадорлигини оширади. Бундай материаллардан дарсда алоҳида тематикага оид фильм сифатида фойдаланилиши ҳамда педагогик дастурий воситалар сифатида масалан мультимедиали ўргатувчи ва назорат қилувчи (тест) дастурлари, электрон ўқув қўлланмалар, тақдимотлар, таълимга асосланган маълумотлар базалари, интернет маълумотларидир.

Рақамли видеокамералар, рақамли ахборотни қайта ишлашга мўлжалланган дастурлар (Windows Movie Maker, Adobe Premiere, Pinnacle Studio, Ulead VideoStudio, Sony Vegas х.к.), экрандан захват қилувчи воситалар, видеомаълумотларга ишлов бериш ва уларни турли рақамли жамламаларга (CD, DVD, видеоопенка, флеш карта), жойлаштириш дарс жараёнига қизиқарли видеоматериаллар ёрдамида дидактик маълумотларни тайёрлаш анча осонлаштиради. Видеоматериалларни тайёрлаш ва компьютерда қайта ишлаш қуйидаги кетма-кетликларда бажарилади:

- Керакли видеоматериални яратиш
- Компьютерга киритиш(рақамлаштириш)
- Киритилган маълумотларга махсус дастурлар ёрдамида ишлов бериш
- Ишлов берилган ахборотни турли жамламаларда сақлаш

Биринчи босқичда педагогик дастурий воситаларни тайёрлашда қуйидаги қоидаларга эътибор қилиш керак:

1) Спорт мусобақалари, жисмоний тарбия дарси, кўргазмали намойишлар бўйича видефильмлар яратиш;

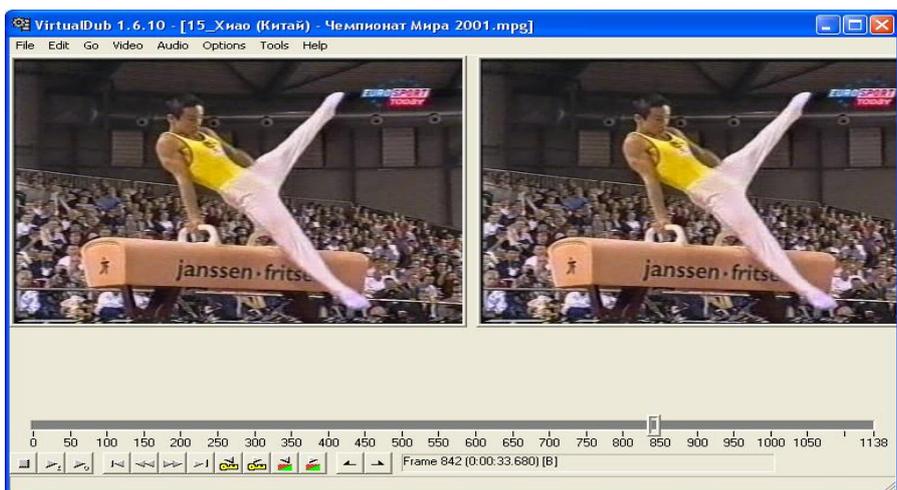
2) Архив маълумотларидан, хусусий видеоматериаллар бўлса улардан фойдаланиш;

3) Телевидение(махсус тюнер воситаси ёрдамида), интернет(модем, Wi-Fi) орқали берилаётган турли спорт йўналишлари бўйича мусобақа, олимпиада, жаҳон, европа чемпионатлари материалларини ёзиб олиш;

4) Юқоридаги усулар бирикмаси;

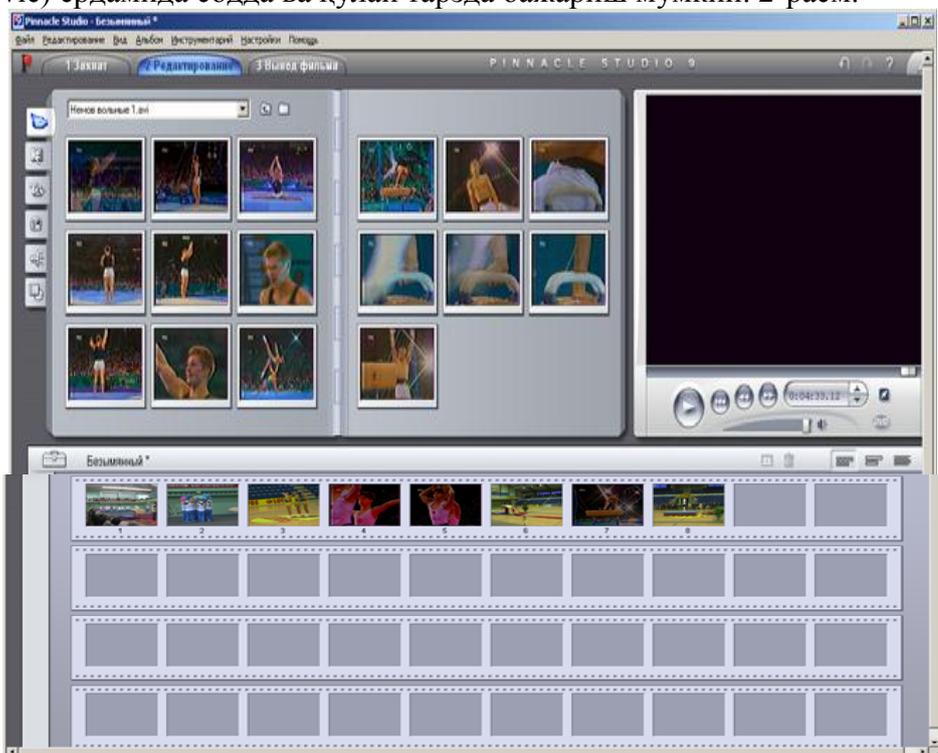
Иккинчи босқич. Агар керакли видеоматериаллар тайёр бўлса, уларни компьютерга киритиш керак, бу жараён захват ёки рақамлаштириш дейилади. Бунда аналогли сигналлар рақамли сигналларга айлантирилади, яъни рақамли видеокамера ишлатилганда маълумотлар камера қурилмасининг ўзида рақамли форматга айлантирилади. Аналогли видеокамерадан рақамли бўлмаган ахборотни компьютер хотирасига киритиш махсус билимларни талаб қилади. Буни бажариш учун махсус воситалар(видеоплата, видеокарта, телевизион тюнер ва Video In каби дастурий таъминот) керак бўлади.

Учинчи босқичда компьютерга киритилган видео маълумотларга махсус дастурий таъминотлар ёрдамида ишлов берилади. Бу босқични икки варианда амалга ошириш мумкин, дарс жараёнига унча катта бўлмаган видеороликлар, масалан гимнастика машғулотларидаги алоҳида элементлар, иккинчи вараанти эса бутун дарс жараёни учун турли тематика бўйича видеофильм монтажи. Шу сабабли дарснинг мақсадидан келиб чиқиб мазкур вариантларни режалаштириш зарур. Масалан VirtualDub дастури ёрдамида видеофрагментни монтаж қилиш ойнаси 1-расмда келтирилган.



1-расм VirtualDub дастурининг иш ойнаси.

Бу дастур ёрдамида видеони сиқиш, кераксиз жойларини қирқиб ташлаш, овоз ёки мусика ёзиш, бўлақларга бўлиш ва янги видео файл сифатида сақлаш мумкин. Шунга ўхшаш бошқа дастурий воситалар Pinnacle Studio, Ulead MediaStudio видеомонтажни буйруқли тугмалар Захват (Capture), тахрирлаш (Edit) и фильм яратиш (Make Movie) ёрдамида содда ва қулай тарзда бажариш мумкин. 2-расм.



2-расм. Pinnacle Studio дастури ёрдамида видеомонтаж.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг малкавий педагогик мутахассислик соҳасида бадий гимнастика машқларида мусикали ижро билан биргаликда ҳаракатлар, аэробика, намойишли кўرғазмалар, мусобақалар учун аудио қурилма катта аҳамият касб этади. Бундай материалларни яратишда Sound Forge, WaveLab, CoolEdit, Adobe Audition дастурий воситалардан фойдаланиса бўлади. Агар қўл остимизда ушбу дастурий таъминотлар мавжуд бўлмаса, Windows операцион тизимининг стандарт дастури бўлган Windows Movie Maker дастуридан фойдаланилса бўлади. Movie Maker тасвир, видеофайлларни монтаж ишларини бажаради.

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Сайдуқулов З.В., ЎзДЖТИ

Келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук, баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг энг муҳим масалалардан биридир. Давлатимиз ҳозирги кунда ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш каби улуғ ишларни амалга оширмоқда.

Шу сабабли Ўзбекистонда спорт фаолиятининг энг муҳим йўналишларидан бирига айланди. Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш учун жисмоний тарбия ва спортни юксак илмий–техник даражада ривожлантириш зарур.

Ҳозирги кунда ўрта масофага югурувчи спортчиларимиз камчиликни ташкил этади. Шу сабабли 15–16 ёшли ўқувчиларни чидамлилигини ривожлантириш орқали ўрта масофага югурувчиларни тайёрлаш ва яхши натижаларга эришиш.

Ишнинг мақсади. Ўрта масофаларга югурувчи 15–16 ёшли енгил атлетикачиларнинг умумий ва маҳсус чидамлилигини ошириш услубиятини ишлаб чиқиш.

Ҳозирги кунда Енгил атлетика, спорт мактабларида ва умум таълим мактаблари, академик лицейлар, касб – ҳунар коллеждлар ва олий ўқув юрталрда талаба ёшларни ҳар томонлама соғлом, комил, инсон қилиб тарбиялаш, ҳар бир мурабий ва устозларнинг асосий вазифаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Шу боисдан 15–16 ёшли спортчиларни маҳсус чидамлилигини 800м –метрга югуришида маҳсус чидамлилигини ривожлантириб спорт натижасини яхшилашдан иборатдир.

Чунки ҳозирда ўрта масофага югуришида Жаҳон ареналарида ўрта масофага югурувчиларимиз яхши натижага эришаолганлари йўқ. Шу сабабли ўрта масофага югурувчиларни умумий ва маҳсус чидамлилигини ривожлантириши орқали чарчоқ холатида чиқиб кетишдир. Чидамлилики нazorати ўзига хос бўлган ва ўзига хос бўлмаган ҳарактердаги турли тестлар ёрдамида ўтказилади.

Ўзига хос бўлмаган тестлар, ҳаракатнинг мувофиқлашган тизимидаги беллашув фаолиятида ва функцияларни таъминловчи тизимларни бир – биридан фарқ қилган ҳолда жисмоний ҳаракатларни ўз ичига олади.

Ўзига хос бўлмаган тестлар баъзан югуриш ашёлларига ёки велоэргометр педалини хайдашда. Спортчини қанчалик юклама олган олмаганлиги орқали аниқланади.

Аэроб имкониятларни оширишда ва бир меъёрда машқ қилиш методидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчи машқ методларидан фойдаланилади.

Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлиликини тарбиялашни дастлабки босқичларида айниқса кенг қўлланилади.

Бунинг сабаби шундаки, O_2 истеъмол қилишини таъминлайдиган системаларининг ишдаги уйғунлиги бевосита машқ процессида ошади. Агар тренировка машқларни организмга узоқ вақт таъсир этиб турса, бу ортиш янада кўпроқ бўлади.

Баъзи бир органлар ва системаларнинг функционал имконияти унчалик тез бўлмаган, лекин узоқ вақт давом этадиган ишларни бажаришда жадаллик билан ортиб боради.

Бироқ тўхтовсиз ишлаганда максимал миқдорда кислород истеъмол қилишни сақлаб туриш организм учун жуда қийин. Одатда чегара даражада O_2 истеъмол қилиб ишлаш 10 – 12 дақиқадан ошмайди, фақат юқори малакали спортчилар 1 –1,5 соат мобайнида ишлаш интенсивлигини критик даражада яқин сақлаб туришлари мумкин.

Бундан кейин юрак қон томир ва нафас системалари ишидаги мувофиқлик бузилади, O_2 истеъмол қилиш ва нагрузканинг машқ бериш таъсири камаяди. Аэроб

имкониятларини оширишда – гарчи 1 -қарашда парадоксал бўлиб кўринса ҳам – озгина дам олиш интервалларига бўлинган қисқа муддатли такрорлаш тарзида бажариладиган иш (интервал такрорий ва ўзгарувчан машқ методлари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида интенсив ишлаш натижасида ҳосил бўладиган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш процессларини кучли стимулятори бўлиб хизмат қилади.

Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг биринчи 10 – 90 секунд ичида кислород истеъмол қилиш ортади, юрак ишининг баъзи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради - қоннинг уриш ҳажми кўпаяди. Агар қайта нагрузка бу кўрсаткичларнинг анча юқори бўлиб турган моментда бажарилса, машқнинг такрорлаган сари O_2 истемол қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етказ, у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишни охиригача қайта пасаймайди. Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг O_2 бўлган талаби билан O_2 истеъмол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиш мумкин. Бунда такрор иш анча узоқ вақт давом этиш мумкин. Такрор нагрузкаларда O_2 истемол қилиш миқдори гоҳ чегара даражасига етиб гоҳ сал пасайиб ҳар доим пасайиб туради.

Такрор нагрузка туфайли ҳосил бўлган кўпроқ O_2 истемол қилиш баъзан иш спортчига ҳос бўлган максимал истемол қилиш даражасидан ошиб кетадики, бу эса нафас олиш имкониятларнинг ортиши учун стимул бўлиб хизмат қилади .

Аэроб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий ўзгарувчи машқ методларда фойдаланишда асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан иборат. Ишнинг интенсивлиги критик даражадан юқори, максимал интенсивликнинг тахминан 75 – 85% даражасида бўлиши керак. Ишнинг интенсивлиги иш охирига бориб пульснинг частотаси етарлича юқорига кўтарилади масалан, малакали спортчиларда минутига 180 тага урадиган қилиб белгиланади. Минутига 130 дан кам томир уриши ҳосил қиладиган кам интенсивликдаги нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

Бўлакларнинг узунлиги ишлаш вақти тахминан 1–1,5 дақиқадан ошмайдиган қилиб танланади. Лекин бундай қилинганда, иш O_2 етишмаслиги шароитида содир бўлади ва кислородни максимал истеъмол қилиш дам олиш даврига тўғри келади.

Дам олиш интерваллари шундай бўлиши керакки, кейинги бўладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар фониди содир бўлади. Агар қоннинг систолик ҳажмига қараб мўлжалланадиган бўлса, машқ кўрган спортчиларда, дам олиш интервали тахминан 45–90 сек. бўлиши керак.

Нафас олиш процессларининг энг кўп интенсивлашиши ҳам (бу O_2 истеъмол қилиш миқдорига қараб белгиланади) тикланишнинг 1–2 дақиқаларида кузатилади.

Ҳар ҳолда дам олиш интервали 3 – 4 дақиқадан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мускулларнинг иш процессида кенгайган қон томирлари қисқариб улгуради, натижада такрорий ишдан дастлабки дақиқаларида қон айланиши анча қийналашади.

Дам олиш интервалларини унчалик бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, бемалол секин сузиш ва бошқалар) билан тулдириш тавсия этилади. Бунинг 1 қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва аксинча, иш ҳолатидан дам олишга иш осонлашади, тикланиш жараёнлари.

Хулоса. Ҳар бир ўрта масофага югурувчиларни шуғуллантиришда умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш, машғулот самарадорлигини ошириш, шуғулланувчиларнинг ҳар бирини функционал имкониятини ҳисобга олган ҳолда машғулот юкмасини тўғри меъёрлаш ҳар бир жисмоний тарбия соҳасидаги мураббий – устозлардан алоҳида эътибор беришни талаб этади.

ЎРТА МАХСУС КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИНИНГ МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ ЎТКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Сайдқулов З.В., Ақмонов Б.А., ЎзДЖТИ

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта масъулият юклайди. Ўқувчи ёшларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний камолотга эришишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни шакллантириш ўқув муассасаларининг улуғвор вазифаларидир. Ўзбекистонда Ибн Синонинг педагогика ва соғлиқни сақлаш соҳасидаги меросини ўрганиш ва унинг дунёқарашини ҳаётга тадбиқ қилиш бўйича бир қатор изланишлар олиб борилган. Бу ишлар С.Р.Рахимов, О.А. Рихсиева, В.И. Исханов, С.Д. Зельцер ва бошқалар томонидан амалга оширилган.

Долзарблиги. Инсон соғлиғи биринчи навбатда унинг соғлом ҳаёт тарзига боғлиқ. Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг асосий омили ҳисобланган жисмоний маданият (физкультура) ва унинг аҳоли ўртасида тарғибот қилиш масалалари бўйича республикамиз олимлари, хусусан Р.А. Абдумаликов, А.Қ. Атаев, И.А. Кошбахтиев, Т.Расулов, А. Мамадиёров ва бошқалар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган.

Мақсади. Коллежда таълим олувчиларнинг гавда тузилишида (осанкаси) ўзгариши бор ўқувчиларга умумривожлантирувчи, махсус, жисмоний машқлар ёрдамида гавда тузилишини тузатиш усулиятини такомиллаштиришга ёрдамлашишдир.

Вазифалари. Коллежларда махсус тиббий гуруҳда турган талабалар рўйхатини аниқлаш; Гавда тузилишида нуқсонли бор талабаларни асаб-мушак аппарати функционал ҳолатининг хусусиятини, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. Коллежларда сполтиоз (касаллиги) гуруҳдаги болалар билан жисмоний машғулот дарсини ўтказиш. Ўтказилган умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқларни осанкага таъсирини тажрибада асослаш амалий тавсиялар бериш.

Жисмоний тарбиянинг турли восита ва шакллари ўқувчиларнинг турли ёш давларидаги анатомик-физиологик хусусиятлари, психологияси, аъзо ва тизимларининг тузилиши ва функциясини эътиборга олган ҳолда тўғри тадбиқ этиш самарали натижа беради бола организми ҳар доим ҳам бир текис ривожланавермайди. Тез ўсиш даврида юқори энегррия алмашинуви жараёни секин ўсиш билан алмашингач, тана оғирлигининг орта бориши дифференциал жараёнининг устунлигини кўрсатади.

Бола организмнинг ўсиш тезлиги, ривожланишидаги ўзгаришлар ва бола ҳисобига педиатрияда ёш давлари қайд қилинади. 7 ёш илк болалик даври; 8-11 ёш (қизлар) ва 8-12 ёш (ўғил болалар) болалик даври; 12-15 ёш (қизлар) ва 13-16 ёш (ўғил болалар) ўсмирлик даври; 16 ёшда эса ўспиринлик даври бошланади. Амалий ишда ва шифокор назоратида ўқувчилар ёш давларини қуйидагича бўлиши қулайроқдир. Кичик ёш (7-11), ўрта ёш (12-15) ва катта ёшдаги болалар (16-18). Шунини айтиш керакки, боланинг “паспорт” ёши ҳар доим ҳам биологик ривожланишга мос келавермайди (Саламов Р.). Кейинги пайтларда акселерация билан боғлиқ бўлмоқда, яъни ҳозирги болалар тана узунлиги ва бошқа параметрлари (калла ҳажми, кўкрак қафаси) билан олдинги болаларга нисбатан фарқ қиладилар. Суяклар таркиби ва жинсий этилиши жиҳатидан ҳам улар ажралиб турадилар, яъни ҳозирги одамларнинг ўсиш ва ривожланиши тезлашмоқда, шунинг учун пировард ўсиш ва ривожланиш эртароқ ёшда кузатилмоқда. Коллеж махсус тиббий гуруҳидаги талабалар билан машғулотни ташкил

қилишдан аввал коллеж талабаларини йилида 2 мартаба тиббий кўриқдан ўтказиб туриш керак. Тиббий гуруҳда машғулоти ташкил қилиш учун шуғулланувчиларнинг касаллик турларига қараб гуруҳни тўлғазиш керак. Махсус тиббий гуруҳдагиларни коллеждаги тиббиёт ходими рўйхатга олиб, жисмоний тарбия бўлими ёки жисмоний тарбия-спорт кафедраси мудирига топшириши керак.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саламов Р.С., Светличная Н.К., УзГИФК

Несмотря на позитивные социально-экономические изменения, происходящие в Узбекистане, люди с ограниченными возможностями здоровья ОВЗ до сих пор сталкиваются с дискриминацией в различных сферах жизни, таких как доступность общественных мест, физкультурно-спортивных комплексов, образовательных учреждений и т.п. Проблемы, имеющиеся у лиц с ОВЗ, столь обширны, что требуют комплексного научного подхода, участия специалистов разных областей знаний – педагогов, социальных работников, врачей, психологов, дефектологов и др.

Надежда на позитивное решение указанных проблем заложена в наметившейся тенденции гуманизации общества, стратегической нацеленности на формирование здорового образа жизни каждого человека и особенно лиц с выраженными нарушениями в состоянии здоровья, количество которых составляет 10% населения страны и больше всего нуждается в компетентных специалистах физкультурно-спортивной сферы.

В нашей стране и за рубежом накоплен положительный опыт по практической работе с лицами, имеющими ОВЗ разных категорий и возраста. В настоящее время в нашей стране активно внедряются процессы инклюзии в общественных отношениях и в образовании как ведущая идеология отношения к людям с особыми потребностями.

Накопленный практический опыт и научные исследования убедительно показывают, что физические упражнения как организованная форма движения имеют глубокую биологическую и психофизиологическую основу и являются естественным стимулятором жизнедеятельности больного человека.

Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с ограниченными функциональными возможностями, представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физическая культура преследует различные цели:

- формирование жизненно и профессионально важных умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств;
- укрепление состояния здоровья;
- вовлечение людей со сходными интересами в процессы социальной и психологической адаптации;
- самоутверждение и достижение высших целей в спортивной деятельности и др.

Дальнейшее развитие адаптивной физической культуры целесообразно осуществлять в нескольких направлениях.

1) Совершенствование нормативно-правовой базы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. На современном этапе приоритетными задачами должны стать развитие массовой физкультурно-оздоровительной работы и подготовка профессиональных кадров в этой сфере.

2) Обеспечение доступности существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов для лиц с ОВЗ. Целесообразно усиление контроля за созданием условий для беспрепятственного доступа лиц с ОВЗ к спортивным сооружениям.

3) Подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Несмотря на открытие специальности магистратуры «Адаптивная физическая культура» в 2007 году, по неизвестным причинам она была закрыта в 2014 году. На сегодняшний день в системе высшего профессионального образования нет специальности для подготовки кадров, способных осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность с лицами с ОВЗ. Выпускники физкультурного вуза и факультетов физвоспитания ориентированы на работу со здоровыми, двигателью одаренными детьми, а изъявившие желание работать с детьми-инвалидами оказываются профессионально несостоятельными и вынуждены заниматься самообразованием или учиться у коллег, имеющих опыт работы. Эти негативные факты, естественно, снижают возможный эффект оздоровления детей и лиц с ОВЗ через двигательную активность. Формирование у будущих специалистов по физической культуре компетентности в области гуманитарных технологий может во многом способствовать их успешной профессиональной деятельности в условиях развивающегося инклюзивного образования.

Осуществление всех вышеперечисленных направлений возможно только при объединении усилий органов управленческой и государственной власти, общественных объединений, представителей бизнеса. К этой деятельности необходимо привлечь научных и практических специалистов физической культуры и спорта, образования, социального обеспечения и др.

Таким образом, в настоящее время необходимо внедрение в образовательный процесс и в процесс подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта современных оздоровительных и реабилитационных технологий и комплексных программ оздоровления, что будет способствовать гуманизации общества, изменению его отношения к данной группе населения, и тем самым оказывая большое социальное значение в процессах развития современного общества.

O`QUVCHI-YOSHLAR ORGANIZMINI FUNKSIONAL IMKONIYATLARLARINI RIVOJLANTIRISH

Sanayeva L.S., NavDPI, Suyarov T., NavNTMK

Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishda bolalar organizmining yoshi va jinsi birinchi navbatda hisobga olinishi kerak. Shunda bunday shug`ullanish ijobiy ta`sir qiladi. Bunga asosiy sabab bola organozmining o`shish va rivojlanishida bir qator morfologik, fiziologik, biokimyoviy o`zgarishlar sodir bo`lib turishidir. Bu o`zgarishlarning nomoyon bo`lishida, birinchidan, irsiy xususiyat, ikkinchidan, muhit omillari muhim rol o`ynaydi. Bola organizmida o`shish va ulg`ayish tufayli sodir bo`ladigan qayd qilingan o`zgarishlar bir tekisda bormasdan, balki giteroxron xarakterga ega bo`ladi. Masalan o`shish bolaning bir yoshligi va jinsiy etishiish davrida eng tez bo`ladi. Bundan tashqari, har xil a`zolar turli vaqtda voyaga etadi. Masalan, harakat sensor tizimi 13-14 yoshlarda nihoyasiga etadi.

Shuning uchun ham yuqoridagilarni hisobga olib, bolalar va o`smirlar o`shish va rivojlanishida quyidagi asosiy davrlar farqlanadi:

1. Endi tug`ilgan davr-1-10 kunlik.
2. Emizikli davr-10 kunlikdan 1 yoshgacha.
3. Ilk bolalik davri-1-3 yosh.
4. Birlamchi bolalik davri-4-7 yoshlar.

5. Ikkilamchi bolalik davri-8-12 yoshlar o`gil bolalar uchun va 8-11 yoshlar qiz bolalar uchun.

6. O`spirinlik davri-13-16 yoshlar o`g`il bolalar uchun va 12-15 yoshlar qizlar uchun.

7. Voyaga yetish davri-17-21 yosh o`g`il bolalar uchun va 16-20 yosh qiz bolalar uchun.

Yuqoridagi davrlar shartli bo`lib, bundan tashqari, yoshning biologik davrlari ham mavjud. Bunda odatda jismoniy taraqqiyot, ichki sekretsiya bezlarining holati va jinsiy etilganlik aniqlanib farqlanadi. Keyingi yillarda bolalar hayotida akseliratsiya (lotincha akselisiyo-tezlashuv), ya`ni bo`y va tana massasi o`shishining tezlashuvi kuzatilmoqda, masalan, keyingi 50 yil ichida Moskvadagi bolalarning bo`yi 1013 sm, tana massasi esa 9-11 kg ga o`sgan.

Jinsiy yetishish. Ma`lum yoshga borib bolalarda jinsiy yetishish boshlanadi va bu davrga kelib organizmda biologik voyaga yetishishning boshlanishida o`g`il bolalar 11-13 yosh bo`lsa, qiz bolalarda 9-11 yosh. Lekin jinsiy etishishga irsiyat, muhit sharoiti va muskul faoliyati faol ta`sir qiladi. Jinsiy yetishish boshlanishi bilan organizmdagi barcha a`zo va tizimlarning tuzilish va funksiyasida bir qator o`zgarishlar sodir bo`ladi. Birinchi navbatda nerv tizimida qo`zg`aluvchanlik oshadi. Ikkinchidan, ayrim endokrin bezlar o`z faoliyatini tezlashtiradi. Jinsiy voyaga etisha boshlash bilan ikkinchi tartibli jinsiy belgilar paydo bo`ladi (o`g`il bolalarda ovozning yug`onlashuvi, soqol-muylovlar chiqishi, qiz bolalarda esa hayz ko`rishning boshlanishi, ko`krak bezining rivojlanishi). Biologik voyaga yetishish 20-25 yoshlarga kelib nihoyasiga etadi.

Markaziy nerv tizimi. Maktab yoshigacha bo`lgan davrda bolalarda oliy nerv faoliyati shakllanadi. Bu davrda nutq, fikrlash va har xil harakat malakalarining rivojlanishi muhim o`rin tutadi. Bola 5-7 yoshga kirganda undagi deffirensirovkali tormozlanish 3-5 yoshdagiga qaraganda 2 barobar tezroq hosil bo`ladi. Bolalarda ikkinchi segnal tizimi birinchi signal tizimidan o`sib rivojlanib boradi, unda fikrlash, idrok qilish boshlanadi. 7 yoshli bolalarda bosh miya po`stlogining peshona qismi rivojlanib, unda harakat faolligining o`shishi, so`zlar zahirasining ko`payishi va tushunchaning kengayishiga olib keladi. Kichik maktab yoshida miya yarim sharlari po`stlog`ining po`stloq ostki yadrolari faoliyatining boshqaruvchilik funksiyasi unchalik rivojlanmagan bo`ladi. Shuning uchun ham bu yoshdagi bolalarda diqqat barqaror bo`lmaydi. O`smirlik davrida qoz`g`alish tormozlanishdan ustun turadi. Shuning uchun ham ularda harakatlar koordinatsiyasi ba`zan buzilib turadi.

Voyaga yetishi davriga kelib esa jismoniy taraqqiyot o`z nihoyasiga erishadi. Bosh va orqa miya o`zining ko`lami va funksiyasi bilan katta odamlarnikidan qolishmaydi. Miyaning analiz va sintez qilish qobiliyati ancha rivojlanadi.

Moddalar va energiya almashinuvi. Yosh organizmning o`ziga xos xususiyatlaridan biri assimilyasiya jarayonining ustun bo`lib, oksidlanish jarayonida hosil bo`lgan energiyaning asosiy qismi uning o`shishi va rivojlanishiga sarflanishidir.

O`svuchi organizmga ko`p qurilish materiali, ya`ni oqsil kerak. Masalan, 4-7 yoshli bolalarda sutkasiga 3,0-3,5 g/kg, 12 yoshli katta bolalarda esa bu ko`rsatkich 2,0-2,5g/kg ga to`g`ri keladi, chunki 4-7 yosh bolaning o`shishi 12-14 yoshli bolalarnikidan kuchliroq.

Oqsil molekularining almashtirib bo`lmaydigan aminokislotalardan tashkil qilinishi o`svuchi organizm uchun juda muhim, chunki yangi hujayra va to`qimalar faqat ana shu aminokislotalardangina hosil bo`ladi. Sport bilan batafsil shug`ullanadigan bolalarda oqsilga talab shug`ullanmaydiganlarga qaraganda 1,5-2,0 barobar ziyod bo`ladi.

Yog`lar ham o`svuchi organizmga zarur, undan hujayra membranasi tashkil topadi va u energiya beruvchi asosiy moddadir, 4-7 yoshli bolalarda yog`ga talab sutkasiga 2,5-3,0 g/kg, 10-11 yoshlilarda esa 1,0-1,5 g/kg.

Korbansuvlar ham hujayra shakllanishi uchun va energiya manbai sifatida kerak. Bolalarda karbonsuvlarning oqsil va yog`lar almashinuvidan hosil bo`lishi cheklangan. Unga talab o`shish sekinlashgan sari kamayib boradi, 8-13 yoshli bolalarda sutkasiga 1 kg tana massasiga 10-11 g uglevod kerak bo`lsa, 16-18 yoshlilarda bu ko`rsatkich -7,7 g ga tushadi.

Bolalar organizmning 80 % suv, katta odamlarda esa uning miqdori 68071 %. Bola qancha yosh bo`lsa, uning suvga bo`lgan talabi shuncha katta bo`ladi. 6 yoshli bolalarda 1 sutka davomida hat 1 kg tana massasiga 100-110 g suv kerak. 14 yoshda bu ko`rsatkich 70-78 g, 18 yoshda esa 40-50 g ga tushadi. Mineral moddalar ham o`svuchi organizmga zarur, ayniqsa Ca, P, Na, K, Cl etarli qabul qilinishi kerak.

Asosiy almashinuv bola yoshi oshib borgan sari kamayib boradi, bolaning 1 yoshida u soatiga 5,3 kkal/m², 10 yoshida 4,6 kkal/m², 15 yoshida 42 kkal/m² ga teng bo`ladi. Foydali ish koeffisanti 6-9 yoshli bolalarda 12-13 %, katta odamlarda 16-25%, demak, yosh oshib borgan sari muskul qisqarib ish bajarilishi tejamliroq bo`ladi.

Qon va qon aylanish. Bolalarda qon miqdori tana og`irligiga nisbatan kattalarga qaraganda ko`p bo`ladi, 1 yoshgacha bu ko`rsatkich 11%, 14 yoshlilarda esa 7-8% tashkil qiladi. Qon shaklli elementlari ham ko`p, masalan, eritrositlarning soni 1 mm³ qonda 6,0-6,5 mln (1 yoshgacha). Shunga qarab gemoglobin ham ko`p bo`ladi. Endi tug`ilgan bolalar qonida leykositlar 10000-15000 (1 mm³), 7-8 yoshlarga kelib kattalarnikiga tenglashadi. Trombositlar esa 1 yoshli bolalarda ham kattalarnikidan farq qilmaydi.

Yosh oshib borgan sari yurakning absolyut massasi ko`payib boradi, 1 yoshli bolalarda yurak 41,2 g, 8 yoshga kelib 96 g, 15 yoshga kirganda 200 g ni tashkil qiladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish bolalarda yurak gipertrofiyasiga olib keladi. Yurakning haddan tashqari kattalashib ketishi xavfli. Yurak gipertrofiyasiga velosport, suzish, chang`I sporti, o`rta masofalarga yugurish boshqa sport turlariga qaraganda tezroq olib boriladi.

Yurak urish chastotasi ham asta-sekin kamayib boradi, endi tug`ulgan bolalarda u minutiga 70-78 ga tushadi.

Yosh bolalarda sistolik arterial qon bosimi asta-sekin oshib boradi, enditug`ulgan bolalarda 67-70 mm simob ustuniga teng. 1 yoshlilarda 95,15 yoshlilarda-109 mm simob ustuniga teng, diastolik bosim 1 yoshlilarda 34 mm sm ust teng, 11-13 yoshlilarda esa 88 mm sm ust teng, 13-16 yoshli bolalarda ba`zan sistolik qon bosimining ko`tarilishi kuzatiladi, bu yoshlarda kuzatiladigan gipertoniya deyiladi va u neyroqumoral o`zgarishlar tufayli kelib chiqadi.

Nafas olish. Yosh oshib borgan sari nafas olish soni, nafas olish sikli, nafas olish bilan nafas chiqarishning bir-biriga nisbati, nafas olish chuqurligi o`zgarib boradi. 7-8 yoshli bolalarda nafas olish chastotasi 1 minutiga 20-25 marta bo`ladi. Bolaning yoshi oshib borgan sari unda o`pka ventilyatsiyasi, o`pkaning tiriklik sig`imi ham oshib boradi. Ushbu jadvalda bolalar va o`spirinlarning nafas olishni ixtiyoriy to`xtatib turish imkoniyatlari keltirilgan.

Ko`rsatkichlar	10-12	13-14	15-16	18-20
Nafas olishning ixtiyoriy to`xtatib turilishi (sekundlar)	50,1	64,4	64,2	92,0

Bola tug`ulgandan keyin uning qiladigan harakatlari dastlab koordinatsiya qilinmaydi. Tug`ulishdan 1,0-1,5 oy o`tishi bilan unda boshni vertikal holda ushlab turish holati shakllanadi. 6-8 oydan boshlab o`rmlab yurish belgilari hosil bo`ladi. 10-12 oylik bolada tik turishni o`zlashtirib olish kuzatiladi. Ikki yoshida u qadamlab yurishni boshlaydi.

Chopish tezligi 10-11 yoshli bolalarda 5,37 m/sek, 14-15 yoshlilarda 6,07m/sek, 17-18 yoshda esa -8,08m/sek. Bolada 3 yoshidan boshlab sakrash elementlari hosil bo`ladi.

4-5 yoshdan 20 yoshgacha muskullarning umumiy massasi 7,5-8,5 martagacha, kuchi esa 9-14 marta oshadi. Bolalarda muskullar kuchining eng tez o`sishi 13-15 va 16017 yosh oralig`ida kuzatiladi. Agar faqat ko`p kuch ishlatilib bajariladigan mashqlar juda erta boshlansa, bola o`smay qoladi. Shuning uchun og`ir atletika bilan shug`ullanish 14 yoshdan boshlab ruxsat etiladi.

Markaziy nerv va sensor tizimlar. I.P.Pavlov ta`lomoti bo`yicha yosh oshib borgan sari uning oliy nerv faoliyatida tubdan o`zgarishlar yuzaga keladi. Bular qo`zg`alish, tormozlanish jarayonlari va ularning bir-biriga almashinish tezligida sodir bo`ladi. Keksa hayvonlarda yangi shartli reflekslar ancha qiyinchiliklar bilan hosil qilinadi, differensirofkali tormozlanish yuzaki bo`ladi va hokazo.

Keksa kishilarda yangi dinamik steriotipning hosil bo`lishi uchun yosh organizmga qaraganda

2-3 baravar ko`p vaqt sarf bo`ladi. Keksalikning boshlanishi dastlab nutqda seziladi, gapirishning latent (yashirin) davri ancha cho`zilgan bo`ladi. Yana kekse odamlar kompleks qitiqlagichlarga etarli darajada e`tibor bermay quyadilar. Har xil qitiqlagichlarga nisbatan javob reaksiyalari sekinlashgan bo`lib, nisbatan ko`p vaqtni talab qiladi. Odam ruhiyatida u keksaygandan keyin tez achchiqlanish, parisonxotirlik va ruhiy, hissiy barqarorlik paydo bo`ladi. Kishi keksaygan sari unda sensor tizimlarning funksiyasi pasayib ketaveradi, masalan, kishida ko`rish o`tkirligi susayadi, rangni ajratish pog`ona kuchi oshib ketadi, ko`rish maydono qisqaradi. Eshitish analizatorining funksiyasi 35 yoshdan keyin pasayib keta boshlaydi.

Harakatning sifat ko`rsatkichlari. Keksalik dastavval kuchga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Tana muskullaridan gavdani rostlaydigan muskullarning kuchi 35-51 yosh orasida 163 kg dan 129 kg gacha pasayadi. Ayniqsa, muskullarning nisbiy kuchi kamayib ketadi. Hayot davomida kam ishlaydigan muskullar tez "qariydi", bunga qorin bo`shlig`i muskullari misol bo`la oladi. Yoshning oshib borishi bilan tana muskullarining massasi kamayib boradi, masalan, 30 yoshdan o`rtacha 35,8 kg ni, 70 yoshga borganda esa boryug`I 22,8 kg ni tashkil qiladi.

Keksalik yana tezlikning keskin kamayishi bilan tavsiflanadi. Harakat tezligi 30 yoshdan keyin kamaya boshlaydi. Yoshlarda harakat reaksiyasi vaqti o`rtacha 0,14-0,18 sek bo`lsa, kekse odamlarda u 0,28-0,54 sek ga teng.

Keksa odamlarda yana turli xil muskul faoliyatiga nisbatan chidamlilik ham pasayib ketadi. Quyidagi jadvalda statik ish bajarishning yoshga qarab pasayib ketishi keltirilgan: 58-65 yoshlarga kelib yigitlarda kuzatiladigan statik ishga chidamlilikning o`rtacha 75% qoladi.

Keksaygan sari aniqlik talab qiladigan harakatlar qiyin bajariladi, chaqqonlik kamayib ketadi. 41-45 yoshdan boshlab savatchaga to`p tushirish kabi aniq harakatlar yomonlasha boshlaydi.

Moddalar va energiya almashinuvi. Yosh oshib borgan sari moddalar va energiya almashinuvining tezligi pasayib boradi. Bu ayniqsa, ma`lim vaqt ichida tana massasining 1 kg ga nisbatan qabul qilinadigan kislorod hisobida ko`rinadi. Kislorod o`zlashtirilishining keksayganda kamayishini birinchidan, to`qimalarning kislorodga nisbatan talabining pasayib ketishi va ikkinchidan, oksidlanish jarayonini tezlashtiruvchi fermentlar faolligining

kuchsizlanib ketishi bilan tushuntirish mumkin. Glikoliz jarayoni ham keksa odamlarda kuchsizlanib qoladi.

Oqsillar almashinuvi kuchsizlanishini quyidagi misolda aniq ko`rish mumkin, odatda 20 sm² yuzaga jarohat 20 yoshlilarda 31 kunda, 40 yoshlilarda 55 kunda, 60 yoshlilarda 100 kunda bitadi. Energiya almashinuvining kuchsizlanishini keksa kishilar jismoniy ish qilishi bilan ularning qonida shakar miqdori tez kamayib ketishida ham ko`rish mumkin.

Nafas olish. Keksayib borgan sari tashqi nafas olish funksiyasi pasayib boradi. 60 yoshdan keyin o`pka tiriklik sig`imi qariyb ikki baravar pasayadi. Shu bilan birga keksayib borgan sari nafas olish chastotasi tezlashadi, nafas olish chuqurligi pasayadi, kislorodning maksimal qabul qilinishi kamayadi va hokazo.

Keksayib qolgan odamlarda nafas olish unumdorligi sezilarli darajada kamayadi. Agar o`spirin organizmida 100 ml kislorod o`pkaga kirgan 2,0-2,5 l havodan ajratib olinsa, keksa odam uchun shuncha kislorod ajratib olishga kamida 3-4 l havo kerak bo`ladi.

Yurak-qon tomirlari tizimi. Keksayish boshlanishi bilan organizmning aerob imkoniyatlari kamayib keta boshlaydi. Kislorodning maksimal o`zlashtirilishi 60-70 yoshlilarda 20-30 yoshli erkak va ayollarda bo`ladigan ko`rsatkichning 45-50 % ini tashkil qiladi, xolos. Qariyb borgan sari kislorod etishmaydigan sharoitda ishlash shuncha og`ir bo`la boshlaydi. Bunday odamlar qonda kislorodning kamayishiga chidamsiz bo`ladilar, shuning uchun ham ularda nafas olishni ixtiyoriy to`xtatib turish vaqti yosh organizmga qaraganda ancha kam bo`ladi. Agar yoshlar qonda kislorodning kamayishi 80-84 % ga borguncha nafas olishni to`xtatib turish imkoniyatiga ega bo`lsalar, keksalarda bu ko`rsatkich 88-90 % ga tushishi bilan ixtiyoriy ravishda nafas olishni to`xtatib turishni tark etishadi. Keksayib borgan sari ateroskleroz, gipertoniya xastalıkları tez-tez uchrab turadi. Yurakda qo`zg`aluvchanlik, o`tkazuvchanlik, qisqaruvchanlik pasayadi, yurak muskullaridagi mitoxondriyalar va ularning oksidlantirish xususiyatlari kuchsizlanadi. Yana yurak muskullarida glikogen zahirasi hamda ATF va kreatinfosfat kabi energiyaga boy birikmalarning yangilanib turishi qiyinlashib qoladi. Yurak urish chastotasi kamayadi, yurakning sistolik va minutlik hajmi ozayadi. Keks kishilarda o`rta yoshli odamlarga qaraganda yurakning sistolik hajmi 23%, minutlik hajmi esa 24% kamayadi.

Xulosa qilib aytganda, organizmning keksayib borishi bilan yurak qon tomirlari tizimining funksional holati pasayib ketaveradi. Shuning uchun ham bu yoshda jismoniy yuklamaning me`yorida ko`p berilishi ancha xavfli hisoblanadi.

Me`yoriy jismoniy yuklama bajarib turish o`rta va keksa odamlar sog`ligini saqlashda va ularning mazmunli, serunim hayot kechirishida hamda uzoq yashashida asosiy vositalardan biridir. Faol harakat qilish bunday odamlarda reflektor yo`l bilan qon aylanishi, nafas olish, ajratish a`zolari, ichki sekretiya bezlari hamda moddalar va energiya almashinuviga ijobiy ta`sir qiladi. Albatta keksa odamlarda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish yoshni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak, aks holda uning foydasi bo`lmaydi.

Keksayib borgan sari jismoniy ish bajarishda energiyani iqtisod qilish pasayadi, shuning uchun ham keksa odamlar ozgina ishga ko`p energiya sarflab, tez charchab qoladigan bo`ladilar. 18-20 yoshli yigitlar yuk ko`tarib charchaganlaricha 230 kg ish bajarib bo`lsa, 50-60 yoshlilarda bunday mehnat qilish natijasida 142 kg ish bajarib bo`ladi.

Keks kishilar maksimal darajada jismoniy ish qilganlarida yurak urish, nafas olish funksiyalari unchalik kuchmaydi. Veloergometrda maksimal yuklama bajarish yosh organizmda kislorod o`zlashtirilishini 4,4 l/min dan oshmaydi. Ularda yurak urish chastotasi ham unchalik oshib ketmaydi. Bir tadqiqotchin maksimal ish bajarish bilan yurak urish sonini o`lchab, 36-70 yosh orasida o`zida tajriba o`tkazib borgan. Natija shuni ko`rsattiki, 36 yoshli paytida maksimal ish bajarish oqibatida yurak urish chastotasi 172 ga ko`tarilgan bo`lsa, 70 yoshga kelib bunday yuklama yurak urishini 150 gacha ko`targan xolos.

Keks kishilar organizmiga gipodinamiya ancha kuchli ta`sir qiladi. Ularda sinab ko`rilgan uzoq vaqtli ko`rpa-to`shak rejimi ko`pincha hayotiy jarayonlarni pasaytirib yuboradi

Keksa odamlar jismoniy faoliyatidagi ishning unumdor bo`lmasligiga asosiy sabab yurak-qon tomirlari hamda nafas olish tizimi funksional holatining pasayib ketishidir.

Kishi qariy boshlagan sari jismoniy yuklama bajarib bo`lgandan keyin qaytarilish davri cho`zilib ketaveradi. Ularda qaytarilish davrini tezlatish maqsadida ishdan keyin badanni engil uqalash tavsiya qilinadi.

Keksalar uchun eng yaxshi jismoniy mashq bu siklik o`rta quvvatli ishdir. Bunday haraktlar yana suyak-muskul bo`g`inlarini ham mustahkamlab, ularning davomli ishlashini ta`minlaydi. Bu yoshda statik kuchlanishdan saqlanish kerak.

Keksalar tomonidan bajariladigan jismoniy mashqlar ularning yoshi hamda alohida xususiyatlarini hisobga olgan holda bo`lishi kerak. Mana shunday qilinganda ularning yurak qon tomirlari, nafas olish tizimi ishlari hamda moddalar va energiya almashinuvi yaxshilanib boradi. Bundan tashqari surunkali jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish atrofiyalana boshlagan muskullarni o`z massasiga qaytaradi, tanada harakatlar koordinatsiyasini mukammallashtiradi.

XOTIN QIZLARNI JISMONIY TARBIYA SPORTGA JALB QILISH VA SOG`LOM TURMUSH TARZINI TARG`IB QILISH

Sobirov L.B., O`zDJTI

Bugun jamiyatimizni biror bir soxani xotin qizlarning faoliyati ishtirokisiz tasavvur qilib bolmaydi. Oilada maktabda idora ishlab chiqarish korxonalarida, mehnat jamoalarida o`quv yurtlarida maxallalarda ayollarning ro`li benihoya katta taxsinga loyiq, ayniqsa o`zbek xalqida ayolga nisbatan mexr-muhabbat xurmat erxtirom ifori o`zgacha. yurtimiz ayollarini xar qancha ulug`lab ullarga butun umrlarini baxsh etsa arzidi. shunday ekan ayollarimiz bu nomga xech dog tushirmasligi erkaklar ayol digan nomning buyukligini teran anglamog`i, u zoti mukarramani ko`z qorachig`iday asramog`i xam qarz xam farz deb xisoblaymiz. prizdentimiz tamonidan 1999-yilning ayollar yili deb e`lon qilinishi xam ularga bo`lgan aloxida xurmat e`tibordan dalolat beradi. prizdentimiz aytganidek "Ayollar yili manaviyatimizga yangicha mazmun va tus beradi, manaviy xayotimizda yangi muxum bosqich bo`lib qoladi". Insoniyat jamiyati paydo bo`lgan qadimgi davrdan boshlab jahondagi eng go`zal va oliy janob fazilatlar xammasi ayollar timsolida o`z ifodasini topgandir. Sharq mamlakatlarida yaratilgan badiy asarlarga nazar tashlasak ijtimoiy hayotga xos ko`rkamlik xam ayol timsolida o`z ifodasini topgandir. Muqaddas Avesto kitobida xam ayol qalbini buyuk saloxiyati ona zamin bilan tenglashtirilgan. Buni aloxida aytib o`tish joizki mamlakatimizda xotin qizlar sportiga berilgan etibor buni yorqin dalili bo`lib xisoblanadi. Prizdentimiz tamonidan xotin qizlar sportini rivojlantirish farmoni bundan tashqari Alpomish va Barchinoy maxsus test meyyorlari axoli salomatligini yaxshilash maxsadida joriy etilgan. xotin qizlar sportini yanada rivojlantirish maqsadida 2006-yil O`zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida xotin qizlar sporti yo`nalishi ochilgan. xozirgi kunda chekka qishloqlarimizda xam xotin qizlar sportiga katta etibor qaratilmoqda. sport inshoat sport jixozlari bilan taminlanmoqda. xozirgi kunda xotin qizlarimiz o`z natijalari bilan musobaqa jaxon chempionatlarida olimpiadalarda qatnashib yurtimiz davro`g`ini ko`tarishyapti. Prizdentimiz I A Karimov aytganlaridek davlatni sportchalik xech narsa dunyoga tanitolmaydi diganlaridek qizlarimiz xam sport bilan shugullanib o`z xissalarini qo`shishmoqda. jismoniy tarbiya sport bilan shug`ullanish xar bir inson yani ayollarimiz uchun xam kerakdi. jismoniy tarbiya sport bilan shug`illangan inson soglom bo`ladi sog`lom onadan sog`lom farzandar dunyoga keladi. sog`lom farzandlar esa yurtimiz kelajaklaridir. shuni aytish kerakki, kishining salomatligi va jismoniy rivojlanishini ta`minlashda xarakat muxum axamiyatga ega insonning xarakat aktivligini xar qanday yo`l bilan chegaralanishi salomatlikni yamonlashishiga mexnat unimining pasayishiga va nixoyat, kishi umrining qisqarishiga sabab bo`ladi. jismoniy mashiqlarning tasiri turlicha yoshlarda xar xil bo`ladi. Bolalik va yoshlik davrlarida mashqlar arganizmning rivojlanishiga o`rta yosh qarilikda ish qobilyatining ortishiga va kuchning faol xolda saqlanishiga tasir e`tadi. shuni ko`rsatish kerakki jismoniy mashqlar xamma yoshda xam

salomatlikni mustaxkamlaydi. jismoniy mashqlarning ongli ravishda bajarilishi inson ruxiy komponent faoliyatiga bevosita tasir ko'rsatadi, bu qator ruxiy o'tkirligining takomillashishida ifodalanadi. jismoniy mashqlar bilan shug'illanishda kishining ruxiy funksiyalarida va vegetativ funksiyalarning nisbatida kuchish funksiyalari nomoyon bo'lib ular organizmning chidamlilikini oshiradi. Ozod, yurtning istikboli, onaning farzand tarbiyasidagi mas'uliyati, oilaviy burchlari, erga, karindosh-urug, kuni-kushniga munosabati xakidagi fikrlarda ayol ma'naviyatining bir bulagi, turli xil kirralari aks etadi. Ijtimoiy fikr markazi tomonidan «Tadbirkor ayol - 2009», «Uzbek ayolining ijtimoiy-axlokiy portreti», «jamiyat, oila kadriyatlar, an'analar», «Yosh xotin - kizlarning ijtimoiy faoligini oshirishga» doir surovnomalar ishlab chikildi va utkazildi. Xozirgi kunda jamiyat yuksalgan sari tariximizga milliy kadriyatlarimizga e'tibor juda kuchayib bormokda. Mana shunday milliy kadriyatlarimizdan biri «Ayolga munosabat» masalasidir. Prezidentimiz I.A. Karimov aytganidek, «Ayol avvalo xar bir insonning beshigining tebratadigan, ok suti bilan uning yuragiga odamiylik fazilatlarini singdiradigan, uning xayot buronlaridan asrab avaylaydigan fidoiy insondir».

«Ayol farzand tarbiyachisi bulishi bilan birga mexribon rafika xamdir. Jamiyatimizda esa olima, shoira, murabbiy, ijodkor, tadbirkor, moxir boshkaruvchi kabi mas'uliyatli urinlarni egallaganlar. Ayolga bulgan munosabatni birinchi uringa kuyish, ya'ni ayolning xurmatini, izzatini joyiga kuyish, uning mavkeini yanada yuksaklarga kutarish davri talabidir. Eng avvalo ayol xar bir oila kurki xisoblanadi. Oilada farzand tarbiyasi, farzandning kim bulib yetishishiga bevosita ayol sababchi. Bu esa bevosita jamiyat bilan boglik xodisadir. Ayolning oilada farzandga bergan tarbiyasi bilan jamiyatga foyda keltirish mumkin. Psixologlarning fikricha ayolning jismoniy va ruxiy salomatligini asrashda er-xotinning bir-biriga mexribon bulsa, oilada boshka munosabatlarni sozlash mumkin. Ularning axl yashash sirlari kuyidagicha:

-Bir-biri xakidagi axboratlarga ega bulish kerak: kizikishi, intilishlarini ruxiy dunyosini tushinishi. Bu uz navbatida ayolga xakikiy insoniy ishonchli munosabatni shakllantirisha yordam beradi.

- Mulokot kilish, shodlik va kaygusini bulishish, bir-birining ishi bilan kizikish, fakatgina tor uy muammolari bilan cheklanib kolmaslik kerak.

-Sharkona lutf xurmat, e'zoz, sabr tokat, gazab kelganda uzini kulga olish munosabatlarning asosi buladi.

Bular barchasi xar bir oila a'zolarining xam jismoniy xam ruxiy salomatligi saklashga yordam beradi, ayniksa ayolning - oila posboning salomatligiga ijobiy ta'sir etadi.

Soglom ayol, ona - soglom farzand demakdir. Soglom muxit soglom oila - jamiyat poydevoridir.

JISMONIY TARBIYA VA IJTIMOIIY SOHALARDA AYOLLAR FAOLIYATINI O'ZIGA XOS TOMONLARI

Sobirova L.B., O'zDJTI

Axolining yarmidan kupini xotin-kizlar tashkil etgan O'zbekiston respublikasi uchun xotin-kizlarning ijtimoiy xayotidagi urni mavkei, faollik darajasi ma'naviy kadriyatlarni uzlashtirish va yangi kadriyatlarni shakillangtirishdagi roli jamiyat taraqqiyotini belglovchi eng muxim omillardan biridir. Shuning uchun xam inson manfatlari, xotin-kizlar masalalari Respublika Prizidenti fukumatini doimiy dikkat markazida turibdi. Prizidentimiz tomonidan mamlakatda 2008 «Yoshlar yili» 2009 yil «Qishloq taraqqiyoti va farovonligi yili» 2010 yil «Barkamol avlod yili» deb e'lon kilinishi fikrimizni yorkin dalilidir». Soglom avlodni tarbiyalashga, ma'naviy boy, axlokan yetuklik rivojlangan yukori bilimli xar tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga qaratilgan keng kulamli tadbirlarni amalga oshirilmokda. Bu boradagi davlat dasturlari xayotga tadbik etishda bevosita xotin-kizlar ijtimoiy faoligini kuchaytirish

Markaziy Osiyodagi xotin-kizlar xayoti bilan bog'liq masalalarning ilk davrga ilmiy tatkiot sifatida urganishi, XIX asr oxiri va XX asr boshlarida chor Rossiyasi va shuro siyosatchilari-olimlari tomonidan amalga oshirilgan. Keyinchalik bu ishga maxalliy mutaxassislar xam jalb etildi. O'zbekistonda xotin-kizlarni axvolini yaxshilash va xukukiy davlat demokratik jamiyat kurishda ularni faolliklarini oshirish uchun nazariy jaxatdan asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chikish vazifalari xam turibdi. Uzbek ayolining erk va mustakillik ma'naviyat va ma'rifat fidoiylari ekanligi jaxon ilm axlini xamisha xayratga solib kelgan va shuning uchun xam kuppina rivojlangan mamlakatlarda shu oddiygina uzbek ayolida mujassam bulgan uning ming bir alloma uning kadriyati, fidoiyligi, chidami sadokat va matonati, ilmiy tadkiotlar mavzulari kilib olinishi bejiz emas Respublikamizning kishlok ayollarida oila vazifalari, yumishlaridan ortolmay aksariat xollarda uy bekalari bulib kolmokdalar. Bir tomondan yaxshi, bola tarbiyasi bilan shugullanmokda - saramjon sarishtalik bulishadi. Lekin ikkinchi tomondan biror bir kasblari kulini tutmasliklar ma'lum bir jamoada mexnat kilmasalar mening nazarimda jamiyatdan ular uzilib koladilar. Bush vaktlarida ayollar bolalar tarbiyasi bilan shugullanadi. Kuplab ayollar mamlakatimiz mexnat potensialining asosiy kismining tashkil kiladi. Ularning mexnatdagi samarador ish faoliyatlari xal xujaligida muxim bulib xisoblanadi. Kup ayollar uchun ish bu nafakat kasbi faoliyat balki oilaviy budjetga xam yordamdir.

1995 yil 2 marta Prezidentimiz imzo chekkan «O'zbekiston Resbulikasi davlat va ijtimoiy kurilishida xotin kizlarning rolining oshirish chora tadbirlari tugrisida» gi farmon xotin-kizlar xayotida tub burilish yasadi desak buladi. Ushbu tarixiy xujatga asosan joylardagi xotin kizlar kumitalari raislariga xokim urinbosarlari makomi berilishi ayollar muommosini xal kilinishiga katta ijobiy ta'sir kursatmokda

Keyingi yillarda xotin-kizlar, bolalarni sog'lamlashtirishga muljallangan kuplab sanatoriyalar, dam olish maskanlari kurilib, ishga tushirildi. Ayollar sogligini mustaxkamlash orkali soglom farzandni dunyoga keltirish maksadida Respublika mikyosida «Ona va bola» davlat dasturi ishlab chiqildi.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТЕХНАЛОГИЯЛАРДАН ФЙДАЛАНИШ МУОМОЛАР ВА ЕЧИМЛАРИ

Собирова Л.Б., Бобомуродов А.Э., ЎзДЖТИ

Республикамизда жуда катта ўзгаришлар бўлмокда бунга мисол учун Жисмоний тарбия ва спўртдаги ютуқларимиз мисол бўлади. Агарда тарихга назар солсак қадимда буюук аломаларимиз Жисмоний тарбия талим тарбия хақида фикирлар хамда қўшкан хисалари Абу Али Ибн Сино Жисмоний тарбиянинг мохияти хақида жохон тиббия олимнинг буюик султонидур десак адашмадан бўламиз Ҳозирги кундаги жамият тараққиётининг ривожланиш даражаси умумий ўрта таълим мактаблари хамда олия ўқув юуртларида олдига ўқув тарбия жараёнини такомиллаштириш нинг янги талабларини қўймоқда. Жисмоний тарбия таълим соҳасини такомиллаштириш ва ундаги муаммоларни талаб даражасида хал қилиш учун умум таълим фанларни ўқитишни замонавий воситалар орқали ташкил этиш, сама рали усул ва методлардан фойдаланиш долзарб вазифалардан хисобланади. Айни вақтда жамият тараққиётида ахборот воситаларининг ўрни кескин ортиб бораётганлиги боис, жамиятнинг барча соҳаларида, шу жумладан, таълим соҳасида хам янги ахборот технологияларидан фойдаланишга бўлган эҳтиёж тобора ортиб бормокда.

Шу маънода малакали мутахассислар тайёрлашнинг муҳим шартлари тизимида жисмоний тарбия таълимида хам ахборот технологиялардан фойдаланиш орқали ўзлаштириш устувор вазифалар сифатида қаралмокда. Шунинг учун етуқ мутахассислар тайёрлаш ва таълимтарбия тизимини янада тако- миллаштириш ва ўқитиш методикасини замон талаблари даражасида ишлаб чиқиш зарур.тилди.

Жисмоний тарбия фанини ўқитишда эса, ўқувчиларнинг иқтдори имкониятлари, билим олиш ва тарбияланиш йўлидаги эркинлиги ҳисобга олинмаган.

Жисмоний тарбия дарсларида компьютер технологияларидан ўргатишда малака ва кўникмаларини шакллантиришда (ахборотга эга бўлиш учун интернетда (ишлаганда) фойдаланилади. Ҳар куни 2-3 соатини компьютер олдида ўтказадиган ўқувчилар учун бу жуда муҳим ва қизиқарлидир.

Замонавий ахборот технологиялари имкониятларини жисмоний тарбия ва спортни турли дарсларида ва ҳар хил синфларда ёки спорт залларида яъни, интернетдан фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга имкон қадар аниқ ва эса қоладиган спортчилар, спорт ўйинларда фойдаланиладиган тренировка жараёнларини ва янги қад кўтараётган спорт мажмуаларини расмлар, кичик типдаги фильмлар намойиш этиш, мамлакат ҳаёти ҳақида қизиқарли ва замонавий далилларни етказиш учун қўллаш мумкин. Жисмоний тарбия дарсларда ўрганилаётган давлатининг диққатга сазовор жойларини фақат слайдлар орқали тақдим этиш эмас, балки ўқувчиларни турли яшаш тарзига эга одамлар ҳаёти билан та- ништириш ёки мамлакат сиёсий ҳаётида муҳим ўрин тутган спортчи шахслар, машҳур инсонлар билан бўлган суҳбатни кўришлари ва эшитишлари мумкин.

Ахборот технологиялари воситалари асосида ташкиллаштирилган дарс оддий ҳисобланган дарсни ҳам қизиқарли ўтишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия фанини дарснинг маълум бир қисмини мультимедиа билан ишлаш асосида олиб борилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастлаб, ўқувчилар экранда дарс режасини ўқишади, бу ўқувчиларнинг диққатини қисқа вақт ичида жамлашга ёрдам беради. Ундан сўнг, ахборот-коммуникация технологиялари имкониятлари ўқувчиларни ўзига жалб қилади ва ўша вақтнинг ўзида ўқувчилар тренировка жараёнида ўрганилаётган вақтда хато ва камчиликларини текшириб олиш имкониятини яратади.

Ўрганилаётган материални ижодий ўзлаштириш даражасини таъминлайдиган ўқувчи билан ижтимоий-психологик ўзаро алоқани ўрнатиш, ўқувчилар билан хайрихоҳ ва ишончли шахслараро муносабатларни шакллантиради ва ўқувчиларда шахс сифатида мустақил ривожлантиради.

Шулардан келиб чиқиб, мактаб ўқувчисининг чуқур билим олиши ва режадаги мавзунини ўзлаштири олишлари учун жисмоний тарбия, хусусан жисмоний тарбия фанлари кесимида АКТлари асосида ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир. Ахборот технологияларининг жадал ривожланиши, уларни таълим соҳасида қўллашнинг янгидан-янги имкониятларини яратмоқда.

Бугунги кунда янги типдаги спорт мажмуалари мактаблар ва умумтаълим ўқув юртлари тармоғининг ривожланиб бориши, фан ва таълим соҳасида халқаро алоқаларнинг кенгайиб боришига сабаб бўлмоқда.

Хозирги кунда таълим соҳасида Кадрлар Тайёрлаш миллий дастурининг учинчи босқичи (2005 ва ундан кейинги йиллар), тўпланган тажрибани таҳлил этиш ва умумлаштириш асосида, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш истиқболларига мувофиқ кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва янада ривожлантириш масалалари долзарб аҳамият касб этганлиги таъкидлаб ўтилган. Унда қуйидаги устувор вазифалар белгилаб қўйилган: Таълим муассасаларининг ресурс, кадрлар ва ахборот базалари янада мустаҳкамланади, ўқув-тарбия жараёни янги ўқув-услубий мажмуалар, илғор педагогик технологиялар билан тўлиқ таъминланади. Таълим жараёнини ахборотлаштириш, узлуксиз таълим тизими жаҳон ахборот тармоғига уланадиган компьютер ахборот тармоғи билан тўлиқ қамраб олинади.

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия асосан амалий ва назарий тарзда ўргатилади. Ўқитувчининг ҳар бир дарсга ўзига хос ёндашиши ва дарсларни ахборот технологиялари воситасида ташкил қилиши, таълим мақсадини эришишини таъминлайди. Президентимиз таъбири билан айтганда, XXI аср ахборот асри экан,

бугунги кун ёшларига билим беришда ахборот технологияларининг мислсиз имкониятларидан фойдаланиш ва ҳар бир ёшни билим олишида замонавий усулда ёндашиш ҳар биримизнинг бурчимиздир.

Хулоса қилиб айтганда, бу жараён ўқувчини ривожланиши, шаклланиши, билим олиш ва тарбияланишига шароит яратади ва шу билан бир қаторда бошқарувчилик, йўналтирувчилик вазифасини бажаради, ўқувчи таълим жа- раёнининг субъектига айланади. Бундай жараён ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, ўқувчининг билимга бўлган қизиқишини мустақил равишда ижодий ёндашишга, ўқувчиларни ўқув жараёнида билимга бўлган қизиқишларини доимий равишда таъминлашга, ўқувчининг дарсида мустақил фикрлашга, ижод этишга ва изланишга кенг имкониятлар яратишга, ўқитувчи ва ўқувчининг ҳамкорликдаги фаолиятини юзага келтириш кабиларга алоҳида аҳамият берилади. Демак, бу жараёнда жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз устида кўпроқ ишлашлари ҳамда ўқувчиларни бугунги давр талаби даражасида шуғуллантириш ва тарбиялаши ва билим беришни замонавий педогогик технологиялар билан узвий олиб бориши мақсадга мувофиқ.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Серебряков Ю.В., УзГИФК

Бокс становится привлекательным видом спорта и пользуется популярностью у женского пола. Отсюда с каждым годом растет уровень развития женского бокса. Соответственно увеличиваются тренировочные нагрузки, повышается уровень специальной подготовленности.

Цель работы – дать характеристику физического развития и специальной подготовленности девушек занимающиеся боксом.

Задачи исследования:

1. Определить физическое развития спортсменок, занимающиеся боксом.
2. Дать характеристику параметров специальной подготовленности спортсменок по боксу.

Организация исследования. Исследования проводились на студентках I и II курсов ИФК - занимающиеся боксом и имеющие спортивную квалификацию кмс и I разряд и выступающих в чемпионате РУз.

Методы исследования: антропометрия, инструментальный (прибор СПУДРГ-4), определяющий силу удара, количество ударов за 5 сек. по груше, общее количество ударов, лучший результат удара.

Результаты исследования и их обсуждение. В среднем возраст спортсменок составил $x = 22,4 \pm 1,3$ года.

Две девушки (40%) имеют возраст выше среднего значения. У одной из спортсменок выявлен высокий индекс массы тела (Р-а Ш., $x = 29,9 \text{ кг/м}^2$), что говорит о избыточном весе.

Девушки участвовали в различных соревнованиях с 12-17 апреля в Узгос ИФК состоялся международный турнир посвященный Все народному празднику « Навруз» по боксу. А с 28 апреля по 2 мая в г. Ташкенте проводился республиканский кубок. В этих состязаниях наиболее удачно выступила кмс Т-а Ф., которая заняла II место.

У неё наиболее оптимальный результат показателей длины и индексе массы тела, удара максимальной силой (таблица). Она является спортсменкой, которая выполняет удары в большом темпе

Таблица

Параметры физического развития и специальной подготовленности спортсменок занимающиеся боксом.

№	Ф.И.О	Возраст, лет	Длина тела, см	Масса тела, кг	Индекс массы тела, кг/м ²	Колво ударов	Тонна ж, кг	Средний удар, кг	Макс. удар, кг
1.	Т-аФ.	23	171	57	19,5	13	609	46,0	85
2.	М-аС.	21	160	49	19,2	28	1312	46,0	82
3.	А-а Т.	21	172	58	19,7	25	957	38,0	66
4.	Р-аШ.	23	162	60	29,9	36	1813	50,0	82
5.	Р-а Д.	24	155	57	23,8	18	762	42,0	70
	x	22,4	164,0	56,2	22,4	24,0	1090	44,4	77
	δ	1,3	7,3	4,2	4,6	8,9	481	4,6	8,4
	tcт	16,70	22,42	13,36	4,89	2,69	2,26	9,74	9,14

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОМАТОТИПА СПОРТСМЕНОК СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ И ДЗЮДО

Серебряков В.В., Мусаева У.А., УзГИФК

Актуальность: За последние годы в Республике Узбекистан проводится большая работа по популяризации различных видов борьбы, бокса и других видов спортивных единоборств. Уделяется развитию массовой физической культуры среди различных слоев населения. Особое значение уделяется развитию женского спорта. Растет число специализаций, которые относят к категории нетрадиционных для женщин видов спорта: дзюдо, самбо, бокс, футбол, тяжелая атлетика, то есть все больше видов спорта, ранее считавшихся чисто мужскими, получает распространение среди женщин. Так среди девушек становятся популярными различные виды борьбы, а число занимающихся дзюдо возросло за данный период времени почти в 3 раза. Из 12205 человек занимающихся дзюдо 2978 составляют девушки. Стремление девушек заниматься нетрадиционными видами спорта, создало новые направления для научного познания, не известных до сих пор возможностей женского организма. Занятия дзюдо гармонически развивают организм спортсменок и готовят их, а активной трудовой и общественной деятельности.

Современные тенденции развития дзюдо одного из популярных видов восточных единоборств, характеризуются все возрастающим объемом и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое значение при подготовке спортсменок имеет изучение влияния специфических тренировочных нагрузок на женский организм (Агеев В.В., 1999, Кондратьева А.В., 2003, Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А., 2003). Это требует широкого применения различных средств и методов для оптимизации тренировочного процесса. Несмотря на успешные выступления наших узбекских дзюдоисток на престижных международных соревнованиях, является необходимостью поддерживать и развивать уровень подготовленности дзюдоисток. Следует указать, что по сравнению с ведущими дзюдоистками мира в большинстве случаев техническая подготовленность наших узбекских спортсменок еще недостаточно высока. По мнению Ю.С.Ким, Л.П. Югай, 2005 основной причиной разного уровня мужского и женского дзюдо является два фактора: поздний момент начала развития женского дзюдо в республике и отсутствие на начальном этапе «подпитки» спортсменками из других видов единоборств. Следовательно, действующая в республике практика подготовки дзюдоисток требует дальнейших исследований для поиска и разработки научно-обоснованных программ, направленных не только на обучение и тренировки, но и предусматривающих параллельное проведение восстановительных мероприятий. Кроме того, уровень подготовленности узбекских дзюдоисток по сравнению с ведущими дзюдоистками

мира в большинстве случаев недостаточно высок. Одна из причин отставания – низкая техническая подготовленность.

До сих пор продолжают существовать проблемы женского спорта. Закономерности формирования приспособительных реакций женского организма к действию экзогенных и эндогенных факторов изучены крайне недостаточно. Большинство исследований по изучению влияния спорта на организм было проведено на спортсменах - мужчинах, а их результаты нередко механически переносятся на построение тренировки женщин. Для того, чтобы выдерживать большие нагрузки женщина по своим функциональным возможностям соответствовать «мужскому типу». Поэтому в видах спорта, где требуется сила, выносливость проводят жесткий отбор маскулинизированных женщин, у которых внутренняя мотивация их мужского «я» ведет в спорт (Суркина И.Д., Готовцева Е.П., 1987, Л.Шахлина, 2003, С.М.Футорный 2004). Установлено, что у спортсменок – легкоатлетов, специализирующихся на дальние дистанции в крови обнаруживается повышенное содержание гормона тестостерона, то есть мужского гормона. В результате в женском организме происходит эндокринная перестройка, вызывающих ряд сдвигов других обслуживающих морфо-функциональных системах (Н.Д.Граевская, 2003, М.Г.Ткачук, А.А. Дюйсенова, 2009). До настоящего времени сведений об изменении компонентного состава массы тела спортсменок, занимающихся нетрадиционными видами спорта – дзюдо и боксом, в недостаточной степени, что побудило нас к проведению данного исследования.

Цель исследования – сравнительная оценка компонентного состава массы тела высококвалифицированных спортсменок занимающихся нетрадиционными видами спорта, в частности, дзюдо и боксом.

Организация и методы исследования: В эксперименте приняли участие свыше 30 высококвалифицированных спортсменок, занимающиеся спортивными единоборствами, в частности, дзюдо и боксом. Возраст обследованных 18-25 лет, все они имеют высокие квалификационные разряды от КМС до мастеров спорта международного класса и являются членами сборных команд республики Узбекистан.

Проведена оценка компонентного состава массы тела с последующей диагностикой соматотипа проведена на основе универсальной методики Хит-Картера, 1989.

Результаты исследования: Сравнительный анализ тотальных и парциальных размеров тела выявил различия как по длиннотным, широтным и обхватным размерам сегментов тела. Основные различия установлены для обхватных размеров тела и пропорций тела. Так для дзюдоисток характерна меньшая длина как верхних так и нижних конечностей, причем наиболее укороченной представляется длина предплечья. Отмечаются различия и по ширине плеч и таза. что связано со спецификой движений. У обследуемых спортсменок увеличены размерные характеристики таза как в сагиттальном, так и поперечном направлении. У представительниц бокса, длиннотные размеры сегментов верхних и нижних конечностей имеют средние значения. На основе 7 размерных антропометрических признаков по специальным формулам, предложенными Хит – Картером проведены расчеты компонентного состава массы тела – эктоморфии, мезоморфии и экторморфии. Выраженность компонентов массы тела выражалась в балловых расчетах. В результате проведенного соматотипирования установлены 3 вариации соматотипов спортсменок: экто-мезоморфный соматотип, эндомезоморфный соматотип и соматотип характеризующийся сбалансированной или уравновешанной мезоморфии. Так для дзюдоисток преобладающим является эндо – мезоморфный соматотип. Компонентный состав в балловом расчете представляется как 4.0 : 4.9 : 3.0 .Это означает, что жировой компонент хорошо выражен и составляет 4.0 балла. Мышечный компонент также хорошо выражен и соответствует по развитию 4.9 балла, что свидетельствует о повышенном уровне развития мышечной системы, У спортсменок занимающихся боксом компонентный состав соматотипа представлен как

3.3 : 4.8 : 2.8. Преобладание мезоморфии в двух сравниваемых специализациях свидетельствует о том, что у спортсменок обеих специализаций хорошо развиты силовые качества. Однако высокое содержание жира у дзюдоисток является необходимым, так как он служит энергетическим материалом и его повышенное содержание связано со спецификой тренировочной деятельности и характером выполняемых упражнений. Соматотип с уравновешанной мезоморфией также представляется перспективным типом. Можно предположить, что в дальнейшем по мере роста спортивного мастерства так или иначе произойдет его преобразование в тот или иной вид спорта под влиянием специфических нагрузок присущих избранной специализации.

Таким образом, выявлены как различия, так и сходства для определенных компонентов состава массы тела. Однако у спортсменок, специализирующихся как в боксе, так и дзюдо установлено высокое содержание мезоморфного, то есть мышечного компонента, уровень развития которого зависит от специфики и направленности тренировочного процесса, где преобладающим требованием является развитие качества силы.

ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА МОРФО- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Сейдалиева Л.Д., Сагатов Д.А., УзГИФК

Существующее разнообразие соматотипов характеризуется не только морфологическими различиями, но и своеобразием типов обмена веществ, диапазона адаптационных возможностей, гормонального баланса, уровня развития моторики (Кова Е.Р. 1981, Никитюк Б.А.,1991, Montgomery H. Clarkson P. et al 1998, Сафарова Д.Д. и др.2003, 2008, 2012, Т.В.Панасюк, Р.В. Тамбовцева, 2003). На формирование соматотипа (телосложения) спортсменов оказывают влияния как генетические, так и средовые факторы. Многочисленными исследованиями установлена модифицирующая роль факторов внешней среды в формировании соматотипа, особенно в критические периоды развития (Мартиросов Э.Г., 1989, Коган И.Б.,1990, Р.Н.Дорохов, 2000). Однако индивидуальные особенности человека формируются также и на относительно устойчивых биологических предпосылках имеющих генетическую основу. Признаки, на формирование которых генотип оказывает достоверно значимое влияние, должны быть пригодны для целей спортивной ориентации и отбора (Асанов А.Ю., Э.Г.Мартиросов, 1989, Рогозкин В.А., 2001, 2007). Одним из основных факторов в отборе является определение комплекса показателей, характеризующих свойства и качества человека, наличие которых обеспечивает ему успешность выполнения конкретного вида спортивной деятельности и показа высокого спортивного результата. Конечно, достигнуть высокого результата можно и при явном несоответствии морфологических признаков соответствующим традиционным представлениям о морфологическом портрете спортсмена конкретного вида спорта. Но в этом случае, необходимо компенсаторное развитие двигательных качеств, которые восполняли бы морфологическое несоответствие, то есть требуются дополнительные затраты времени и средств (Р.Н. Дорохов, 2002).

Анатомо-морфологические характеристики сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта относительно постоянны и специфичны для избранного вида деятельности. В то же время в спортивной практике, в основном, учитываются только длина и масса тела, как показатели, связанные со спортивными достижениями, несмотря на то, что существует достаточно большое количество морфологических показателей, имеющих значительную информативность в отдельных видах спорта.

Модельные характеристики бегунов являются важными факторами системы управления подготовки спортсменов (Павлова О.И.2004). В настоящее время используются не только конечные, но и этапные модельные характеристики спортсменов, которые могут значительно меняться по мере роста спортивного мастерства. У лиц женского пола, показывающих наивысшие результаты на определенной дистанции, количество достоверных различий между морфологическими показателями значительно меньше. Чтобы составить общую морфологическую картину спортсменов - легкоатлетов, можно ограничиться следующими признаками: длина и масса тела, окружность грудной клетки, длина нижней конечностей, мышечная масса бедра и голени. Эти характеристики имеют прогностическую значимость на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса и сохраняют свою информативность по мере роста спортивного мастерства. Такой подход позволяет, например, при первичном отборе не проводить громоздких измерений и оперативно оценивать результаты.

Результаты исследований: Одним из наиболее информативных морфологических показателей у представителей беговых видов легкой атлетики являются продольные размеры и пропорции нижней конечности. Наибольшая длина нижней конечности свойственна бегунам на короткие дистанции. Мышечная масса бедра у стайеров достоверно превышает соответствующие показатели спринтеров во всех периодах, за исключением 17-летнего возраста, когда мышечная масса у юношей нарастает особенно высокими темпами. Достоверные различия по мышечной массе голени выявлены у юных бегунов в возрасте 13-14 и 16-17 лет. Легкоатлеты, показывающие высокие результаты в беге на средние дистанции, занимают промежуточное положение по выраженности мышечной массы между спринтерами и стайерами. Доказана зависимость соотношения аэробной и анаэробной энергопродукции от скорости и длины дистанции. Так, для спринтеров характерна работа осуществляемая в зоне анаэробной направленности, то есть имеет место использование беговой нагрузки анаэробного режима. В то же время следует отметить, что независимо от спортивной квалификации бегунов этот вид нагрузки составляет 3-5 % от общего объема тренировочной нагрузки.

Проведенный анализ многолетней подготовки квалифицированных спортсменов и на средние дистанции показал, что основная часть беговой нагрузки выполняется спортсменами в аэробном режиме, причем общий объем нагрузок смешанного энергообеспечения постепенно увеличивается от разряда к разряду и достигает максимальных величин у спортсменов высокой квалификации. Расчетным путем установлены усредненные параметры, энергопродукции у бегунов высокой квалификации. Так, при беге на 800 м: 35% энергии образуется за счет аэробных источников и 65 % - за счет анаэробных источников энергии, а при беге на 1500 м, соответственно, 65 и 35%

Из приведенных данных следует, что основу специальной работоспособности бегунов на средние дистанции составляет уровень развития аэробных и анаэробных энергетических способностей организма. Поэтому для юного бегуна на средние дистанции определение аэробной и анаэробной производительности имеет важное значение.

Показателем аэробной производительности является максимальное потребление кислорода (МПК). Показатель МПК в спорте является интегративным показателем тренированности организма спортсмена. Кроме абсолютной величины МПК (в л/мин) для характеристика аэробных возможностей используется и относительная МПК (в мл/мин на 1 кг веса). Установлено, что у бегунов на средние дистанции (14, 15 лет) III разряда МПК и МПК/Р в среднем равно 3,95 л/мин, 70,8 мл/мин/кг, у спортсменов II разряда (16-17 лет) соответственно: 4,34 л/мин и 68,58 мл/мин/кг. Доказано увеличение значения МПК путем эффективной тренировки на 20-30 %.

Закключение: Таким образом, зная особенности энергетических факторов, обеспечивающих высокий уровень тренированности в беге на средние дистанции, можно выбрать наиболее эффективные средства тренировки, способствующие развитию как аэробной, так и анаэробной систем энергообеспечения организма, что будет способствовать с одной стороны повышению резервных возможностей организма спортсмена, а с другой, обеспечит развитие необходимых качеств бегуна на средние дистанции.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ILLANISH SALOMATLIK GAROVIDIR

Sobirova L.B., O'zDJTI

Tadqiqotlarga ko'ra, XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida ma'rifatparvar ajdodlarimiz yaratgan pedagogik asarlarning aksariyatida bolani jismoniy jihatdan sog'lom etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, bu borada Abdurauf Fitratning ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlari diqqatga molikdir. Uning «Rahbari najot» asarining «Bola tarbiyasi» nomli bobida shunday deyiladi: «Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a'zolaridan biriga xalal tegsa, u kishi ishdan qo'lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi. Hamma ham sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakat sanaladi. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan. Albatta, barchaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o'z imkoniyatidan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishi, jismoniy chiniqishi koni foyda. Yoki har kuni bajarish imkoni bo'lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar ro'yobiga kiradi. Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Zero, qadimgi faylasuflarning, kishini hushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikrlari boisi ham shunda. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'giti har bir insonning hayotiy shioriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, ularning bo'sh vaqtdan unumli foydalanishiga imkon beradi. Inson organizmi tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi: modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etadi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur. Aslini olganda, harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog' va uglevodlarni qayta ishlash yo'li bilan olinadi. Harakat nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi. Shu sababli, faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to'lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya tizimi yaxshi rivojlanadi. Shu o'rinda fiziolog-olimlar tomonidan 200 nafardan ortiq kishi ishtirokida

o'tkazilgan tadqiqot natijasini misol sifatida keltirish mumkin. Jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan mazkur tadqiqotning ko'rsatishicha, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ular aynan uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini qayd etadi. Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishi o'z organizmini mustahkam rejimga o'rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. Bundan tashqari, bizning nisbatan issiq iqlim sharoitimizda noan'anaviy usullar bilan ham organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiqdir. Xususan, turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo'lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi. Bir so'z bilan aytganda, salomatlik odamning ruhiy sokinligi va ashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish esa organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi sanaladi. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta, organizmni turli tabiiy muhit sharoitlarida chiniqtirish lozim. Buni, ayniqsa, yoshlarimiz ongiga singdirish zarur. Zero, bolalik, o'smirlik davridan chiniqish bir umr sog'lom yashash, uzoq umr ko'rish garovidir

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Сафарова Д.Д., Расулова В.Б., УзГИФК

Актуальность: Демократические преобразования в обществе обусловили уравнивание в правах мужчин и женщин. XXI век характеризуется бурной феминизацией во многих странах мира, где на долю женщин приходится почти половина населения. Во всех сферах производства, сельском хозяйстве, в области науки и культуры женщины трудятся наравне с мужчинами. Феминизация затронула не только производственные отрасли, но и спорт. Число женских видов спорта постепенно растет. Так, если в программе первой Олимпиады современности, в которой впервые участвовали женщины, для них было отведено только 2 вида спортивных соревнований, то сейчас их уже около 90. Представительницы слабого пола успешно осваивают такие виды спорта, как футбол, бокс, дзюдо, самбо, бег на сверхдлинные дистанции, которые раньше считались исконно мужскими.

В крупнейших международных форумах, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира, спортсменки соревнуются в одинаковых условиях с мужчинами, внося существенный вклад в борьбу за обладание почетными спортивными трофеями. Мировые рекорды женщин-участниц олимпийских игр находятся на уровне норматива мастера спорта для мужчин, то есть приближаются к мужским. Наши отечественные гимнастки, волейболистки, теннисистки, спортсменки специализирующиеся в спортивных единоборствах – дзюдоистки, самбистки, фехтовальщицы, таэквондистки неоднократно достойно представляли женский спорт Узбекистана на мировых и Азиатских чемпионатах.

Анализ научных публикаций по проблемам женского спорта: Сегодня не вызывает сомнений, что систематические занятия физической культурой, правильно построенные спортивные тренировки способствуют гармоничному физическому развитию и формированию здоровья у женщин. Достаточно высокая физическая активность благоприятно отражается, прежде всего на органах кровообращения, дыхания, обмене веществ, способствует утилизации в организме жиров и углеводов, повышает защитные свойства организма, тормозит развитие возрастных изменений, отодвигает наступление старости, что имеет для женщин немаловажное значение (Дильман В.М., 1982; А.Г.Щедрина А.Г., 1989; Футорный С.Н., 2004). У физически

тренированных женщин отмечается высокая резистентность организма к заболеваниям и повышенный уровень адаптационных возможностей, а также благополучное течение беременности, родов, рождение здоровых детей. Если мнение о значении физической культуры для здоровья женщин однозначно, то это не всегда и далеко не так по отношению к спорту высших достижений.

В настоящее время закономерности формирования приспособительных реакций женского организма к изменениям внешней и внутренней среды изучены крайне недостаточно. Анализ имеющейся литературы показал, что наиболее интенсивно проводились исследования по проблемам женского спорта в 60-80 годы. Занятия «нетрадиционными» видами спорта влияет на организм женщин неоднозначно. Круг исследований по влиянию «новых видов» спорта ограничен. По данным ряда исследователей выявлены отрицательные последствия занятий дзюдо для женщин. Установлена большая частота тяжелых травм. У юных дзюдоисток обнаружены более частые изменения позвоночника, отмечается повышенный уровень гормона тестостерона и снижение эстрогенов. Такое же содержание в крови гормонов обнаружены у спортсменок, специализирующихся в беге на сверхдлинные дистанции, у которых содержание тестостерона достигает границ клинической патологии (Граевская Н.Д. с соавт., 1987). Такие показатели вызывают опасения о неблагоприятном влиянии этих видов спорта на здоровье женщин, в частности нарушения гормонального баланса организма могут привести к нарушению генеративной функции яичников. Однако, на счет занятий женщин бегом на сверхдлинные дистанции мнения исследователей разноречивы. В данном виде спорта повышенные требования предъявляются к развитию качества выносливости. По мнению В.Г. Ковешникова, Б.А. Никитюка (1992) достижение определенного уровня выносливости у женщин–спортсменок требует более высоких тренировочных нагрузок и уровня адаптации, чем у мужчин.

Природные биологические, психологические особенности женщин создают благоприятные предпосылки для занятий определенными видами спорта, но ограничивают возможности достижения успехов в других. Например, доказано, что из «нетрадиционных» видов спорта занятия футболом, гандболом не выявили отрицательных последствий на здоровье женщин, причем частота и тяжесть травм значительно ниже, чем у мужчин (Anjella et al, 1975; Игнатъева В.Я., 2003, Чуев В.А., 2003; Пашинцев В.Г., 2003).

Проведенные исследования посвящены изучению различий мужчин и женщин по ряду физических качеств, психологических показателей, уровню реактивности к различного рода воздействиям, устойчивости к стрессу, физической работоспособности, выносливости, а также по функциональным показателям (Шубин В.М., Левин М.Я. 1985; Н.Д.Граевская, 2003, 2008, Л.Н.Шахлина, 2007). Однако тематика работ в большей степени посвящена решению проблем полового диморфизма, причем проблема изучалась не комплексно, а рассматривался какой-либо один из ее аспектов. Одной из актуальных проблем женского спорта, особенно перед организацией и проведением крупных международных соревнований и турниров, спортсмены помимо прохождения допинг - контроля проходят и секс – контроль. По данным Международного Олимпийского Комитета на 400 спортсменов приходится один гермафродит, причем число лиц с генетическими отклонениями признающимися недопустимыми для соревнований значительно выше. Гермафродиты, чей генетический пол не соответствует женскому кариотипу, обладая мужскими психофизиологическими качествами имеют преимущество перед истинными женщинами спортсменками (Ткачук М.Г., А.А.Дюсенова, 2009). Наиболее целенаправленные исследования по медицинским проблемам женского спорта проведены Н. Д. Граевской и др.(1987- 2003), М. Д.Суркиной, Е. П. Готовцевой (1987), Б.А.Никитюком (1984.-,1992), Л.Я. Шахлиной, 20001- 2007). В настоящее время наиболее фундаментальным и научно обоснованным трудом, посвященным медико-

биологическим основам спортивной деятельности женщин является монография Шахлиной Л.Я. (2001, 2008).

Последнее десятилетие прошло под знаком разработки и апробирования методик технико-тактического совершенствования и оценки уровня техники спортивного мастерства. В спортивной практике в группы для занятий спортом высших достижений включают спортсменок, тип телосложения которых приближен к мужским стандартам, разработанным для данной специализации. При этом не учитываются сильные и слабые природные качества женщин. Для изучения закономерностей формирования приспособительных реакций женского организма под влиянием тренировочных режимов различной направленности и интенсивности необходимо знание биологических возможностей мужского и женского организма, то есть ориентироваться в вопросах полового диморфизма. Половой диморфизм – это различие между полами на генетическом, анатомическом, физиологическом и психологическом уровнях.

I. На генетическом уровне – хромосомная комбинаторика результата слияния половых клеток определяет пол и дальнейшее развитие организма по мужскому или женскому типу.

II. На анатомическом уровне - это соматические различия в размерах и массе тела, форме органов, пропорциях тела, различия в телосложении. По сравнению с мужчинами женщины обладают более хрупким скелетом, меньшим содержанием мышечной и большим содержанием жировой массы. В таблице представлены соотношения отдельных компонентов составляющих массы тела обеих полов. Для мужского пола характерны более массивные кости, большая ширина плеч, меньшая ширина таза. Мускулатура у мужчин развита лучше, чем у женщин, у тренированных спортсменов достигает до 50% от массы тела, поэтому физическая работоспособность у женщин составляет не более 60-80% от таковой у мужчин (Карпман В.Л., 1986; Дубровский В.И., 2002).

Однако, по качествам выносливости и гибкости женщины нередко превосходят мужчин. Это можно рассматривать как длительное эволюционное приспособление организма женщин к выполнению репродуктивной функции. Повышенное жиросотложение у женщин по сравнению с мужчинами имеет важное биологическое значение в связи с особенностями у них аэробного энергообеспечения процессов жизнедеятельности.

Четкими характеристиками соматического пола служат вторичные половые признаки.

III. На физиологическом уровне – физические нагрузки в спорте высших достижений рассматриваются как экстремальные условия, требующие максимальной мобилизации функциональных резервов организма спортсменов. Комплексные обследования спортсменов высокой квалификации указывают на необходимость учета функциональных возможностей организма в разные фазы менструального цикла при планировании тренировочных нагрузок. Так, общая и специальная работоспособность наибольшая в постменструальную и постовуляторную фазы. Поэтому эти фазы наиболее оптимальны для развития у спортсменок физических качеств: силы, скорости и работоспособности. Предменструальная и менструальная фазы характеризуются минимальной работоспособностью (Шахлина Л., 2003; Футорный С.М., 2003; Калинина Н.А., 2004). Различная работоспособность спортсменок на протяжении менструального цикла связана с изменением дыхания, кровообращения, газотранспортной функции крови, что обусловлено меняющейся интенсивностью потребления кислорода. Полученные данные позволили разработать схемы тренировки с учетом фаз менструального цикла, согласно которой в разные фазы цикла меняется не только объем и интенсивность, но и характер нагрузок.

Специфической особенностью реактивности женского организма является развитие большей выносливости. Это связано с тем, что у женщин уровень в крови неэтерифицированных жирных кислот выше, чем у мужчин.

Адаптация к физическим нагрузкам у женщин всех важнейших морфо-функциональных системах протекает по принципу экономичности функций. Однако за эту экономию женщины расплачиваются дорого. Наиболее уязвимой «ахиллесовой пятой» являются срывы в нервной системе. Спорт с характерными для него систематическими стрессорными воздействиями является одним из факторов, вызывающих сильное психоэмоциональное напряжение, приводящее, в конечном счете, к истощению нервной системы. Перед тренерами и спортивными медиками встает важная задача – найти пути профилактики нежелательных последствий занятий спортом для организма женщин. Возможен подбор таких видов спорта, которые в меньшей степени отражались бы на специфических особенностях женского организма. Кроме того, необходим учет индивидуальных биологических возможностей с оценкой не только фенотипических, но и генотипических показателей, так как 70% признаков конституции наследственно детерминированы, а 30% формируются под влиянием внешней среды.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОК С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ОРГАНИЗМА

Султанова Ю.М., Шарипова С.Н., УзГИФК

Введение. В современном женском спорте высших достижений при сохранении высокой работоспособности в условиях нервных и физических напряжений, а также часто возникающих изменений климатических и временных условий имеется опасность, срыва компенсаторных процессов в организме. Бесспорным является факт, что интегральной биологической оценкой женского организма является способность воспроизвести здоровое потомство, то есть при становлении женского организма все важнейшие морфо-функциональные системы работают на обеспечение репродуктивной функции. В этом вопросе мнения вышеуказанных авторов едины в том, что большие чрезмерные физические нагрузки могут негативно воздействовать на организм женщин: отрицательно влиять на их здоровье, способность к выполнению важнейшей функции женского организма – деторождению. Подтверждением служат данные о тесной взаимосвязи иммунной и репродуктивной систем у женщин. Так, известен половой диморфизм в отношении активности иммунной системы: у женщин иммунный ответ выше, чем у мужчин (Суркина И.Д., Готовцева Е.П., 1987, С.М.Футорный 2004).

За последние годы в спорте резко возросли объемы физических нагрузок, в большинстве случаев приводящие к преждевременному и несоответствующему возрасту снижению функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения здоровья спортсменок. Причинами этого, по мнению В.С. Сологуб (1989), Н.И. Калининой (1998), Л.Шахлиной, 2003 и др., является многолетние физические и психические нагрузки. В работах Граевской Н.Д., 2003, 2007 показано, что нарушения менструального цикла приводят к развитию бесплодия у 30,5-46,8% женщин и 18% случаев выявлено неблагоприятное влияние спорта на здоровье женщин.

Анализ отечественной и зарубежной научной литературы позволяет выявить у спортсменок 3 наиболее значимых формы патологии репродуктивной системы. Первая – задержка полового развития. Согласно общепринятому мнению педиатров, детских эндокринологов и гинекологов под задержкой полового развития понимается отсутствие вторичных половых признаков в 13-14 лет, позднее менархе – в 15 лет и старше.

Второй, наиболее частой, формой репродуктивной патологии у девочек, девушек и женщин-спортсменок является нарушение менструальной функции.

Третьей формой патологии у спортсменок является нарушение детородной функции, наиболее выраженное у женщин атлетического морфотипа, характеризующихся высоким ростом, зауженным тазом и широкими плечами, гипоплазией грудной железы и матки, грубым голосом; внешним мужеподобным видом. Между тем исследования ряда авторов показали, что работоспособность спортсменок, состояние психики и здоровья в целом находятся в прямой зависимости от фаз менструального цикла и индивидуальных особенностей протекания, что необходимо учитывать в практике подготовки спортсменок (М.Г.Ткачук, 2013).

Методы исследования: Для выяснения оценки самочувствия спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых, силовых видах спорта, особенностей работоспособности, а также состояние их при выполнении физических нагрузок в различные фазы менструального цикла был использован анкетный опрос. Всего было опрошено 12 волейболисток, 10 легкоатлеток, 6 высококвалифицированных фехтовальщиц, 8 спортсменок занимающихся дзюдо. Возраст обследованных 17-23 года, все они имеют высокие квалификационные разряды от КМС до мастеров спорта международного класса и являются членами сборных команд республики Узбекистан.

Результаты исследования. Нами менструальный цикл использовался как естественная биологическая модель для изучения влияния изменения гормонального статуса на физическую работоспособность женщин спортсменок в разные фазы менструального цикла. В результате проведенного анкетирования выявлено, что у 18% отмечается 20-22 дневный менструальный цикл, у 60% - 27-28 дневный цикл, 19% выявлен 32-35 дневный цикл, у 3% выявленный цикл соответствует 39-40 дням. У 40% спортсменок менструации сопровождаются болезненными ощущениями. 30% спортсменок ощущают боли в пояснице и тянущие боли в области живота перед наступлением «критических дней», 20% спортсменок чувствуют себя как обычно, не ощущая болезненных явлений, у 10% отмечаются сильные боли за 2-3 дня перед критическими днями, так и в первые дни месячных. У таких спортсменок перед критическими днями отмечается головная боль, ощущение физической вялости, тошнота, боли в пояснице и отсутствие желания тренироваться. 60% спортсменок тренируются во время «критических дней» как обычно, не уменьшая нагрузок, хотя психологически они выполняют эту работу также без особого желания. 80% дзюдоисток жаловались на боли в позвоночном столбе. Специфика используемых упражнений приводила к частым скручиваниям позвоночного столба и как правило, больше всего травм в поясничном отделе позвоночного столба. По мнению, большинства спортсменок многие тренеры не осведомляются о самочувствии и состоянии здоровья спортсменок. В большинстве случаев в дни менструации шадящая нагрузка дается очень редко. Около 40% легкоатлеток во время менструации стараются уменьшить объем и интенсивность тренировочных нагрузок, однако тренируются в эти дни практически все спортсменки. Отдых спортсменок как обычно приходится на воскресенье. После менструации спортсменки ощущают прилив сил и ощущение легкости. Скорость протекания процесса восстановления спортсменок после физических нагрузок выше в постменструальную и постовуляторную фазы по сравнению с остальными фазами цикла. Исходя из того, что количество биологических циклов у спортсменок неодинаково, то наличие и дней с различной работоспособностью также существенно отличается. Спортсменки имеющие 30-32 дневный цикл, представляют собой наиболее эффективную биологическую модель для реализации тренировочной программы, чем спортсменки с 21 дневным месячным циклом. Так спортсменки 21 дневным менструальным циклом проходят за год в среднем 17 циклов, с 28 дневным - 13 циклов, а с 32 дневным —10, при этом количество дней с высокой работоспособностью у них составляет в среднем 170, 210, 250 дня. Различная работоспособность спортсменок на протяжении менструального цикла связана с изменением дыхания, кровообращения, что обусловлено меняющейся

интенсивностью потребления кислорода. Следует указать, что на протяжении менструального цикла изменяется и психическое состояние женщин.

Обсуждение. В целях сохранения здоровья спортсменок необходимо особое внимание уделить процессу восстановления особенно после престижных соревнований, требующих больших затрат сил и энергии. Исходя из этого, тренировочные мезоциклы рациональнее строить так, чтобы у каждой спортсменки период восстановления совпадал с днями МЦ(месячного цикла).

В рекомендуемых принципиальных схемах тренировочной нагрузки в макроцикле имеют существенный недостаток, так как при построении конкретных этапов тренировки он рассчитан в основном на возможности организма спортсменомужчин. Такая организация тренировочных режимов не учитывает сроки протекания месячных циклов спортсменок. Планирование больших объемов тренировочных нагрузок на «критические дни» цикла, когда наблюдается спад физической работоспособности спортсменок, может повлиять не только на спортивные показатели, но и привести к нарушениям в репродуктивной системе спортсменки. Вышесказанное указывает на необходимость учета функциональных возможностей организма спортсменок во время фаз МЦ при планировании тренировочных нагрузок для обеспечения спортивного долголетия и главное, сохранения здоровья спортсменок.

ҲАР ХИЛ СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЎСМИРЛАР ОРГАНИЗМИГА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИ ТАЪСИРИ

Саидбаева Л.М., Топилова Ф., Маматисакова Г., АндДУ

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишига ўтиши, унда иқтисодий – демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирги ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлигини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Болаларни соғлом жисмоний ривожланиши, ўқув фаолияти ва иш қобилиятини юқори даражада сақлаб қолиши, касалликларни олдини олиш ишларини ташкил қилиш долзарб муаммоларидан биридир. Уларни ечиш учун аҳолини жисмоний ривожланишини экологик шароитга боғлиқ ҳолатда ўрганишни ахамияти катта.

Шу билан бирга жисмоний машқлар билан шуғулланиш инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади ва қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва хоказолар.

Шунинг учун қуйидаги ишимиз долзарб мавзу: ҳар хил спорт турларини ўсмирларнинг жисмоний ривожланишига таъсирини ўрганишга бағишланган.

Инсоннинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини кузатиш Халқаро Биологик дастурга асосан анъанавий усуллар ёрдамида олиб борилади. Бу усулларга соматометрик, соматоскопик, физиометрик усуллар қиради.

Физиометрик кўрсаткичлар ёрдамида юрак қон-томир, нафас органларининг фаолиятини ўрганилди.

Кузатишларимизда соматометрик ва физиометрик ўлчовлар олинди. Кузатишларда Андижон шаҳардаги спорт коллежида тарбияланувчи ўсмирлар қатнашди. Бунда 15та сузиш, 30та эркин кураш, 30та бокс спорт турлари билан шуғулланувчи ёш спортчилар қатнашди.

Ҳар бир гуруҳда антропометрик (бўй узунлиги, тана массаси, кўкрак қафаси айланаси, гавданнинг тикланиш кучи, қўл бармоқларини мускулларини максимал кучи) ва физиометрик (артериал қон босими, ўпканинг тириклик сифими, пульс) ўлчовлари тинч ҳолатда ва турли юкламалардан кейин (20 марта ўтириб туриш, 15 сек. тез югуриш) ўрганилди ва таққосланди.

Олинган натижалар Стьюдент-Фишер усули ёрдамида статистик хисобланди ва тахлил қилинди. Кузатишларда қатнашган ёш сузувчи-спортчиларнинг тана массаси $59,3 \pm 1,5$ кг, эркин курашчиларда $55,5 \pm 1,5$ кг, боксчиларда $56,6 \pm 1,5$ кг га тенг бўлди.

Демак, бир хил ёшдаги ўсмирларнинг тана массасида спорт турига боғлиқ бўлган фарқлар деярли сезиларли эмас. Бўй узунлиги кўрсаткичи асосан ирсий омил бошқараётганлигини кўрсатади.

Спортчининг иш қобилиятининг кўрсаткичларидан бири ўпканинг тириклик сифимидир (ЎТС). ЎТС ташқи нафас функционал ҳолатини белгиловчи асосий кўрсаткич хисобланади. Сузиш билан шуғулланган ўсмирларда бу кўрсаткич энг юқори бўлиб $3854,0 \pm 123,0$ мл.ни ташкил қилди. Эркин кураш ва боксчиларда ҳам шундай ҳолат кузатилди: $3655,2 \pm 139,8$ мл. ва $3500,0 \pm 75,2$ мл.ни ташкил этди. Ўпканинг тириклик сифими қанчалик юқори бўлса, уларнинг вентилияцияси ошади ва организмнинг кислород билан таъминланиши яхшиланади. Болаларда ўпка вентилияцияси катталарга қараганда юқори бўлади.

Кузатишларимизда қатнашган ўсмирларда турли ҳолатларда юрак фаолиятини ўрганишда юрак частотаси (пульс) кўрсаткичлари ўлчанди. Юрак уриш частотаси сузувчиларда тинч ҳолатда $78,5 \pm 2,1$ зарба/мин.га тенг, 20 марта ўтириб тургандан кейин 1 мин.ўтганда $125,1 \pm 3,5$; 2 мин.дан кейин $84,6 \pm 2,2$ зарба/мин.га тенг бўлди. 15 сек.тез югуришдан кейин 2 мин.ўтганда юрак уриш частотаси тинч ҳолатдаги кўрсаткичдан деярли фарқ қилмади. Эркин кураш билан шуғулланувчи ўсмирларда жисмоний юкламалардан кейин 2 мин.ўтганда юрак уриш частотасининг тикланиши тинч ҳолатга нисбатан юқори эканлиги кузатилди.

Хулоса қилиб айтганда, ўсмирлар организмда спорт билан шуғулланиш натижасида турли орган ва системаларнинг фаолиятида ёшига ва спорт турига қараб ўзгаришлар кузатилади.

Олинган натижалар ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ўзига хос хусусиятларга эга эканлигини кўрсатди. Маълумки, бола организми ўзининг анатомо-физиологик ва функционал хусусиятлари билан катталарникидан фарқ қилади. Болалар ташқи муҳит омилларига сезувчан бўлади, оғир жисмоний юкламаларни ҳам кўтара олмайди. Шунинг учун боланинг тўғри ривожланиши учун машқлар мураккаблигига қараб тақсимланиши мақсадга мувофиқ бўлади, аксида эса боланинг ўсиши ва ривожланишига салбий таъсир этади.

Болаларнинг ўсиш ва ривожланишига ҳаракат активлиги, рационал овқатланиш ва чиниқиш муолажалари таъсир этади. Олиб борилган соматометрик ва физиометрик кузатишлар ўсмирларни саломатлигини ўрганиш, жисмоний юкламаларни тўғри тақсимлаш ва машғулотларни ташкил қилишга ёрдам беради.

СПОРТЧИЛАРНИ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АСОСЛАРИ

Солиев А.О., ЎзДЖТИ

Узоқ йиллар давомида фақат икки хил тайёргарлик мавжуд эди. Бу спортчини жисмоний жиҳатдан тайёрлаш ва техник жиҳатдан тайёрлаш. Кейинчалик учинчи хил тайёргарлик спортчиларни тактик жиҳатдан тайёрлаш қўшилди. Аммо рекордларни тез ўсиб бориши бу уч хил тайёргарлик етарлик эмаслигини кўрсатади ва спортчини психологик жиҳатдан тайёрлаш муаммоси вужудга келади.

Биринчи марта бу муаммо Лалаян томонидан 1958 йилда қўйилган ва бу асосан спортчиларни иродавий тайёргарлигига қаратилган эди. Спортчиларни психологик жиҳатдан тайёрлаш уни темпераменти, характерини ҳисобга олган ҳолда олиб борилиши керак деб айтилган эди.

Профессор А.Ц. Пуни мусобақага психологик тайёргарлик ҳолатини шаклланишини қуйидагича тахлил қилади:

Мусобақага психик тайёрлик ҳолатини махсус шаклланиши бу бўлажак мусобақанинг шарт-шароитларини эътиборга олган ҳолда спортчи онги ва харакатининг ташкил этилишидир.

Бу командалар спорт турида маълум гуруҳ одамларнинг коллектив онги бўлиб, ўзининг фаолияти ва интилиши ижтимоий аҳамиятга эга бўлган ягона ғоя ва мотивларга бирлаштириш демакдир.

Спорт тренировкасида психологик тайёрлаш икки қисмдан иборат:

1. Спортчини психологик жиҳатдан умумий тайёрлаш.
2. Спортчини бўлажак мусобақага психологик тайёрлаш.

Спортчини психологик жиҳатдан умумий тайёрлаш жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги билан бирга олиб борилади.

Психологик жиҳатдан умумий тайёрлаш фақат бўладиган мусобақага тайёрлаш билан чекланиб қолмай, у тренировканинг барча этапларида олиб борилади ва спортчини спорт тақомилига қаратилган бўлади.

Психик ходисалар 3 та бир – бирига боғланган группаларга ажралади. Психик процесслар, шахннинг психологик хусусиятлари ва психик ҳолат. Булар ичида охириги (психик ҳолат) хар хил давомийлик ва суръатлилигга эгадир. Психологик тайёргарлик натижасида спортчи мусобақада иштирок этиш учун психик тайёрлик ҳолати вужудга келади. У мусобақали кураш учун психик процессларни активлаштиришда зарурлиги билан характерланади.

Спорт фаолиятида спортчининг психик тайёргарлигининг аҳамияти катта бўлиб, ҳозирги вақтда у ютуқларнинг асосий шартларидан бири бўлиб қолган.

Психик тайёрлик – муррақаб ҳолат бўлиб, бунга юқори даражада таррақий этган билиш, эмоционал ва иродавий функциялар киради.

Мусобақага психологик тайёргарлик системаси ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш процессида спортчининг мусобақага психик тайёрлиги шаклланади.

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш системасига қуйидаги звенолар киради:

- а) мусобақага шароити ҳақида ахборотлар тўплаш;
- б) мусобақа олдидан спортчи машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш;
- в) мусобақада чиқишнинг мақсад ва вазифалари;
- г) мусобақада иштирок этиш мотивларини активлаштириш;

Иродавий тайёрлаш – спортчини психологик тайёрлаш мазмунига киради ва спорт тренировкасининг ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Спортчини иродавий тайёрлашнинг асосий вазифаси – спортчини ўз ўзини бошқаришга ўргатиш. Сухамлинский шундай деганди: агар сени ўргатиш учун 100 ўқитувчи қўйишса ҳам улар сени олдинда кучсиз бўлишади, агар сен ўз – ўзингни мажбур қила олмасанг ва ўзингдан талаб қилмасанг.

Ирода ақлнинг фаолиятли томони ва маънавий хиссидир. (И.М.Сеченов).

Нормал ишлаётган мия функцияси, одамга ўз хатти харакатларини бошқариш имконини беришидир.

Ирода – миянинг тартибга солувчи функциясидир.

Проф. А.А.Рудик таърифи бўйича ирода кишининг шундай харакатидирки, бу харакат олдиндан бирор мақсад қўйиб ва шу мақсадга эришиш воситаларини олдиндан белгилаб, онгли равишда зўр бериш демакдир.

Ирода мақсадга эришишда қийинчиликларни, турли тўсиқларни инсондан кўпми – озми талаб этувчи жисмоний ва руҳий кучни, иш харакатларини енгишдагина намоён бўлади.

Ҳозирги пайтда спортчиларнинг ғалаба учун курашишларида ирода факторлари катта аҳамиятга эга, чунки юқори малакали спортчиларда жисмоний, техник, тактик, тайёргарликлар юқори даражада бўлади. Лекин ҳозирги вақтда психологик нуқтаи назардан ютуқлар иродаси кучли спортчиники десак ҳам янглишмаймиз.

Лекин, шундай, бўлса ҳам спорт турларида у ёки бу иродавий сифат юксак туради. Филипп Генев иродавий сифатларнинг таснифини тузган. Генев классификацияси бўйича мақсадга интилиш, интизомлик ва ишонч ҳамма спорт турларида бир хил даражада учрайди. Қолган иродавий сифатлар уч категорияга

бўлинади: 1-айни спорт тури учун бошқарувчи иродавий сифат, 2-бошқарувчига яқин бўлган иродавий сифатлар; 3-юкоридагилардан кейинги иродавий сифатлар.

Адабиётлар

1.Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида'ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни.-Тошкент,2002.-25б.

2.Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий услубий асослари; Ўқув-услубий қўлланма.-Тошкент, 2012.-Б.39

ЮНОН-РИМ КУРАШЧИНИНГ ПСИХОЛОГИК РЕАКЦИЯСИ ВА УНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИДАГИ АҲАМИЯТИ

Солиев А.О., ЎзДЖТИ

Реакция ҳақида умумий тушунча ва унинг спорт фаолиятидаги аҳамияти.

1. Реакция процессининг структураси (тузилиши).

2. Реакция типлари.

3. Оддий реакциянинг хусусияти ва тузилиши.

4. Мураккаб реакциянинг хусусияти ва тузилиши

5. Хар хил спорт турларида реакциянинг хусусиятилари

Спортда онгли, иродавий ҳаракат катта ўрин эгаллаб, кўпинча реакция шаклида намоён бўлади.

Реакция онгли жавоб ҳаракат бўлиб, бунда спортчи бўлажак кўзғовчини олдиндан билади ва унга тегишли маълум жавобни олдиндан тайёрлайди.

Реакция процессига стартни олиш мумкин. Спортчи стартга тайёрланар экан, у фақат олдига қўйилган мақсадни тасаввур қилиб қолмай, балки унга эришиш воситаларини ҳам тасаввур қилади. У қандай сигнал бўлишини олдиндан билади ва уни онгли равишда кутади. Шу билан бирга бу сигналга қандай ҳаракат билан жавоб қайтариш кераклигини ҳам билади, бу ҳаракатларни олдиндан ўзлаштирган ва машқлантирган бўлади. Реакция процессининг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у қисқа муддатда ўтади. Реакция вақти сигма (σ) билан ўлчанади. Сигма (σ) секунданинг мингдан бир қисми.

Реакция процесси олдин маълум бўлган шартли кўзғовчини идрок қилиш, бу кўзғовчини англаш ва унга мувофиқ жавоб ҳаракат қилишдан иборатдир.

Реакциянинг 3 та даври мавжуддир:

I. Дастлабки даври

II.Марказий ёки яширин (латент) даври

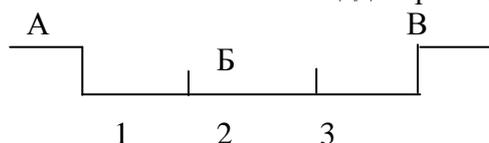
III.Яқунловчи ёки эффектор даври

Реакциялар сенсор, мотор ва нейтрал типларга ажратилади.

Сенсор типдаги реакция вақти 160-175 сигма, нейтрал типда 140-150, мотор типдаги реакция вақти 100-125 сигма атрофида. Реакциялар оддий ва мураккаб деб 2 тага ажратилади:

1. Оддий реакцияда, олдиндан маълум бўлган битта кўзғовчига олдиндан ўрганиб олинган жавоб ҳаракати билан мазкур сигналга жавоб қайтарилади. Стартдан чиқиш бунга мисол бўла олади.

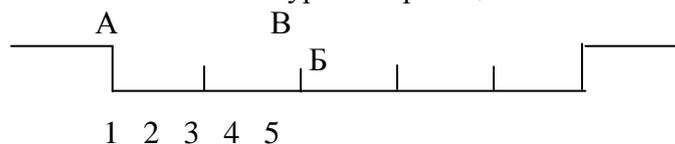
Оддий реакция схемаси:



Оддий реакциянинг яширин даври 3 моментдан иборат 1-сенсор кўзғовчини қабул қилиш; 2-англаш; 3-мотор.

2. Мураккаб реакцияда бир нечта кўзғовчилар мавжуд бўлиб, бу кўзғовчиларга олдиндан бир нечта жавоб ҳаракатлари тайёрланган бўлади. Лекин айни вақтда кўзғовчилардан қайси бири таъсир этиши спортчига номаълумдир. Мисолга боксни олиш мумкин.

Мураккаб реакция схемаси:



Мураккаб реакциянинг яширин даври куйидаги моментлардан иборат:

1. Сенсор (қўзғовчини қабул қилиш) momenti. 2 Идрок қилинаётган қўзғовчиларни фарқлантириш momenti. 3 Англаш momenti, мазкур қўзғовчини ўзига таниш қўзғовчилар группасига киритиш. 4 Энг яхши жавоб ҳаракатини танлаш. 5. Мотор momenti.

Реакция вақти қисқа муддатда ўтсада, лекин баъзи бир спорт турларида (бокс, кураш, қиличбозлик, қисқа масофага югуриш, сузиш) спортчини натижасига бевосита таъсир қилади.

Лаборатория шароитида талабалар оддий ва мураккаб реакция тезлигини ўлчаш методикасини амалий қўллашни ўзлаштириши.

Компьютер психодиагностикаси усули ёрдамида оддий ва мураккаб реакция тезлигини ўлчаш

R_o – оддий реакция вақтини ўртача арифметик кўрсаткичи.

R_m – мураккаб реакция вақтини ўртача арифметик кўрсаткичи

Реакция диапазони : R_o-t ; R_m-t_2

Олинган натижалар асосида спортчини реакция типи аниқланади ва айни спорт тури билан боғланган ҳолда тавсиялар берилади.

Адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикасининг конституциясига шарҳ // А.А.Азизхўжаев, Ф.Абдумажидов.М.А.Аҳмадшаева ва бошқ.; ЎзР Адлия вазирлиги, Тошкент давлат юридик институти.- Тошкент; Ўзбекистон,2008.-181б.

2.Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий услубий асослари; Ўқув-услубий қўлланма.-Тошкент, 2012.-Б.32

3.Фан спортга .Илмий-назарий журнал 1/2014.Т.ЎзДЖТИ

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Султанов Ш.У., Смирнов К.Б., КарГУ

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственной этому возрасту.

Неадекватность норм физического воспитания на рост и развитие организма складывается либо в стимуляции этих процессов, либо в их угнетении в зависимости от величины нагрузки.

Идеи всестороннего гармонического развития человека, воспитания его личности всегда волновали передовые узлы человечества. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только посредством физических упражнений. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные и развивающие игры.

Принцип осознанного и чувственного мышления и контроля в процессе игры основан на закономерной связи движений и психики человека, в частности на зависимости успеха двигательной деятельности человека от способности контролировать движения в процессе игры. В процессе выполнения определенных условий удается осознанно контролировать их структуру только в отношении начальных подсистем. Основную же функцию контроля берет на себя сам двигательный аппарат. Таким образом, овладеть двигательными действиями, развить двигательные способности (в частности ловкость) можно, развив способность контролировать соответствие своих движений решаемым задачам, правилам игры и складывающейся ситуации и вносить в них поправки посредством осознанного и чувственного контроля.

На уроках физического воспитания необходимо чередовать академическую форму упражнений с игровой. Академическая характеризуется тем, что внимание человека сосредоточено на точном выполнении упражнений и фиксируется главным образом на форме выполняемых движений, на строгом соблюдении их структуры.

Игровая содержит сюжетность, определенность двигательных задач и показатели их достижения. Под игровым методом не следует понимать организацию соревнований или игр в прямом смысле слова. Он направлен на поиски дополнительных стимулов, помогающих решать поставленные задачи.

Физические упражнения в целом и их отдельные подсистемы разучиваются, а упражнения для развития двигательных качеств выполняются в форме состязаний. Соревнования проводятся по произвольным правилам, установленным преподавателем и занимающимися. Для этого метода характерно использование различных снарядов, приборов игровых упражнений.

ЎСМИР ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Сафаров А., Райхонов А., Қарши ДУ.

Махмудов С., Абдуқаҳҳоров А., Қарши Педагогика коллежи

Замонавий спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик техник ва тактик маҳоратни юксак чўққиларга олиб келувчи ягона ва ҳал қилувчи пойдевор бўлиб хизмат қилади. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун жисмоний сифатларини эрта ёшлиқдан, тўғаракка энди келган болалар томонидан танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос равишда ривожлантириш спорт машғулотининг муҳим шартларидан биридир. Бунинг учун машқларни тўғри танлаш ва амалиётга жорий этиш самарадорлигини педагогик назорат остига олиш истеъдодли спорт захираларини етиштиришда ўта долзарб масалалар сирасига кирази. Шуни ҳам таъкидлаш муҳимки, ҳар бир спорт турида ўзига хослик мавжуд бўлиб, шу хусусиятлар ёш спортчиларни тайёрлашда қайси бир жисмоний сифатлар устивор эканлигини белгилаб беради. Жумладан, гандболда, тезлик-куч қобилиятлари ва тезкорлик сифати устун туради. Ёш гандболчиларда ушбу сифатни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тўлиқ ўрганилмаган ва бугунги кун жисмоний тарбиясининг долзарб муаммоларидан биридир.

Ўсмир гандболчиларда тезкорликни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан самарали тарзда фойдаланиш услубларини ўрганиб чиқиш ва тадқиқ қилиш ишимизнинг мақсади қилиб белгиладик.

Ўрганиб чиқилган адабиётлар таҳлили шундан далолат берадики, кўп йиллик спорт машғулоти жараёнида юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш устивор жиҳатдан жисмоний сифатларни ривожлантириш суръатига боғлиқ. Яъни ушбу сифатлар қанчалик шаклланган бўлса, шуғулланувчиларнинг ёшидан қатъий назар техник-тактик маҳоратининг ўсиш даражаси шунчалик самарали кечади. Бу борада тезкорлик сифати техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлари билан узвий боғлиқлиги ҳамда мазкур сифатлар спорт маҳоратини прогрессив тараққий этишида муҳим рол ўйнаши яна бир бор эътироф этилди.

Тезкорлик сифатини тарбиялашда ностандарт ўйин машқларини қўллаш тажрибасини ўрганиш натижалари шуни кўрсатдики, мураббийларнинг аксарият қисми ёш гандболчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан деярли фойдаланмас эканлар.

Назорат гуруҳига мансуб ўсмирлар билан амалдаги дастури асосида ўтказилган 1 ойлик машғулотлар бошида ва якунида ўрганилган тезкорлик сифати сустривожланганлиги кузатилди.

Бу муддат давомида тажриба гуруҳида тезкорлик сифатини ривожлантириш мақсадида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар қайд этилган сифатларни тез суръатлар билан ривожланишига олиб келди.

Синаб кўрилган тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар анъанавий стандарт машқлардан устун эканлиги, ҳамда ҳаракатли ўйинлар ўзининг эмоционал моҳияти туфайли мазкур сифатни самарали ривожлантириш қийматига эга эканлиги илмий жиҳатдан асосланди.

Юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш билан бўлган кўп йиллик машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш нафақат тезкорлик сифатини унумли шакллантиришга имкон яратади, балки шу асосда техник-тактик маҳоратни қисқа муддатларда осонроқ такомиллашувига асос бўлади.

ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ЖАРАЁНИДА ЮҚОРИ МАЛАКА ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ АЭРОБИК ИМКОНИАТЛАРИ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Гўлаганов А.А., ЎзДЖТИ

2015 йилда, “Бунёдкор” олий лига футбол жамоасининг тайёргарлик даври бошларида аэробик имкониятлар кўрсаткичлари (КМИ, нафас олишнинг бир дақиқадаги ҳажми), PWC_{170} ва КРС кўрсаткичлари олинди. Бу ҳамма кўрсаткичлар спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тавсифлайди.

Жадвалда “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг тайёргарлик даври бошидаги аэробик имкониятлари кўрсаткичлари келтирилган. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, аэробик имкониятлар кўрсаткичлари қуйидаги омилларга боғлиқ: футболчиларнинг ўйин амплуаси, оғирлиги, бўйи ва ёши. Аэробик имкониятларнинг энг юқори кўрсаткичлари ярим ҳимоячилар ва ҳужумчиларда кузатилади, бу шу билан тушунтириладики, улар бошқа амплуадаги футболчиларга қараганда кўпроқ иш ҳажмини бажаришади. Ўз-ўзидан маълум, ҳимоячиларнинг аэробик имкониятлари кўрсаткичлари пастроқ, чунки улар тайёргарлик машқлари жараёнида камроқ иш ҳажмини бажаришади. Аэробик имкониятларнинг энг паст кўрсаткичи дарвозабонларда кузатилди, негаки ўзларининг ўйин амплуасига боғлиқ равишда улар юқори аэробик имкониятлар даражасига муҳтож эмаслар, чунки ўйин ва машғулотлар жараёнида улар анча паст ҳажмли юкламаларни бажаришади. Адабиётлардаги маълумотларни таққослаб КМИ бўйича функционал тайёргарлик даражасини аниқлаш мумкин:

- 63-92 мл/кг/мин – яхши;
- 54-61мл/кг/мин – ўртача;
- 46-52 мл/кг/мин – ёмон.

Тайёргарлик даври бошларида “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг аэробик имкониятлари, КРС ва PWC₁₇₀ кўрсаткичлари

Фамилия	Ампула	Ёш йил	Оғирлик кг	Бўй см.	Разряд	КМИ мл/кг/мин	МОД л/мин	ЮҚЧ ур/мин	Юкламалардаги А.Б. мм/рт.ст	PWC ₁₇₀ м/мин кг
Х-в	Я. хим.	34	81	189	с/у	66.7	167.2	184	160/50	28.8
Х-в	Хуж.	21	73	184	1	59.8	157.3	177	170/60	20.5
А-в	Я. хим.	23	64	173	1	60.5	160.5	182	170/50	23.2
Р-в	Ҳим.	21	75	184	1	57.9	165.4	139	170/50	24.0
К-о	Дарв.	22	70	185	1	39.8	140.2	125	180/60	11.1
К-в	Я. хим.	24	76	181	1	64.3	159.7	179	170/60	25.3
Б-в	Ҳим.	24	79	182	1	56.4	162.3	145	165/70	21.4
У-в	Хуж.	30	74	180	1	58.6	158.9	176	160/60	20.8
М-в	Хуж.	26	72	179	1	59.5	156.1	180	160/70	23.7

Шундан келиб чиқадики, биз томонимиздан ўрганилаётган футболчиларнинг КМИ кўрсаткичлари тайёргарлик даври бошларида ўрта ва яхши.

Келгуси таҳлил жараёнида турли ўйин ампуласи футболчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари даражаси таққосланди. Биринчи навбатда шуни айтиб ўтиш зарурки, кўп биометрик кўрсаткичлар бўйича турли ампула ўйинчилари орасида фарқ йўқ.

Жадвалдан кўришиб турибдики, фақат тананинг узунлиги бўйича фарқ мавжуд: у яримҳимоячиларга нисбатан ҳимоячиларда кўпроқ. Шунга ўхшаш маълумотлар бошқа тадқиқотчилардан ҳам олинган. Тахмин қилиш мумкинки, турли ампула ўйинчиларидаги шунга ўхшаш фарқ нафақат техник-тактик мақсадга мувофиқлик билан аниқланади, балки у аэробик- анаэробик қувват ва чидамликни ривожлантиришнинг морфологик асослари билан ҳам боғланган. Шу билан боғлиқ равишда уларнинг кўрсаткичларини тавсифлайдиган солиштириш ўтказилган. Таққослаш учун турли ўйин ампуласи ўйинчиларининг аэробик имкониятлари кўрсаткичлари келтирилган.

Жадвалдан кўринадикки, кўрсаткичларда ишонарли фарқлар кузатилмади. Фақатгина яримҳимоячилар ва хужумчилар орасидаги фарқлар тенденцияси ўрин эгаллади, бироқ улар барқарор эмас, бу ҳақда бошқа тадқиқотлар ҳам гувоҳлик беради.

Мавжуд маълумотлар ҳамма ўйин ампуласи футболчиларининг аэробик имкониятлари даражасини тенг эканлигини кўрсатади. Бу яна шу билан боғлиқки, аэробик имкониятлар аввало “ўйин” ва “мусобақа” даги чидамликни аниқлайди, бу чидамликсиз ҳозирги вақтда ҳеч бир профессионал жамоа бошқа жамоалар билан

муваффақиятли мусобақалаша олмайди. Яна шуни эсда тутиш керакки, аэробик энергия ўйин давомида умумий энергиянинг 90% ини беради. Аниқки, аэробик қувват даражасини турли характердаги нисбатан катта машғулот юкламаларини бажариш қобилияти ҳам аниқлайди ва бу қайта тикланиш тезлиги билан боғланган. “Ўйин” чидамлилиги ҳақида анча кўп маълумот берадиган кўрсаткич – бу VO_2 тах ва АТ (ёки $LA=4$ ммоль/л даги югуриш тезлиги (V_4)) ҳисобланади. Португалия олий лига футболчиларининг тадқиқотлари кўрсатганидек, ўйин давомида ўйинчи томондан босиб ўтиладиган умумий масофа 60% га V_4 га боғлиқ. Бу кўрсаткич аввало ишлаётган мускулларнинг аэробик имкониятларини акс эттиради. “Мусобақа” чидамлилиги, эҳтимол кўпроқ спортчининг энергетик потенциалининг умумий даражасини акс эттирувчи КМИ ва бошқа кўрсаткичлар даражасига боғлиқ.

Тайёргарлик даври вақтида футболчилар юкламалари ҳажмининг ошиши нафақат функционал, балки таркибий характер касб этувчи муҳим организмнинг қайта қурилишларини келтириб чиқарувчи узоқ муддатли адаптацион ўзгаришлар билан бирга кузатилади.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕЗЛИКНИ АНИҚЛОВЧИ АЙРИМ ЖИХАТЛАР

Каримов А.А., Тўлаганов А.А., ЎзДЖТИ

Футбол мусобақаларини педагогик кузатиш ва таҳлил қилиш натижалари, мутахассисларга янги маълумотларни тақдим этади. Бу маълумотларга асосланиб эса, хозирги кун тенденциялари аниқланади. Шундай кузатиш ва таҳлил қилиш ишлари натижаларидан маълум бўлишича, бир қатор эътиборли жихатлар хозирда кўзга ташланмоқда. Сўнги йиллар ичида футболни ривожланиш тенденцияси, техник-тактик ҳаракатларни қисқа вақт ичида бажариш, тез фикрлай олиш ва футбол майдонини ҳар бир қарич ерида катъий кураш олиб бориш томон ривожланиб бормоқда.

Хозирги кунга келиб футбол мусобақаларини тезлигини аниқловчи бир қанча омилларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Мутахассисларнинг таъкидлашича, ўйинни тезлигини аниқловчи омиллар бўлиб, қуйидагилар тушунилади:

1. Футболчиларни юқори даражадаги жисмоний тайёргарлиги;
2. Футболчиларни техник томондан шаклланганлиги ва маҳорат даражаси;
3. Қисқа вақт ичидаги самарали ва тез қарор қабул қила олиш;
4. Футбол майдонининг турли зоналарида тўп узатишларнинг ҳажми ва сифати;
5. Техник ҳаракатлари бажаришларни тежамкорлиги, тўп узатишларни кучи, аниқлиги ва ўз вақтидалиги;
6. 5-6 кишидан иборат гуруҳли ҳаракатларни ҳужумда ва 8-10 кишидан иборат гуруҳли ҳаракатларни ҳимоядаги самарали ҳаракатлари;
7. Прессингни қўллаш тактикаси;
8. Энг кам тўп узатишлар сонини қўллаб, рақиб дарвозаси ёнига яқинлашиш;
9. Футболчиларни жамоавий ўйинга ёндошишлари ва шу билан 10-15 сониягача давом этувчи қисқа муддатли, тез ҳужумларни ташкил қилиш.

2014 йили Бразилияда бўлиб ўтган Жаҳон чемпионатида етакчи футбол жамоаларини ўйинни олиб бориш услубида бир қанча фарқланишлар кузатилди. Бу чемпионатда аввалги чемпионатларга нисбатан тезкор ҳаракатланишлар кам бўлди дея бир қатор мутахассислар хулосага келишди. Мисол учун, 2010 йилги чемпионатда бир қатор терма жамоаларни ўйин услуби тезкор ҳаракатлар билан боғлиқ бўлган эди. Бунга мисол тариқасида Голландия, Уругвай, Испания ва бир қатор терма жамоалар ўз ўйинларини айнан шу тарзда олиб боришганди.

Ҳаракатланишдаги тезлик эвазига айникса, Голландия ва Уругвай терма жамоалари жуда яхши натижаларни қайд этишиб, кўпчилик мутахассисларнинг эътиборига тушишди. Бу жамоаларда ўйинни прессинг тактик ҳаракатлари эвазига

олиб бориш яккол кузатилди ва бўлиб ўтган Жахон чемпионати мусобақалари ичида энг кўп микдордаги прессинг тактик харакатлари, айнан шу чемпионат доирасидаги мусобақаларда қўлланилган.

2014 йили Бразилияда бўлиб ўтган Жахон чемпионатида кўпгина футбол жамоаларини ўйинини олиб бориш услубида бошқача ёндошиш кузатилди. Мутахассислар буни сабаблари миллий чемпионатларни календар ўйинлари билан кўп жихатдан боғлашди. Футболчиларни миллий чемпионатлардаги, Кубок мусобақаларидаги ва халқаро жамоавий мусобақаларидаги кўпгина чиқишлари натижасида, чарчаш даражаси юқори бўлганлиги билан ифодаланди. Жамоаларни ўйинни олиб бориш услублари, аввалги чемпионатга нисбатан кескин фарқланди. Прессинг тактик харакатларидан фойдаланиш деярли кузатилмади. Жамоалар асосан техник-тактик харакатларни бажариш самарадорлигига эътиборни қаратилди.

Футболчилар ўйини харакатларининг натижаси кўпинча ўйинчининг "дум" дан қанчалик тез узоқлашуви, химоячининг эса хужумчини қанчалик тўхтата олишига боғлиқдир. Тадқиқотлар, максимал тезлик билан югурадиган асосий масофалар - 7 - 15 - 20 метрдан ошмаслигини кўрсатмоқда.

Одатда, футболчилар дастлабки 10 - 15 метр орасида тезлик резервига эга бўладилар. Айни пайтда футболчиларнинг 15 метрлик қисқа масофадаги тезлиги ва мутлоқ тезлиги дуруст бўлади. Аммо уни узоқ саклай олмайдилар. Ўйин вазиятида эса, маълум масофани чошиб ўтгач, зудлик билан максимал «юксак» тезликни олишлари зарур. Шу муносабат билан футболчилар маълум қисқа масофага жойидан ва юриб туриб 50 метргача югуришга катта ахамият беришлари керак. 10, 15, 30, 50 метр масофа футболчиларнинг ўйин фаолиятига тўла мос келади. Дистанцияни узайтириш тезликка эмас, балки 25 тезлик махалидаги чидамликни ошириш учун керак. Бироқ футболда спортчиларнинг югуриши маълум шартларга бўйсиниши кераклигини эсдан чиқармаслик керак. Ўйин жараёнида у тўхтаётган олиши ва хар қандай бурчак билан бурилиб, қайтадан харакат бошлаётган олиши лозим. Тадқиқотлар футболчилар 15 метрни жойидан (старт вақтини кўшганда) 2,9 - 3,1 сонияда босиб ўтса, худди шу масофани илон изи қилиб эса, 4,4 - 4,5 сонияда, моксимон югуриб эса, 5,0-5,1 сонияда ўтишга қобилиятли эканликларини кўрсатмоқда. Хусусан гавда инерциясини тезда енгиб ўтиш билан боғлиқ бу хамма харакатлар оёқ мушакларини қисқариб - чузилиб туриш режимига мувофиқ ишлашга мажбур қилади. Амортизация фазаси қанчалик «кескин» бўлса, у вақт жихатидан шунча қисқа бўлади ва мушаклар футболчининг керакли йўналишида «отиб юбориш» учун шунча кучли чўзилади. Демак, бу ўринда хам сакраш машқларини турли йўналишларда югуриш билан қўшиб олиб бориш керак экан.

Футболда тезлик, майдонда тез харакат қилишдагина иборат булмади, шу билан бирга фикрлаш тезлиги, туп билан ишлаш тезлиги хам муҳимдир. Футбол нуктаи назардан тезкор булган уйинчи рақибни хар вақт, очик жойга чиқиб олиш жихатдан ютади. Бу нисбатан эркин холда, тактик вазифани муваффақиятли хал эта олади демакдир.

МАСОФАДАН ЎҚИТИШ – КУННИНГ ДОЛЗАРЪ МАСАЛАСИ

*Тоғжиев М., Олий ва Ўрта махсус КХТРМ,
Мамадалиев К., ЎзДЖТИ*

Ушбу мақолада масофадан ўқитиш техника ва технологиясини амалга ошириш борасида олиб борилаётган ишлар ҳақида сўз юритилган. Шу билан бир қаторда масофавий ўқитишга нисбатан қўйилаётган талаблар бўйича фикр юритилган.

Калит сўзлар: масофавий таълим, масофадан ўқитиш техника, замонавий ахборот технологияси, электрон дарсликлар.

«Таълим тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» мақсад ва вазифалари босқичма – босқич рўёбга чиқарилишида

замонавий ахборот технологиялари ва тизимларнинг роли муҳим аҳамият касб этиши ҳаммага аён дир. Замонавий ахборот технологияларига: мультимедия, бир тилдан иккинчи тилга таржима қилиш, бир алифбодан иккинчи бир алифбога ўтказиш, компьютерли тест назорати, сканер технологияси, интернет, электрон почта, Web – технология, электрон виртуал кутубхона, масофадан туриб таълим бериш, тақдим этиш технологияси, сунъий тафаккур тизимлари ва бошқалар киради.

«Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» тўлиқ амалга оширидан кўзланган мақсадларнинг нақадар эзгу эканини инобатга олсак, бугунги кунга келиб ўқитиш тизимларининг ҳар бири жабҳасида илғор технологиялардан фойдаланиш зарурати алоҳида долзарблик касб этаётганини сезиш қийин эмас. Ҳаммамиз гувоҳимизки, кундалик ҳаётимиз ва истиқболимиз равнақи учун муҳим эҳтиёж саналмиш том маънодаги таълим тизимига замонавий ахборот технологияларининг жалб этилиши тобора олдинги ўринга чиқиб борапти. Буни кўплаб махсус таълим муассасалари, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва етакчи олий ўқув юртлари ҳамда академиялар мисолида кўриш мумкинки, айти кунларда улардаги ўқув жараёнини, масалан, билим олиш самарасини ўзгартиришга сарфланадиган вақтнинг кескин қисқаришида ва билимларни хотирада олиб қолишнинг кескин ортишида намоён этувчи мультимедиа воситаларисиз тасаввур этиб бўлмайди.

Барча олий ўқув юртларида масофадан ўқитиш техника ва технологиясини амалга ошириш борасида қатор ишлар олиб борилмоқда. Ахборот технологияларни ривожланиши масофадан ўқитишни ташкил этишга янгича ёндашувни тақозо этади. Масофадан ўқитишни ташкил этишни ҳозирги замон моделларининг асосида коммуникация ва тармоқ технологиялари ётади. Ушбу технологиялар ахборотдан фойдаланувчиларга кенг қамровли йўл очиб бериш билан бирга уларни муҳофаза этиш муаммосини келтириб чиқаради.

Масофадан ўқитишда ўқитувчи билан тингловчининг орасида тўғридан-тўғри мулоқотнинг йўқлиги ҳам баъзи муаммоларни келтириб чиқаради. Масалан, муаммоли ўқитиш жараёнини ташкил этишда маълум қийинчиликлар пайдо бўлади. Тингловчини етук мутахассис қилиб тайёрлашда муаммоли ўқитишни ташкил этиш мулоқотни телеконференция орқали амалга ошириш мумкин. Аммо, бу билан муаммони тўла ҳал этиб бўлмайди. Ушбу муаммони ҳал этиш учун қўшимча ўқув материалларни ишлаб чиқиш лозим бўлади. Булар қаторида турли даражадаги муаммоли топшириқлар, муаммоли вазият ҳосил қилувчи кўрсатмалар ва ҳоказолар бўлиши мақсадга мувофиқ.

Ҳозирги замон талабига тўлиқ жавоб берадиган мутахассисни тайёрлаш бу–давр талабидир. Ҳозирги вақтда республикамизда ёш авлодни тарбиялаш, ўқитиш, билим бериш, замонавий ахборот технологияларга яқиндан ёндашиш ҳамда янги техника ва технологиялар билан ишлашни ўргатиш мақсадида жуда кўп ижобий ишлар амалга оширилиб борилмоқда. Улардан асосийси, «Масофадан ўқитиш техника ва технологияси»дир. Шу нуқтаи назардан ёш авлодни масофадан ўқитиш тизимига тайёрлаш босқичларини қуйидаги кўринишда амалга ошириш мумкин:

Ҳозирги ахборот технологиялар жадал ривожланиб бораётган даврда масофавий ўқитиш катта аҳамият касб этмоқда. Чунки таълимнинг бу тури шу пайтгача мавжуд бўлган таълим турларидан ўзининг айрим ижобий томонлари билан ажралиб туради. Масофадан ўқитишнинг кундузги ва бошқа таълим турларидан фарқли жиҳати шундаки, мазкур таълим турига жуда кенг аҳоли оммасини жалб қилиш мумкин. Масофадан ўқитиш ўзида кундузги ва сиртки таълим турларининг ижобий хусусиятларини мужассам этади. шу жиҳатларига кўра масофадан ўқитиш ҳозирги кундаги истиқболли таълим турларидан бири ҳисобланади.

Масофадан ўқитиш асосида таълим бериш учун ўқиш истагида бўлган аҳолининг муайян қисмини таълим муассасаси жойлашган ерга йиғиш шарт эмас. Иккинчидан, тингловчи ёки ўқувчи томонидан ортиқча сарф – ҳаражат қилиш зарурати бўлмайди. Учунчидан, бу таълим турига жалб қилинувчиларнинг ёш чекланишларини

истисно қилиш мумкин. Масофадан ўқитишга жалб қилинувчи контингентни қуйидаги ижтимоий гуруҳларга мансуб бўлган шахслар ташкил қилиши мумкин:

- иккинчи олий ёки қўшимча маълумот олиш, малака ошириш ва қайта тайёргарлик ўташ истагида бўлганлар;

- минтақавий ҳокимият ва бошқарув раҳбарлари;

- анъанавий таълим тизимининг имкониятлари чекланганлиги сабабли маълумот олаолмаган ёшлар;

- ўз маълумот мақомини замонавий талаблар даражасига кўтариш истагида бўлган фирма ва корхоналар ходимлари;

- иккинчи параллел маълумот олишни хоҳлаган тингловчилар;

- марказдан узоқда, кам ўзлаштирилган минтақалар аҳолиси;

- эркин кўчиб юриши чекланган шахслар;

- жисмоний нуқсонлари бўлган шахслар;

- ҳарбий хизматда бўлган шахслар ва бошқалар.

Ўзбекистон шароитида масофадан ўқитишни ташкил қилиш катта самара беради. Ҳозирги даврда таълимнинг бу туридан кенг миқёсда фойдаланиш лозим. Мазкур таълим турини жорий қилиш билан боғлиқ айрим муаммоларнинг келиб чиқиши табиий. Лекин уларни имконият даражасида ҳал қилишга эришиш мумкин. Масалан, дастлабки пайтда телевидениедан фойдаланиш катта самара бериши мумкин. Ҳозирги кунда телевидения орқали айрим фанлар бўйича ўқув машғулоти ташкил қилиниб келинапти. Лекин кўрсатувларнинг самарадорлиги ҳали етарли даражада эмас. Биринчидан, бу кўрсатувлар асосан кундузи намойиш этилади. Иккинчидан, унинг методикасини янада такомиллаштириш керак. Мазкур ўқув машғулоти базасида масофадан ўқитиш ташкил қилинадиган бўлса, у ҳолда мазкур таълим турининг ташкилий – услубий томонларини қайта кўриб чиқиш керак бўлади.

Юқорида таъкидланганидек, масофадан ўқитиш кундузги ва сиртқи таълим турларининг хусусиятларини ўзида мужассамлаштиради. Шундай экан, уни ташкил қилишда сиртқи таълим турининг айрим элементларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ўтган аср 80-йилларида абитуриентларнинг кириш имтиҳонларига тайёрлаш мақсадида сиртқи тайёрлов курслари ташкил этилганди. Курс ходимлари томонидан абитуриентга тегишли фанларда мутахассислар ишлаб чиққан вазифа ва топшириқларнинг вариантлари почта орқали юбориларди. Маълум бир муддатда абитуриент ўзи бажарган вазифа ва топшириқларни текширув учун курслар манзилига жўнатиши юборилган вазифа ва топшириқлар ўқитувчи томонидан текширилиб, қисқа мулоҳазалар ёзилиб абитуриентга маълум қилиниши лозим эди. Лекин ҳозирги кунда бу муаммоларни ҳал этиш мақсадида масофадан ўқитиш йўлга қўйилмоқда.

Масофадан ўқитишни ташкил қилишдаги энг муҳим масалаларидан бири профессор ўқитувчиларни танлашдир. Мазкур таълим турини амалга ошириш учун ўқитувчилар энг тажрибали ва ташкилотчи профессор – ўқитувчилар орасидан танлаб олиниши лозим. Чунки масофадан ўқитиш бошқа таълим турларидан фарқли бўлиб, унинг самарадорлигини ошириш кўп жиҳатдан ўқитувчининг билимдонлиги, ташкилотчилик ва бошқарувчилик хусусиятларига боғлиқдир. Чунки масофадан ўқитишга жалб қилинувчи ўқитувчи бир пайтнинг ўзида моҳир педагог, доно маслаҳатчи ва тажрибали бошқарувчи бўлиши керак. Масофадан ўқитишни ташкил қилишнинг дастлабки даврида республика аҳолисининг демографик хусусиятларидан келиб чиқиб, тегишли вилоят ёки минтақа марказларида масофадан ўқитиш пунктларини яратиш керак. Мазкур тузилма жойларида масофадан ўқитишни ташкил қилиш бўйича масъул этиб белгиланиши лозим. Кейинги босқичларда бир ёки турли йўналишларга ихтисослашган бир неча олий таълим муассасаларида масофадан ўқитиш марказлари ташкил қилиниши мумкин.

1-босқич. Бу босқич болалар учун «Танишув босқичи» бўлиб ҳисобланади. Бу босқичда асосий муаммо Республикамизда ҳозирда фаолият кўрсатиб тураётган мактабгача тарбия муассасаларини компьютер билан жиҳозлаш керак.

Болалар мактабгача тарбия муассасида ёш авлодни ўйинлар, мультфилмлар, калькулятор ҳисоблашлари, арифметик ҳисоблашлар, турли хил дастурларни ўргатувчи болалар энциклопедиялари, дам олишлари учун болалар мусиқаси каби қизиқарли дастурлар киритиб ўргатиш керак бўлади.

2-босқич. Бу босқич асосан оиласида компютери бўлган шахсларга тааллуқлидир. Ҳозирги вақтда Республикамиз аҳолисининг оила ҳисобида оладиган бўлсак, кўпчилик хонадонларида компьютер бор. Шунинг учун ҳам бу босқични «Жонланиш босқичи» деб аташ мумкин.

3-босқич. Бу босқичда мактаб, лицей, касб-ҳунар коллежи ва бошқалар ўқувчилари тўлиқ компьютер тизимига кириб боради. Шунинг учун ҳам бу босқични «адаптация яъни, мослашув» босқичи деб аташ мумкин.

4- босқич. Бу босқичда талаба компьютер билан тўлиқ ишлай билиши керак. Талаба компьютер авлодини танлаш, қайси тилда ёзиш, қайси дастур тилида ишлаш, қайси операция тизимлари билан ишлаш, принтер, сканер, модем, факс – модем, компьютер тармоқлари, жумладан, Интернет, электрон кутубхона ва электрон ўқув қўлланмалари билан ишлаш даражасига етилиб тайёр бўлади. Шунинг учун ҳам бу босқични «Мустақил ишлаш ва фикрлаш» босқичи деб аташ мумкин.

5-босқич. қуйидаги босқичда мутахассис тайёр бўлади. Бу босқични «етуклик» босқичи деб аташ мумкин. Етуклик босқичида мутахассис кадрлар тўғридан – тўғри корхона, ташкилот, муассаса ва фирмаларда ҳеч қандай иккиланмай, ўз соҳаси бўйича иш бошқариш қобилиятига эга бўладилар.

Юқорида таклиф қилинган босқичларни амалга оширишда баъзи бир муаммолар ҳам мавжуд, яъни:

- а) болалар мактабгача тарбия муассасасини компьютер билан таъминлаш;
- б) мактабларни тўлиқ компьютер билан таъминлаш.

Бунинг учун ҳозирги вақтда Республикамизда жуда кўп катта-катта корхоналарда ҳозирги замон ахборот технологияларнинг янги авлодлари билан ишлаб келинмоқда. Эски авлодларини эса, яъни 286, 386 русумли компьютерлар ишлатилмай, туриб қолганлари ҳам учраб туради.

Республикамизда касб-ҳунар коллежлари билан олий ўқув юртларини тўлиқ замонавий ахборот технологиялари билан жиҳозланган десак, ҳеч қандай муболаға бўлмайди. Бу албатта, келажак авлодни масофадан ўқитиш тизимига тайёрлаш учун яратишга қулайликлар ва шарт-шароитлар бўлиб ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда Республикамиздаги олий ўқув юртларининг аксарият қисмида ҳисоблаш техникаси, автоматлаштирилган бошқарув тизими, муаллим – муҳандис, ахборот ва коммуникация технологиялари каби мутахассисликлари бўйича кадрлар тайёрланмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, Республикамиз олий ўқув юртларида масофавий ўқитиш тизимини татбиқ қилиш, уни янада яхши йўлга қўйиш учун чет давлатларнинг тажрибасини ўрганмоқ ҳамда мультимедиа – электрон дарсликлар, электрон кутубхоналар, аудио ва видео дарсликлар яратишга жиддий эътибор бермоқ лозим.

ДЗЮДО КУРАШДА ЁНБОШДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ ТЕХНИК УСУЛИНИ БИОМЕХАНИК ЎРГАНИШ

Толаметов А.А., Инаятов Б., ЎзДЖТИ

Спорт машқларини биомеханик таҳлил қилиш асосида машқларни бажариш техникаси самарадорлигининг у ёки бу вариантлари тўғрисида хулосалар чиқарилади ва уларни шакллантириш ва такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилади.

Ушбу жиҳатдан биомеханик усуллар назария ва амалиётнинг методологик занжирида чегараланган ҳолда қўлланилади: спортчилар дастлаб бирон-бир ҳаракатни ўзлаштиришади, шундан кейингина, у биомеханик таҳлил қилинади. Бу, биомеханикани фан сифатида тўлиқ қўлланилмаслиги тўғрисида далолат беради.

Дзюдодо ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулидаги ҳаракатларни тузиш ва дзюдо курашчилари билан ўтказиладиган ўқув тренировкада янги ёндашувни ривожлантириш зарур: маълум шаклдаги ҳаракатларга қўшимча сифатида олдиндан режалаштириладиган сифатлар ва талаб қилинадиган хусусиятлари бўлган машқлар техникасини ишлаб чиқиш зарур. Ушбу ҳолатда, дзюдо ёнбошдан ошириб ташлаш машқларини бажариш техникасини башорат қилиш функциясини ҳам бажара бошлайди, бу, натижаларни амалга ошириш вақтида мусобақаларда устиворликни беради.

Дзюдо курашида ёнбошдан ошириб ташлаш муракаб техник усул ҳисобланади. Шунинг учун, дзюдочилар ёнбошдан ошириб ташлаш учун жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари ва кураш усулларини билишлари керак.

Дзюдочиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажариш вақтидаги гавдаси нуқталарининг фазодаги координаталари берилса, вақтнинг ҳар қандай momentiда уни фазодаги ҳолатини ифодалаш мумкин. Машқни бажариш техникасини ўзлаштириш вақтида гавда звеноларини фазодаги нисбатан жойлашишини, яъни курашчининг усулни бажариш вақтидаги гавда ҳолатини аниқлаш мумкин бўлади. Бунда гавда ҳолати сифат жиҳатидан белгиланади.

Олиб борилган тадқиқотларда дзюдо курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажариш вақтидаги гавдасининг жойлашиши фарқларини ифодалашни ўрганишга қаратилди.

Курашчилар гавдасининг жойлашишини ифодалаш учун анатомияда одам гавдасининг яссиликлари ва ўқлари тушунчаларидан фойдаланилди.

Дзюдочиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажариши вақтидаги ҳаракат тизимини ифодалаш пайтида куйидаги ёндашув қўлланилади. Танланган координаталар тизимига нисбатан қуйидагилар аниқланади:

1. Усулни бажаришдаги айрим характерли нуқтанинг ҳолати (масалан, МУМ ёки таянч нуқтасини) аниқлаш;

2. Усулни бажаришдаги ҳар бир звенони фазода жойлашиши бўйича ўзаро жойлашиши сифатида аниқлаш.

Дзюдочиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажаришда курашчиларнинг ҳаракат параметрларини миқдорий баҳолашда бўғимдаги лаҳзадаги айланиш ўқларининг ҳолатлари муҳим аҳамиятга эга. Масалан, алоҳида мушаклар кучлар елкасининг катталиги уларга боғлиқ. Ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажаришда тананинг айланиш ўқларини силжиши куйидагилар билан тушунтирилади: бўғимларда бириктириладиган юзаларнинг ҳаракатланишини учта асосий тури бўлиши мумкин:

-сирпаниш – бу, усулни бажаришда ҳаракатсиз ўққа нисбатан бурилишига мос келиши;

-силжиш – бундай усулни бажаришдаги ҳаракатларнинг мавжуд бўлиши имконияти билан белгиланади.

Бир бўғимли ҳаракатлар учун ҳаракатларни бошқаришнинг асосий моделини кўриб чиқамиз. Бугунги кунда, кўпчилик тадқиқотчилар вақтнинг ҳар бир momentiда координаталарни (бўғим бурчакларини, мушаклар узунлигини) ҳисоблаб топиш ва хотирада сақлашни назарда тутадиган бўғимни бошқариш моделини инкор этишади. Бошқаришнинг алтернатив моделлари ҳаракат аппаратининг (барча асабли алоқалари билан биргаликдаги мушакларни) жисмоний ва нейрофизиологик структурасини ҳамда ҳаракатни бошқариш пайтида марказий дастур биргаликда ўзаро таъсир қиладиган нокламани аниқ кўринишда ҳисобга олади. Бундай ёндашув пайтида, ҳаракатнинг барча

деталларини дастурга киритиш зарурати бўлмайди, бу, унинг структурасини кескин содалаштиради ва зарур бўлган катта ҳисоблашларни камайтиради.

Дзюдочиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажаришида курашчининг техник ҳаракатлари захираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Техника усулини бажаришда курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Усулни бажаришнинг турли туман вариантлари мавжуд. Бироқ бу, курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас. Балки унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда у томондан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Дзюдочиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулини бажаришидаги ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини биомеханик таҳлили муҳим аҳамиятга эга бўлди. Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш, кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигини оширишга сабаб бўлади.

Олиб борилган тадқиқотлардан аниқландики, ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади:

- ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли юзага келадиган хатолар;
- ўргатишдаги камчиликлар сабабли юзага келадиган хатолар;
- шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли юзага келадиган хатолар
- қутилмаган хатолар

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Толаметов А.А., УзГИФК, Алламуратов Ш.И., ТИТ и ЛП

Информационный взрыв привел не только к необходимости уточнить и привести в соответствии с требованиями времени ведущие понятия дидактики: образование, развитие, воспитание, но и переосмыслить всю систему подготовки в высшей школе. Резко возросший объем информации, который должен заполнить, понять и воспроизвести студент, требует кардинального пересмотра всего процесса обучения с позиций самых современных достижений науки и техники. В этой связи, во всех сферах человеческой деятельности возрастает роль информационных процессов, повышается потребность в информации и средствах её производства, обработки, хранения и использования. Совершенствование информационных процессов в сфере физической культуры учащейся молодежи могут существенно изменить и изменяют формы и содержание вузовского образования.

Информатизация образования – комплекс мер по преобразованию педагогических процессов на основе внедрения в обучение и воспитание информационной продукции, средств, технологий. Практическое выполнение этой задачи связано с совершенствованием системы информации, включающей организацию её сбора, анализа, преобразования, хранения, поиска и распространения.

Информация – это сведения о лицах, предметах, фактах, событиях, явлениях и процессах, независимо от формы их предоставления.

Информатизация – организационный социально-экономический и научно-технический процесс создания оптимальных условий для удовлетворения информационных потребностей и реализации прав граждан, органов государственной власти, органов местного самоуправления, организаций, общественных объединений на основе формирования и использования информационных ресурсов:

- документированная информация (документ) – зафиксированная на материальном носителе информации с реквизитами, позволяющими её идентифицировать;

- информационные процессы – процессы сбора, обработки, накопления, хранения, поиска, распространения информации;

- информационная система – организационно упорядоченная совокупность документов, документы и массивы документов в информационных системах (библиотеках, архивах, фондах, банках данных, других информационных системах);

- пользователь (потребитель) информации – субъект, обращающийся к информационной системе или посреднику за получением необходимой ему информации и пользующийся ею.

Одним из основных потребителей информации в высших учебных заведениях являются профессорско-преподавательский состав, научные работники, магистры и студенты.

В настоящее время высокие информационные технологии можно наблюдать в различных сферах деятельности, в т.ч. и в области физической культуры и спорта. Проблемы информационных процессов в области физической культуры и спорта широко изучены и находят свое отражение в ряде исследований.

Анализ литературных источников показывает, что все рассмотренные и проанализированные исследования дают четкую картину о состоянии исследований в области информационных процессов в отрасли физической культуры и спорта. В данных работах отражается место и роль информации в управлении физической культуры, разработана классификация информации, исследованы информационные потребности специалистов в области физической культуры и спорта, изучена роль информационных технологий в физкультурном образовании студентов.

Однако в литературе, нет комплексного взгляда на проблемы информационного обеспечения личностно-ориентированного физического воспитания, учитывающего потребности, интересы, мотивы учащейся молодежи.

Рассмотрение физической культуры студентов как объект информационного обеспечения на кафедре физической культуры, на наш взгляд, необходимо начать с уточнения понятия «педагогическая система», определить субъекты и объекты, функционирующие на кафедре физической культуры, нуждающиеся в информационном обеспечении, а также разработать систему информационного обеспечения физической культуры студентов, учесть особенности, характерные для неё, поскольку информация выступает как «способ связи компонентов друг с другом, каждого компонента с системой в целом, а системы в целом со средой».

Подготовка будущих специалистов к любому виду деятельности в целом осуществляется, как известно, через обучение. Обучение носит информационный характер. Учебная и научная информация, ради усиления которой создается система, важнейший компонент педагогической системы.

Преподаватель выступает как управляющая инстанция учебного процесса, ибо вне деятельности преподавателя, без его участия, нет самого процесса образования. Обязанность преподавателя состоит в том, чтобы дать студенту объект познания – учебную информацию, которая в соответствии с программой должна быть усвоена и представлена определенными занятиями и навыками. А значит, информация, используемая в обучении должна быть адекватной, объективной, доступной, современной и непрерывной.

Использованная литература

1. Марищук В.Л., Серов Л.К. Информационные аспекты управления спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1983.

ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИДА ҲУҚУҚИЙ МАДАНИЯТНИНГ ЎРНИ

Толаметов А.А., Ахмедова З., ЎзДЖТИ

Маънавий етук инсон ҳуқуқий маънавиятга катта эътиборда бўлиши билан бир қаторда ёшларимиз бундай ҳуқуқий маънавиятни ўз турмуш тарзларига айлантириб олишлари муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда.

Оила баланд қурилган минораларга ўхшайди. Унинг пойдевори мустаҳкам қурилишида, тўғри бўлишида ёшларнинг ҳуқуқий билимга эга бўлиши, бундай оилалар, катта зилзилаларга ҳам бардош бера олиши мумкинлиги олимларнинг изланишларида очиб берилган. Акс ҳолда, қаттиқ эсган шамолдан ҳам оилаларимиз пойдевори қийшайиб қолиши ёки йиқилиб қолиши ҳам мумкин. Бу ўхшатишнинг замирида фақат эр ва хотиннинг яшаш шароити ёки ўзаро муносабатларигина эмас, фарзандлар тақдири ҳам мавжуддир.

Мустаҳкам оила тушунчаси деганда биринчи навбатда уларнинг ҳуқуқий билимлари, яъни юридик нормаларни билиши, сиҳат-саломатлиги, самарали меҳнати, маънавий–маърифий фаолиятлари билан узвий боғлиқ бўлиб қолмоқда. Бу каби ижтимоий–тарбиявий хусусиятларни ёшларда шакллантиришда, оилаларни такомиллаштиришда маънавий тарбия ва спортнинг ўрни ҳамда моҳияти ғоят каттадир. Чунки, таълим–тарбия, касб–хунарни эгаллаш, оммавий–маданий тадбирлар мазмунини маънавий тарбия ва спортсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Шу боиски, 2014 йил – “Соғлом бола” йили деб эълон қилиниши бежиз эмас.

Ҳуқуқий демократик давлат, кучли фуқаролик жамияти барпо этиш йўлини танлаган Ўзбекистон Республикаси инсон ҳуқуқлари ва манфаатларини жамиятни ривожлантириш ва давлат қурилишининг, бутун ички ва ташқи сиёсатининг энг устувор йўналиши этиб белгилашнинг илмий-амалий ўрганиб чиқиш ҳозирги кунимизнинг долзарб вазифаси ҳисобланади. Бундай фаолиятнинг жамиятимиз ҳаётида тўғри ва тез амалга оширилишида мамлакатимиздаги ўқув муассасаларининг ўрни ўзига хослиги кўриниб қолмоқда. Инсон ҳуқуқлари умумжаҳон декларацияси Ўзбекистон Республикасида мустақилликка эришганидан кейин эътироф этилган биринчи халқаро ҳуқуқий ҳужжат эканлигини ўқувчи ва талабалар ўртасида тўғри, доимий тушунтириб бориш ва уларга муносабатларни ёшлар дунёкараши ва онгига киритиб бориш тарбиявий, маънавий-маърифий ишларимизда катта ўрин эгаллаши керак бўлиб қолмоқда.

Ёш оилалар мунтазам маънавий машғулотлар билан шуғулланишлари орқали ўзларида, ҳаракатларни интилишларни назорат остига олиш ҳиссиётини тарбиялай оладилар, бу эса бундай инсонларга, атрофдагиларга тўғри муносабатда бўла олишни тарбиялайди. Спорт турлари билан шуғулланувчи ёш оилаларимизнинг ҳуқуқий маданиятини ўрганишда кадриятларимизга муносабатларини ҳам назардан қочирмаслик керак бўлади.

Аҳоли ўртасида, айниқса, ёш оилаларда тинч–тотув яшаш, болаларни соғлом қилиб ўстириш ва ижтимоий фойдали маънавий жараёнларида маънавий тарбиядан фойдаланиш натижасини илмий–педагогик жиҳатдан ўрганиш мақсадида қуйидаги вазифаларга тўхталишига тўғри келди, яъни:

- Мустаҳкам оила тушунчасининг шакли ва мазмунларини ҳозирги давр талаблари асосида ўрганиш;

- Фарзандлари кўп бўлган ва ёш оилаларда маънавий тарбия билан шуғулланиш даражаларини таҳлил қилиш;

- Демократик ҳуқуқий давлат барпо этиш, фуқаролик жамиятини шакллантириш мақсадларига интилишимиз нафақат замон талаби, балки буюк аجدодларимиз даъвати ҳамдир. Соҳибқирон Амир Темурнинг “Куч — адолатдадир”, деган улуғ ҳикмати тафаккуримизни доимо ёритиб туради.

• Соғлом турмуш тарзини жисмоний, руҳий ва ижтимоий турлари бўйича фикр юритишимиз ва буни мактаб ўқувчилари онгига сингдиришимиз керак.

- Ижтимоий саломатлик – бу атроф-муҳит ва одамлар таъсирида инсон шахсининг шаклланишидир.

- Ахлоқ, виждон, бурч, ватанпарварлик, таълим-тарбия, маданият ва шу кабилар одамнинг ижтимоий саломатлигини ташкил этади.

Ёш оилалар ва ота–оналарга интеллектуал ресурслар асосида маънавий етукликни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга деб ҳисоблашни аҳоли ўртасида шакллантиришда барча оммавий ахборот воситаларидан фойдаланишни тизимли йўлга қўйиш ҳозирги куннинг долзарб вазифаси ҳисобланади. Ёш оилаларимизнинг доимий маънавий тарбия билан шуғулланишлари жамиятимизда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига катта туртки беради.

Адабиётлар

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент: Маънавият, 2008.
2. Ботирова З. Баркамоллик гарови // “Оила”. №1. 2004.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИККА ЎРГАТИШДА ИШБИЛАРМОНЛИК ЎЙИНЛАРИ

Толаметова Д.А. Шакиржанова К.Т., ЎзДЖТИ

Спорт турлари, айниқса енгил атлетика бўйича мутахассис кадрлар тайёрлашда дарслар, машғулотлар ва мустақил иш жараёнларида фаннинг асосий технологик мазмунларини “назарий ва амалий” фаолиятлар ўргатишда анъанага айланаётган “ишбилармонлик ўйинлари” ва бошқа ўйин усулларида фойдаланиш Олий таълим муассасалари ЎзДЖТИ да ўтиладиган дарслардан ўз ифодасини топмоқда. Бу эса, енгил атлетикачи талабаларнинг машғулотлар, мусобақаларни ташкил этишдаги бошқарув фаолиятларини шакллантириш ва кенгайтиришга хизмат қилмоқда.

Талабаларнинг назарий ва амалий машғулотлари жараёнида “ўқитувчи”, “мураббий”, “ташкилотчи”, “вакил”, “ҳакам”, “ахборотчи” ва улар билан боғлиқ бўлган фаолиятлар турларини ижро этиш, ишбилармонлик ўйинида маълум даражада кўникма ва малакавий касбни мукамал равишда эгаллашга имконият яратмоқда.

Мазкур фаолиятларни талабалик жараёнларида ўзлаштиришлари эса келажакда мустақил равишда ижодий ёндашган ҳолда мусобақаларни ташкил қилиш ва бошқаришдаги вазифалар даражасида ижро этишга етаклайди.

Таъкидлаш лозимки, талабаларга интерфаол “ишбилармонлик ўйинлари”ни ўргатишнинг асосий мақсад ва вазифалари шундаки, юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва ирғитиш енгил атлетика турлари бўйича махсус-касбий малакаларни чуқур эгаллашга қаратилади. Ҳар бир тур техник-тактик фаолиятларни пухта ўзлаштиришга имкон беради. Чунки “ишбилармонлик ўйинлари”нинг турлари ва амалда бажарилиш жараёнлари асосан мусобақалар (бахс юритиш) шаклида олиб борилиб талабаларнинг руҳий (эмоционал-қувонч, завқ) ҳолатларини кузатиш, кучайтириш билан амалда қўлланилади. Бу каби замонавий технологик усуллар “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Республика ҳукуматининг махсус қарорини (30 октябрь 2002й.) ҳаётга татбиқ этиш билан чамбарчас боғлиқдир.

Шу асосда енгил атлетикачи талабаларда назарий билим ва амалий кўникмаларни мустаҳкамлаш, уларни ташкилий ва бошқарув фаолиятларига кизиқтириш каби ижтимоий-педагогик фаолиятларни “ишбилармонлик ўйинлари” мазмунига кўпроқ киритиш, уларни муайян мақсад йўлида самарали равишда амалга ошириш давр талаби ва замонавий таълим мазмунидир.

Енгил атлетикачи талабалар билан ўқув машғулотларини ўтказишда “ишбилармонлик ўйинлари”дан мақсадли фойдаланишнинг технологик жиҳатларини илмий асосда ўрганиш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

“Ишбилармонлик ўйинлари” ни қўллашда куйидаги методлардан фойдаланилса, самарали натижага эришилади.

Тармоқлар методи

Фикрларнинг тармоқланиши – бу педагогик стратегия бўлиб, у талабаларни бирон-бир мавзуни чуқур ўрганишларига ёрдам бериб, ўқувчиларни мавзуга оид тушунчаларини, аниқ фикрини эркин ва очиқ равишда кетма-кетлик билан узвий боғланган ҳолда тармоқлашларига ўргатади.

Бу метод бирон мавзуни чуқур ўрганишдан аввал ўқувчиларнинг фикрлаш фаолиятини жадаллаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Ўтилган мавзуни мустаҳкамлаш яхши ўзлаштириш умумлаштириш ҳамда талабаларни шу мавзуга оид тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди. Биз бу усулни енгил атлетика турлари ҳамда улар ҳақида маълумот бериш учун қўладик. Яъни машқлар классификациясида: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкураш бўлимларига қайси енгил атлетика турлари кириши тармоқ тизимида кўрсатиб берилади.

Бу усулнинг асосий қоидалари куйидагилар:

1. Билдирилаётган барча ғоялар бирдек муҳим, улар ҳатто нотўғри бўлса ҳам эътиборга олинади.

2. Талабаларнинг ғояларига нисбатан танқид мавжуд эмас.

3. Ғоя тақдим этилаётган вақтда сўзловчининг гапи бўлинмайди.

4. Айтилаётган фикрлар баҳоланмайди.

Бунда ўқитувчи асосий фикрларни доскага ёзиб олади ёки экранда намойиш этади, ғоялар тугагач, улар гуруҳларга ажратилиши ёки тоифаларга бўлиниши мумкин.

Венн диаграммаси. Маълумотларни таҳлил қилиш, солиштириш ва таққослашда Венн диаграммаси қўлланилади. Бунда қисқа масофа билан марафонча югуриш ўхшаш ва ажралиб турадиган жойларини аниқлаш керак бўлади.

Бу усул талабаларнинг ёки тингловчиларни индивидуал ёки гуруҳларга берилган вақт давомида, масалан, битирув иш мавзуси бўйича ахборот йиғиш, тадқиқот ўтказиш ва уни таҳлил қилиш ишларини олиб боришнинг бир туридир.

Бу талабаларда мавзуга нисбатан таҳлилий ёндашув, айрим қисмлар негизида мавзунинг умумий моҳиятини ўзлаштириш кўникмаларини ҳосил қилишга йўналтирилади. Усул кичик гуруҳларни шакллантириш асосида схема бўйича амалга оширилади. Ўзлаштирилаётган мавзу юзасидан алоҳида топшириқлар берилади. Топшириқлар бажарилгач, гуруҳ аъзолари орасидан етакчилар танланади ва улар фикрларини билдиради, умумлаштиради, ёзув тахтасида акс этган диаграммани тўлдиради. Шундай қилиб “Ақлий хужум” ўйини ўтказилади.

Енгил атлетика ихтисослиги бўйича таълим олаётган талабалар ўқишнинг дастлабки босқичида “Енгил атлетика” фани бўйича 50 та тест саволларига жавоб берадилар: 1 та саволга тўғри жавоб учун 2 баллдан берилади. Енгил атлетика бўйича машғулотлар ўтказилади, ўқитиш жараёнида қўллаш мумкин бўлган баъзи бир технологиялар мисол тариқасида кўрсатилиб, тавсиялар берилади. Бунда “Тармоқлар”, “Венн диаграмма”, “Ақлий хужум” каби таълимнинг фаол усуллари роли ёки касбий ўйинлар йил давомида қўлланилади. Курс ва амалиёт тугагач, мавзулар бўйича яна 50 та тест саволга жавоблар олинади. Олинган баллар таққосланиб, ўтилган мавзулар юзасидан билимларнинг шаклланганлиги тўғрисида хулоса чиқарилади, яъни улар енгил атлетика фанига оид билимларнинг ўртача эгалланганлик даражасига мос келиш келмаслиги аниқланади. Агарда курс бошида баллар ўртача 40,4 бўлган бўлса, курсдан сўнг 73,3 баллгача кўтарилди. Тафовут 22,9 га тенг бўлади. Бу яхши натижа, демак, машғулотлар жараёнида интерактив усуллардан “ишбилармонлик ўйинлари” ни қўллаган ҳолда биз ўтилган мавзулар бўйича самарасини кутсак бўлади.

MIOKARD INFARKTINI SPORT BILAN SHO`G`ULLANUVCHILARDA KECHISH XUSUSIYATI

Tursunov E.Y., Iskandarova D.E., Qalandarov D.M., AnDTI

Yurak qon tomir kasalliklar tufayli kuzatiluvchi o`lim, umumiy o`lim ko`rsatkichining asosiy qismini tashkil etadi. Bu guruh kasalliklar ichida miokard infarkti 1-o`rinda turadi. Bugungi kunga kelib miokard infarkti kasalligini keng doirada o`rganilishiga qaramay, ushbu kasallik bilan kasallangan bemorlar soni butun dunyoda tobora ortib bormoqda. Hatto sport bilan muntazam ravishda sho`g`ullanuvchi insonlarda ham miokard infarkti uchrab turadi.

Tekshiruvning maqsadi. Sport bilan muntazam ravishda sho`g`ullanuvchi insonlarda miokard infarktining kechish xususiyatlari, umumiy klinik belgilarni, sport bilan sho`g`ullanmaydigan insonlardagi miokard infarktining kechish xususiyatlari bilan taqqoslash.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot 2014 noyabr oyidan-2015 yil mart oyiga qadar Andijon viloyati ko`p tarmoqli tez tibbiy yordam markazida olib borilgan. 60 nafar miokard infarkti bilan o`g`rigan bemorlar tekshirildi. Ularning yoshlari 30 yoshdan 70 yoshgacha bo`lgan guruhni tashkil etadi. Ulardan 7 bemor muntazam ravishda sport bilan sho`g`ullanuvchilar hisoblanib, ular 1-guruh bemorlar guruhini tashkil etdi. Sport bilan sho`g`ullanmaydigan 53 nafar bemor 2-guruhni tashkil etdi. Natijalar yuqoridagi 2 guruh bemorlarda miokard infarkti klinik belgilarini va kechish xususiyatlarini taqqoslashga asoslangan.

Olingan natijalar va ularning tahlili. 1-guruh bemorlarda MI nisbatan yengil kechgan. Shuningdek infarktdan keyingi davrda miokard infarktining kechish davrlari qisqaroq davom etgan. Ertangi MI asoratlari qayd etilmadi. Kechki asoratlar faqatgina 1 nafar bemorda kuzatildi.

2-guruh bemorlarda esa ertangi asoratlar 11 bemorda, kechki asoratlar 14 bemorlarda qayd etildi. Davolovchi jismoniy tarbiya yuklamalarini bajarish 1-guruh bemorlarda osonlik bilan amalga oshgan. 2- guruh bemorlarda esa mashlarni bajarishda tiklanish qiyinchilik bilan, uzoq vaqt davom etgan. Shuningdek miokard infarkti yosh davrlari bo`yicha taqqoslanganda 1-guruh bemorlarni yosh ko`rsatkichi o`rtacha 66.4 yoshni, 2-guruh bemorlar 57.7 yoshni tashkil etgan.

Xulosa. Sport bilan muntazam sho`g`ullanish nafaqat MI bilan kasallanishni oldini oladi, balki MI bilan kasallangan bemorlarda kasallikning kechish xususiyatiga ham ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Shuningdek MIDan keyingi davrda bemorlarni ijtimoiy mehnat qobiliyatini tiklashda va nogironlikni oldini olishda samarali ta`sir ko`rsatadi.

ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИДА ДАВОЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ ЎТКАЗИШГА ДОИР ТАВСИЯЛАР

Турсунов Э.Я., Исқандарова Д.Э., Қаландаров Д.М., АнДТИ

Жисмоний машқларни даволовчи таъсири марказий нерв системаси орқали амалга оширилади. ДЖТни вазифаси қон босимни пасайтириш, касални умумий ҳолатини яхшилаш, дори билан даволашни тўлиқ тўхтатиш ёки камайитиришдан иборат.

ДЖТни воситалари, формалари ва усуллари касалликни қўзғалишида ётоқ ёки хона тартибида тайинланади. Даволаш гимнастикаси босим тушиши ва криз билан боғлиқ шикоятлари йўқолганидан сўнг бошланади. Енгил циркулятор бузилишлар, кам сонли экстрасистолиялар, астеноневротик характердаги шикоятлар ДЖТ ўтказишга қарши кўрсатма бўла олмайди.

Даволаш гимнастикаси комплекси аввал дастлабки ҳолат ётоқ, кейин ўтирган ва турган ҳолларда ўтказилади. 1-кунлари машғулотлар индивидуал усулда ўтказилади. Машғулотлар касаллик қўзғалгандан 5-6 кундан сўнг физкультура залларида ўтказилади, чунки гимнастик таёқчалар, тўплар ва гимнастик деворлар кенг

қўлланилади. Энгашиш, танани ва бошни айлантириш машқлари эҳтиёткорлик билан бажарилади. Бўйин, энса соҳасига ва ёқа зонасига массаж, физиотерапевтик муолажалар тайинланади. Беморларга 3-5 кундан кейин дозаланган юриш ёки велоэргометрда ишлаш таклиф қилинади ва бассейнда даволавчи сузиш ўтказилади. Аэроб характердаги юкламалар давомий интенсивлиги бу даврда унча юқори эмас. Максималдан 50-60% куйида ёзилган усуллардан бири билан аниқланади: клиник-велоэргометрда тестлаш натижаларига асосан, машқларни субъектив бажара олиш белгилари бўйича ёки юриш темпини максимал бажара олиши бўйича. Жисмоний иш қобилиятига нисбатан аэроб юкламалар давомийлиги 15-30 дақиқа.

Аэроб шуғулланиш учун қарши кўрсатма бўлиб систолик босимни 180 мм.с.м.уст. дан баланд ва диастолик босим 110 мм.с.м.уст. баландлиги, юрак етишмовчилигининг II-даражаси ва ундан юқориги хисобланади. Гипертония касаллиги беморлари ремиссия даврида аэроб юкламалар ҳажми беморнинг максимал қобилиятидан 55-85% бажаради.

Аэроб юкламалар ёрдамида 80% ҳолларда ёрқин клиник самарага эришилади ва бу қон босимини тушиши ёки нормаллашишида намоён бўлади. Кўпгина касаллар домий аэроб юкламалар бажариш билан дорилар қабул қилишни тўлиқ тўхтатади. Гимнастика ва тезлашган юкламалар гипертония касаллигида соғлом одамлар каби керак.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЙИҒИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тўлаганов Ш.Ф. ЎзДЖТИ, Рахманова М.М., 39-сонли БЎСМ

Машғулот жараёни микроцикллари бир неча кун мобайнида ўтказиладиган машғулот серияларини ўзида мужасам этиб, спортчилар тайёрлаш босқичининг аниқ вазифаларининг мажмуавий ечишни таъминлайди. Микроцикллар машғулот юкламаларини тартиблаштиришда спортчилар тайёрлаш тизими режасини бир қисми хисобланади.

Ўзбекистон шароитида ўқув – машғулот йиғинларини ўтказишда 2 кундан 4 кунгача давом этадиган микроцикллар қўлланилади. Бунда машғулотлар сони 4 тадан 10 тагача етади.

Кунига 3 маротаба ўтиладиган машғулотларнинг 3 кунлик микроциклида машғулот юкламаси кўлами ва катталиги қарама – қарши йўналишда ўзгаради. Бажариладиган ишнинг максимал кўлами биринчи кунга, катталиги эса охириги кунга тўғри келади. Алоҳида микроцикл давомида бажариладиган юклама кўлами камаяди, шу билан бирга унинг катталиги ошади. Шундай қилиб машғулот ишининг биринчи кунда бажариладиган юклама 316 дақиқанинг ташкил этса, 2 – ва 3 – кунлари 310 ва 290 дақиқани ташкил этади.

Бажариладиган юклама катталиги эса, биринчи кун 1302 баллга тенг бўлса, иккинчиси кун 1490 ва учинчи кун 1503 баллга кўтарилади. Шу билан бирга микроцикл давомида спортчилар томонидан бажариладиган иш шиддати ҳам ортади.

Кунига 3 маротабалик машғулот микроциклида бажариладиган машғулот ишининг умумий кўлами 915 минутга, юклама катталиги эса 4295 баллга етади. Бажариладиган иш катталиги кўп жихатдан машғулот давомийлигига ва мотор зичлигига боғлиқ. Маҳсуслашганлик даражаси аэроб ва аралаш йўналишидаги машқлар улуши орқали аниқланади.

Анаэроб энергия таъминотини талаб этувчи харакат вазифалари, кичик координатцион мураккабликка эга. Машғулотнинг мотор зичлиги мураккаб координатцион машқлар ёрдамида сақлаб турилади.

Мусобақа олди мезоциклининг биринчи вариантини амалга оширишдан сўнг мусобақа фаолиятининг барча тавсифлари , бошқа ўлчовлардан ортда қолади.

Спортчиларни машғулот юкламаларини иккинчи варианти бажариши тўп йўқотишларнинг минимал сони ва дарвозабонларнинг энг кўп натижавийликни биноан кечди. Мусобақа фаолияти ўйнаган натижаларига эришиш учун қўлланган юкламанинг биринчи варианты 97 % 2 чиси 110 % 3 чиси эса 118 % ни ташкил этди. Тадқиқ қилинаётган жамоа тайёргарлик жараёнида мезоцикл тузишнинг 3 чи вариантини қўлланган сўнг, мусобақа фаолияти тавсифларининг модели кўрсаткичлари 62 % га. Юқори малакали гандболчилар тайёргарлигининг мусобақа оиди мезоциклни тузишнинг ушбу варианты бошқаларидан рационалроқ ва унинг тавсифларини модел сифатида қўллаш мумкин.

Турли тайёргарлик босқичларида кун давомида гандболчилар томонидан бажариладиган юклама бир хил эмас. Мусобақалар яқинлашиши билан машғулот иши кўлами сезиларли даражада камаядива шу билан бирга бажариладиган юкламакотталиги ҳам камаяди. Булар билан бирга махсус ҳаракат вазифалари ҳисаси ортади ва машғулотларнинг мотор зичлиги, муракаб координатцион муракабликдаги машқлар кўпаяди.

Юқори малакали гандболчиларнинг кўп сонли ўқув машғулот йиғинларини кузатиш орқали шу нарса аниқландики, ўқув – машғулот йиғини шароитида умумтайёрлов босқичи учун алоҳида микроциклларда турли йўналишдаги машғулот юкламаларининг аниқ ёндошуви йўқ.

Гандболчиларнинг тезлик қобилиятларини такомиллашга йўналтирилган машғулот вазифалари микроциклнинг биринчи куни қўлланилмайди. Иккинчи кун асосий диққат қўлларнинг портловчи кучи ва тезлик сифатларини тарбиялашга қаратилади. Махсус чидамлик, сакровчанлик, координатцион қобилиятлар ва умумий чидамликни ривожлантиришга йўналтирилган юкламалар қўланилади. Микроциклнинг якуний куни асосан сакровчанлик ва махсус чидамликни ривожлантирилади.

Юқори малакали гандболчиларнинг умумий ва махсус тайёрлов босқичида функционал тайёргарликларини оширишга қаратилган турли давомийликдаги машғулот микроциклларини тузиш 14 – жадвалда кўрсатилган. Функционал йўналишдаги микроциклларнинг ҳар биринчи куни куч ва координатцион йўналишдаги юкламалар билан тавсифланади.

Иккинчи кунинг мақсади қўлларнинг портловчи кучининг ривожлантиришдан иборат.

Уч, тўрт ва олти кунлик микроциклларнинг учунчи кунининг вазифаси махсус чидамликни ривожлантириш ҳисобланади.

Гандболда ўқув - машғулот йиғинларини ва жамоани шакиллантириш жараёнини бошқариш учун қуйидагилар зарур:

- Жамоанинг самарали мусобақа фаолиятини шартловчи жамоавий ўйин моделининг мавжудлиги;
- Жисмоний ўйин модели талабаларига жавоб берувчи,
- Аниқ ампула ўйинчиларининг ва жамоа ўйинчиларининг мусобақа фаолиятидаги самарадорлигини шартловчи ўлчовлар борлиги.

Турли ампула ўйинчиларининг мусобақа фаолияти натижавийлиги ёш ва бўй – вазн тавсифларига етарлига талаб қўяр экан. Ўрганиб чиқилган кўрсаткичлар терма жамоа ва клуб жамоаларини шакллантиришда муҳим омил бўлиб ҳизмат қилар экан.

Ўқув машғулот йиғинида гандболчилар энг катта юкламани кечки машғулот жараёнида олишлар керак, энг кам юкламани эса эрталабки машғулотда олишлари керак. Кечки машғулот юкламалари кундузгидан катталиги бўйича, кундузги машғулот лардан эса катталиги ва кўлами бўйича баланд бўлади.

МАКТАБ ВА СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ

*Тўлаганов Ш.Ф., ЎзДЖТИ,
Рахманова М.М., 39-сонли БЎСМ*

Гандболчининг юқори спорт маҳорати белгиларидан бири тўпга эгалик қилиш ҳисобланади, бу унда жуда нозик, мажмуавий, ихтисослаштирилган «тўпни ҳис қилиш» идроки мавжуд демакдир. Унинг асосида тўп билан ишлашда ҳар хил анализаторларнинг нозик ва аниқ кўзғовчиларини фарқлаш ётади. Ушбу мураккаб ихтисослаштирилган идрокда бошқа сезгилар каби мушак-ҳаракат сезгилари, кўриш, тактик сезгилар асосий рол ўйнайди. Шуларга асосланиб, гандболчи гандбол тўпнинг ҳусусиятларини, унинг вазнини, таранглигини, тўпга берилган зарба кучини аниқ идрок этади, булар тўп билан қилинадиган аниқ ҳаракатларни таъминлайди.

«Тўпни ҳис қилиш» узоқ ва тизимли машқ қилиш жараёнида шаклланади. Гандболчи учун бу ҳиснинг мавжудлиги унинг техник, тактик маҳорати ва машқланган ҳолатда эканлигининг ишончли далилидир.

«Тўпни ҳис қилиш» тўп билан турлича машқ қилиш жараёнида ривожланади. Бунга: тўп билан машқ бажариш, тўпни ерга уриб олиб югуриш ва тўп билан алдамчи ҳаракатлар «финт»ни бажариш, турли йўналишларда узатиб берилган тўпни илиш учун махсус машқлар киради. Машқ бажариш вақтида мураббийнинг берган кўрсатмаси сезги ва идрокнинг янада яхши ривожланишига ёрдам беради, улар «тўпни ҳисси»нинг тўғри бошқарилишини таъминлаб беради. Мисол учун, тўп билан тўпни ерга уриш машқини бажарганда ўйинчи кўриш-мотор координациясини ривожлантиришга, яъни кўриш ва мушак-ҳаракат сезгиси ва идрокнинг мослашган фаолиятига эътибор бериши керак. Тўпни ерга уриш машқлари қанчалик мураккаб ва хилма-хил бўлса, гандболчининг кўриш-мотор координацияси шунчалик такомиллашади. Тўпни ерга уриб олиб юриш ва алдаб ўтишларда гандболчининг югуриш тезлигига кўра тўп отиш кучининг меъёрида бўлишига кўрсатма бериш керак. Тўпни илиш машқларида гандболчи диққатини тўпнинг траекториясига, йўналишига, фазода учиш характерида (тўғри, айланма учиши), тўпнинг учиш тезлигини кўриш идроки аниқлигига урғу бериши лозим. Тўпнинг учиш характери аниқ идрок этишда ўз-ўзини назорат қилиш тўпнинг тушган жойини аниқлашда, учиб келаётган тўпга аниқ чиқиш ва оёғига тўпнинг аниқ келиб тушишида намоён бўлади. Тўпни шерикка узатишда кўриш-мотор координацияси бир хил масофада машқ қилишни бажариш натижасида муваффақиятли шаклланади. Бунда кўз масофани, мушаклар кўз ўлчаган масофага учуриш учун тўпга бериладиган зарбанинг кучини «ўлчайди». Бундай машқлар гандболчида нафақат кўриш-мотор координациясини ривожлантиради, балки уларда масофани кўз билан чамалаш малакаси шаклланади, аста-секин масофани ўлчаш кўникмаси ҳосил бўлади.

Масофани кўз билан чамалашнинг ривожланиши гандболчилар маҳоратининг ошиши билан бевосита боғлиқ, чунки ҳар бир техник усулни тўғри ва вақтида бажариш ҳаракатдаги ўйинчилар ва тўп орасидаги масофани аниқ баҳолаш қобилияти билан алоқадордир. Ўйинчи ўз вақтида тўпга чиқиши учун тўпнинг йўналиши ва учиш траекториясини билиши, тўпгача, шерикларгача, дарвозагача бўлган масофани аниқ чамалаш зарур.

Масофани кўз билан чамалаш спортчининг машқланган ҳолати билан бевосита боғлиқлиги тадқиқотларда кўрсатилган. Чунончи, гандболчиларнинг кўз билан чамалаш аниқлиги машқланмаган ҳолатига нисбатан машқланган ҳолатда ўртача 35-40%ни ташкил қилади.

Гандболда айтиб ўтилганлардан ташқари яна бошқа ихтисослаштирилган идрок турлари мавжуд. Буларга «вақтни идрок қилиш» ва «фазони идрок қилиш» киради.

Гандболчининг ўйин жараёнида тез мўлжал олиш учун кўз чамалашдан ташқари майдонни кўриш ҳажми катта аҳамиятга эга. Фазони ҳис қилиш фазонинг ҳажми асосида шаклланади.

Фазони идрок қилиш спортчининг машқланган ҳолатида кенгаяди ва машқланмаган ҳолатда торайиши тадқиқотларда кўрсатилган.

Фазони идрок қилиш чегараланган бўлса, унда гандболчи хужумни ривожлантириш ва уни яқунлаш учун юзага келган қулай вазиятлардан фойдалана олмайди, қабул қилинган

қарорлар вазиятга нисбатан ноадекват (ноўғри) бўлади. Бу эса рақиб ҳаракатининг муваффақиятли бўлишига шароит туғдиради. Сабаби – ўйинчи ўйин вазиятини яхши кўра олмайди, кўпроқ хатоларга йўл қўяди, чунки хужумни давом эттириш, яқунлаш учун юзага келган қулай шароитларнинг кўпчилигини назардан қочиради.

Фазони ҳис қилишни ривожлантириш учун машғулот ва ўйин жараёнида ўйинчининг диққатини имкон қадар кенг фазони идрок этишга қаратиш, кейинчалик эса спортчи идрок этган фазо ҳақида мураббийга ёки ўз-ўзига ҳисобот бериши керак.

Гандболчилар машғулотида нафақат мушак-ҳаракат, кўриш, тактик сезгиларни ривожлантириш, балки мувозанат сезгисини ривожлантириш зарур. Ўйин жараёнида мувозанат сезгилари жуда муҳим аҳамиятга эга. Улар аввало югуришда, тезлашишда, тезкор бурилишларда, йиқилишларда мувозанат сақлашга ёрдам беради. Мувозанат сезгиларининг яхши ривожланиши спортчилар иродасини мустаҳкамлайди, ундан ташқари, улар юзага келган вазиятларда тез мўлжал олиш, тез қарор қабул қилиш ва ниҳоят, ўйин вақтида тўп билан қилинадиган техник ҳаракатларни ўз вақтида аниқ бажаришга ёрдам беради.

МАХАЛЛА ВА ТУРАР ЖОЙЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУАММОЛАРИ

Тажимов Э.Я., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон Республикасида барча соҳалардаги ислохатлар жараёни кечмоқда. Шу жумладан «Жисмоний тарбия ва спорт» йўналишида ҳам. XX асрнинг бошлариданоқ мамлакатимизда жисмоний тарбия йўналишининг ривожланишида кескин бурилишлар жараёни кечмоқда. Ёш мамлакатнинг мустақиллигини таъминлаш ва келажақда буюк давлат даражасига кўтаришда соғлом, маданиятли авлодни тарбиялаб етиштириш, уларга таълим ва тарбия бериш асосий омиллардан бири ҳисобланади. Бундай улуғ вазифаларни амалга оширишда махаллалар, турар–жой бошқармалари, «Ширкатлар»нинг роли айниқса каттадир. Чунки ушбу ташкилотларда ёш авлод тарбиясининг энг муҳим қисмларидан бири жисмоний тарбия ва спортни кенг қўллашни йўлга қўйиш имкониятлари мавжуддир.

Бунга охириги йиллардаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама хал қилиш тўғрисида»ги (1993), «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги (2002) қарор ҳамда фармонлари, «Уч минг йилликнинг боласи» таянч дастурини (2000) ишлаб чиқилиниши катта аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Президенти И.А.Каримов ўзининг «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли» китобида қуйидагича ёзган эди: «Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда. Ўзбекистон халқаро спорт ҳамжа-миятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда. Биз Тошкентда тинчлик ва саломатликнинг абадий ва улуғ тимсоли бўлган «Олимпия» ўйинларини ўтказишга тайёрмиз». Шунингдек «Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, оила, мактаб, маҳалла соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак», дейдилар.

Бу масалаларни ижобий хал қилиш нафақат ҳукуматимиз раҳбаридан, балки олимлардан, тадқиқотчи-педагоглардан ҳам доимий изланишлар, тадқиқотлар олиб бориб, таълим–тарбия жараёнини янада мукамаллаш-тиришни, янги услубларни ишлаб чиқишни, давр талабига жавоб бера оладиган қўлланма ва дарсликларни яратишни талаб қилади. Бунга жавобан биз педагоглар жамоаси доим тайёр турмоғимиз лозимдир.

Ҳар бир гузар, маҳалла, турар-жой, «Ширкат» идоралари ўз фаолиятига кўра соғламлаштириш ва тарбия маскани ҳамдир. Ўзбекистон аҳолисининг ҳар қайси шахси гоҳ турар-жойларда, гоҳ маҳаллаларда, уй-жой майдончаларида ёшликларини ўтказганлар. У жойларни барчамиз эсга оламиз ва қадрли бўлиб қолади.

Ҳозирги кунда хар бир туманда маҳаллаларда «Ширкатлар» ташкил этилган. Маҳаллалар бошқарув тизимида бир қанча штат бўйича мутахассисликлар мажуд, афсуски буларнинг ичида педагог-тарбиячи штати мавжуд эмас. Педагогик нуқтаи назардан қаралганда хар бир «Ширкатда», маҳаллалар қўмитаси таркибида жисмоний тарбия ва спорт билан ишлаш бўлимлари ташкил этилиши мақсадга мувофиқдир. Мана шу бўлимга малакали кадрларни жалб қилиш лозим.

Энг камида 5-6 та спорт турларини жорий қилиш мумкин. Жумладан: енгил атлетика, шахмат-шашка, миллий кураш, футбол, сузиш, бадминтон ва хокозо. Чунки турар-жой, маҳаллаларда кўпинча ўқувчи ёшлар дарсларидан сўнг ўз вақтларини бекорга ўтказадилар. Бундай вақтда уй-жой идораларининг масъул ходимлари, айниқса, жисмоний тарбия ва спорт ишларига жавобгар шахслар маҳалла оқсоқоли, маҳалла фаоллари билан узвий ҳамкорликда иш олиб боришлари лозим.

Шунингдек маҳаллалар, турар-жойларда истиқомат қилувчи ўқувчи ёшлар билан турли мусобақалар, спорт байрамларини, оммавий тадбирларни уюштириш ва ўтказиш орқали, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини такомиллаштириш ҳамда шакллантириб боришимиз мумкин.

Албатта ўз ўрнида рағбатлантириш орқали ғолиблар тақдирланишлари, шунингдек «Энг кучли» маҳалла, «Спортчи маҳалла», «Совриндор маҳалла», «Йил маҳалласи» наминациялари берилиши кўзда тутилади.

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ТИПАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕППИНГ-ТЕСТА

Тоҳтиев Ж., Высокорева О.Н., ТМА

Оценка психофизиологического состояния юных спортсменов наряду с оценкой физического развития и физической работоспособности не менее важна и остается актуальной проблемой спортивной медицины.

Цель работы - оценить психофизиологическое состояние юных футболистов с различными соматическими типами с учетом развивающихся адаптационных возможностей нервной системы.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 18 юных спортсменов-футболистов мужского пола в возрасте 16 лет (учащиеся Ташкентского колледжа олимпийского резерва). Спортивный стаж юных футболистов составил от 3 до 10 лет. В контрольную группу вошли 30 школьников того же возраста и пола с традиционным двигательным режимом (2 урока физкультуры в неделю).

Спортсмены находились под врачебно-педагогическим наблюдением. При обследовании проводились антропометрия, соматоскопия, по совокупности данных определялись соматотипы обследуемых, психофизиологическое состояние футболистов оценивалось по данным теппинг-теста. Анализ тренировочных нагрузок показал, что на долю специализированных упражнений приходилось $66,4 \pm 5,5\%$ и неспециализированных $33,6 \pm 6,1\%$. По направленности занятия нагрузки распределялись на аэробную (до 27,2%), смешанную, анаэробно-гликолитическую (от 7,9 до 14,9%), анаэробно-алактатную (3,4-8,2%).

Полученные результаты. Проведение соматотипологической диагностики выявило, что среди обследованных школьников мезоморфный (М-тип), брахиоморфный (Б-тип) и долихоморфный (Д-тип) типы телосложения встречаются примерно в равной степени (38%, 35% и 27% соответственно). К подростковому возрасту у юных футболистов ведущим вектором в формировании морфотипа становился мезоморфный тип телосложения (73,3 %). С увеличением мастерства и уровня спортивных достижений размах вариаций соматических типов сужается и группы становятся более однородными и специализированными.

По результатам проведенного теппинг-теста у школьников контрольной группы были выявлены средне-слабый тип нервной системы (НС) в виде промежуточного и вогнутого типа (у 34%), средний (ровный)—28%, слабый (нисходящий) — у 32%, лишь у единиц был выявлен сильный (выпуклый) тип (6%). При проведении исследований у юных спортсменов было отмечено, что в доля спортсменов со средним и сильным типом нервных процессов значительно преобладала.

Изучение нейрофизиологического профиля юных футболистов с разными соматическими типами показало, что у юных футболистов представители М-типа в сравнении с представителями Д-типа имели достоверно более высокие значения теппинг-теста, а представители Б-типа, напротив, самые низкие значения ($p \leq 0,05$). Сравнительный анализ показал, что представители мезоморфного типа телосложения по сравнению с представителями долихоморфного и брахиморфного типами обладают более высокими значениями функциональной подвижности и силы нервных процессов.

Вывод. Доминирующим соматотипом у юных футболистов является мезоморфный тип телосложения, а на самой низкой позиции находится брахиморфный тип. В результате тренировочного процесса происходит совершенствование центральной регуляции движений, повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата, ускорение моторных актов, что подтверждается повышением силы нервных процессов. По силе нервных процессов у юных футболистов устанавливается средний и сильный тип нервной системы. Представители разных соматотипов имеют различия в базовых нейрофизиологических показателях функционального состояния ЦНС. Представители мезоморфного типа имеют самые высокие показатели по силе, лабильности и подвижности нервных процессов, напротив, представители брахиморфного типа отличаются наиболее низким уровнем функциональных возможностей нервной системы.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БОШҚАРУВИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЙЎЛЛАРИ

Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш., ЎзДЖТИ

Бугунги кун аввалдан мавжуд бўлган бошқаришнинг маъмурий-буйруқ-бозлик усулидан воз кечишни ёки уларни янги давр шароити ҳамда талабларига қараб ишлатишни тақозо этмоқда. Юқорида қайд этилган баъзи иш усуллари ўрнига ташаббускорлик, ижодкорлик ва фидокорлик каби янги усуллар таркиб топмоқда. Улар оммавий спорт тадбирлари, халқ ўйинларини ташкил қилиш, спорт турлари бўйича жамоалар тузиш, уларнинг спорт маҳоратларини ошириш, болалар ва хотин-қизларни спортга жалб этиш, спортни моддий ва молиявий таъминлаш ишларида кенг қўлланилмоқда ва ўзининг ижобий самараларини бермоқда.

Мустақилликнинг илк даврларида ушбу усулдаги йўл қўйилган хато ва камчиликлар бир неча жаҳон ретингида юқори ўринларни эгаллаб турган спортчи ва мураббийлар моддий эҳтиёжларини яхшилаш баҳонасида турли мамлакатларга катта маблағ эвазига кетиб қолишига сабаб бўлди (Россия, Қозоғистон, Хитой, Ҳиндистон, Малайзия, Индонезия, Сингапур, Тайланд, Араб ва бошқа давлатларга). Бу ҳол ҳозирги кунда ҳам учраб турибди. Бир томондан уларни тушуниш ҳам мумкин дир, чунки моддий таъминот ҳаммага ҳам керак, лекин Ватан учун ситқидилдан, виждонан меҳнат қилиш ва у билан фахрланиш, ватанпарварлик, миллий ғурур, ор-номус каби туйғулар қаерга кетди?

Болалар спортини ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида, мамлакат ва ҳудудлар миқёсида спорт билан шуғулланаётган болалар ва ўсмирлар сони аниқланиб, илмий ва тиббий асослар ҳамда ҳудудларнинг табиий шароитлари ҳисобга олинган ҳолда, устивор ва истикболли спорт турлари ривожлан-тирилмоқда. Лекин дастлабки

йилларда спорт билан мунтазам шуғулланув-чиларни сонини ошиб бориш мониторингини шакллантиришда қўшиб ёзиш ва статистик маълумотлар йиғишда кўпол хатоликларга йўл қўйилган. Масалан, енгил атлетика билан шуғулланувчини бир нафар спортчини умумтаълим мактабидан ҳам, спорт мактабидан ҳам, агар олимпия захиралари коллежида таҳсил олаётган бўлса, коллеждан ҳам статистик ҳисоботларда кўрсатилиб келинган. Натижада бир нафар спортчи уч нафарга ошиб кетаверган.

Жисмоний тарбия ва спортга оид кўп маълумотларда сон кетидан қувиш, қўшиб ёзиш ва фақат ҳисоботлар учун ўтказиладиган тадбирлар бугунги кунда ҳам учраб турибди. Айниқса, спорт иншоотлари сони, "Алпомиш" ва "Барчиной" комплекс тест меъёрларини топширган ўқувчилар сони, ўтказилган спорт тадбирлари сони тўғрисидаги статистик маълумотларида кузатишимиз мумкин.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан республика бўйича кўриляётган спорт иншоотларининг деярли 85 фоизи(%) қишлоқ жойларда барпо этиляётгани, бир томондан қишлоқ ёшларида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қараш ва қизиқишни тубдан ўзгартирган бўлса, иккинчи томондан аҳолининг дунёқарашини кенгайтириб, уларнинг келажакка бўлган ишончини янада орттирмоқда. Аммо бугунги кунга келиб, спорт комплекс-лардаги мавжуд штат жадвалини қайта кўриб чиқиш керак бўлмоқда. Чунки спорт ишноотида 4-7 хил спорт турлари бўйича фаолият олиб боришга имконияти бор, шуғулланиш истагини билдирган ёшлар ҳам жуда кўп, лекин штат жадвалига асосан фақат 3-6 нафар мураббийлар фаолият олиб бориши керак. Бу эса спорт комплекс раҳбарларини қўшимча мураббийларни ёнлаш учун ота-оналар маблағини жорий қилишга мажбур қилмоқда. Ушбу маблағ 1 ой учун 10000 - 80000 сўмгача ташкил қилиши мумкин. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуннинг 23-моддасида "Ўн олти ёшга тўлмаган бола-ларга, ногиронларга, етим болаларга, пенсионерларга, 1941-1945 йиллардаги уруш қатнашчилари ва ногиронларига ҳамда уларга тенглаштирилган шахсларга жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш хизматлари бепул кўрсатилади" деб белгилаб қўйилган. Ахир оммавий спортга жалб қилинганлар сони қанчалик кўп бўлсагина, орасидан иқтидорларни танлаб олиш ҳамда юқори малакали спортчиларни етиштириб чиқариш ҳам шунчалик кўп бўлади. Ҳозирда давлатлар ўртасидаги ўзаро мусобақа, куч-қудратини намоеън этиш беллашуви, асосан икки йўналишда – жисмоний тарбия ва спорт ҳамда ақл-заковат, яъни интеллектуал фаолият соҳасида устувор аҳамият касб этмоқда. Илмий таъбир билан айтганда, халқнинг жисмоний-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли захираларни шакллантириш ХХI асрда тараққиёт ва юксалиш кафолатига айланиб бормоқда. Албатта, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан етук ва баркамол қилиб тарбиялашдаги ўрни ва масъулиятини ҳисобга олиб, маҳаллий ҳокимликлардаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришга масъул раҳбар ва ходимлар қуйидагиларга эътиборларини кучайтиришлари лозим:

- жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмаларининг тузилишига ҳамда спорт турларини кенгайтиришга кўмаклашиш;

- аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест синовларини топшириш бўйича ишларни ташкил этиш;

- спорт иншоотларини мураббийлар ҳамда замонавий спорт инвентарлари ва жиҳозлари билан таъминлашга ёрдам бериш;

- мактаб ва унинг ташқарисидаги спорт ва соғломлаштириш ишларини мамлакатда жорий этилган уч босқичли узлуксиз мусобақалар тизимига боғлиқ ҳолда ташкил этилишини назорат қилиш;

- қишлоқларда, олис овулларда, тоғ ёки чўл ҳудудида яшайдиган бола-ларга мос спорт турларини ривожлантириб уларни оммавий ҳолда спорт мусобақаларга жалб қилиш.

Шунингдек, худудларда спорт турлари (айниқса олимпия спорт турлари) бўйича спорт натижаларини яхшилаш учун жойларда мусобақаларнинг туман, шаҳар ва вилоят биринчиликларинимунтазам равишда ўтказиш, тадбирларни юқори савияда ташкил этган ҳолда ғолибларни аниқлаш ва муносиб рағбатлан-тириш керак. Терма жамоаларни шакллантиришда кучли спортчилар ва мураббийларни ҳамда бу ишларга маблағларни жалб қилиш ва бу борада маҳаллий ҳокимликларнинг масъулиятларини ошириш лозим.

ЯНГИ ПЕДАГОГИКА ВА АХБОРОТ ТЕХНАЛОГИЯЛАРИНИ ЎҚУВ ФАОЛИЯТИГА ЖОРИЙ ЭТИШ ШАРТ- ШАРОИТЛАРИ

Тангриев А.Ж., ЎзДЖТИ

Ўзининг мустақил ижтимоий-иқтисодий ривожланиш йўлини танлаб олган Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасини ҳам собит қадамлилиқ билан ислоҳ қилиб бормоқда. Айтиқса “таълим тўғрисида”ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури” қабул қилинган бу борадаги ишлар кенг кўламга эришди. Ушбу хужжатларнинг талаблари асосида билим ва касб-ҳунар эгаллашга бўлган эътибор кучайиб кетди. Шу туфайли таълим тарбия тизимига янгича илмий – услубий ёндашувлар кириб кела бошлади.

Бу ёндашувлар ўз навбатида ўқув жараёнинг турли ташкилий ва методик жамғармаларида муайян ижобий ўзгаришларни содир этади. Уларнинг катта кўпчилиги педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат билим узвий боғлиқ ўзгаришлардир.

Ўқув фаолияти- кенг маънода инсон фаолиятининг муайян мақсадлар йўналишида намоён бўлишидир. Бу фаолият фақатгина инсоният жамиятида амалга оширилиши сабабли, у фақат ҳар бир инсоннинг, бутун жамиятнинг манфатлари ва мақсадларига хизмат қилади.

Ўқув фаолияти- бу инсонда мувоффақиятли меҳнат фаолиятини амалга ошириш имкониятини таъминлаш мақсадида уни ўқитиш ҳамда тарбиялашга қаратилган мақсадли фаолиятдир. Ушбу жараённинг моҳияти тўпланган тажриба ва кўникмалар шаклида ўзгартириш ҳамда уни ўсиб келаётган авлодга беришдан иборат. Ўқув фаолияти инсоннинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғлиқ ва унинг ҳамма фазаларида – болалиқдан бошлаб, то улғайган давригача мавжуд бўлади. Шунинг учун тарихий ижтимоий ходиса хисобланмиш ўқув жараёни ўз ривожланиш тарихига эга. Демак ўқув фаолияти, бошқа инсон фаолити сингари, кишилиқ жамиятига хос бўлган обектив ходиса сифатида амал қилади. Жамиятнинг ўзи мураккаб ва зиддиятли ўзгаришларга учраб турадиган, ўқув фаолияти ҳам инсоният тараққиётининг турли ривожланиш босқичларида ҳар хил муайян шаклга эга бўлади. Масалан Ўзбекистонда мустақиллик қўлга киритилгандан сўнг таълим соҳасида бир қатор муҳим хужжатлар қабул қилинди ва узлуксиз таълим тизими шаклан ва мазмунан янги ривожланиш босқичларига ўтди. Яни ўқитиш жараёни такомиллашиш йўлига ўтди. Шунини таъкидалаш жоизки ўқув фаолияти ҳар доим ҳам баркамол инсонни вояга етказишга унинг маънавий ва моддий маданиятни шакллантиришга қаратилади. Ўқув фаолияти ўз ривожланишининг ҳамма босқичларида ижтимоий йўналтирилган мақсадга эга. Мақсадни амалга ошириладиган жараён хисобланган ўқув фаолияти кўп қирралидир, унинг асосини шахсан ўқитиш жараёни яни ўқитувчи томонидан билим малака ва кўникмалар мажмуасига бевосита бериш жараёни ташкил этади.

Ўқув фаолиятининг айнан бу томонини талим бериш жараёни тушунчаси билан белгилаймиз. Ўқув жараёни деганда- ўқув фаолияти, тор маънода, бир мақсадга йўналтирилган таълим беоиш сифатида тушунилади.

Бу ўқув фаолиятни асосий томони хисобланади. Лекин у ўқув фаолиятининг мазмунини тўлалигича ёритмайди. Ўқув фаолияти таркибига кенг маънода таълим

беришдан ташқари яни бир энг мухим ва маъсулятли жараён- тарбиякиради. У ўқув фаолиятининг ажралмас қисми бўла туриб ўқувчиларда бир қатор ижтимоий сифатларни шакллантиришга хизмат қилади ва тарбия иккита ўзаро боғлиқ бўлган жараён хисобланади. Уларда ўқув фаолиятининг иккита вазифаси – таълим бериш, тарбиялаш вазифалари муайянлаштирилади. Иккала жараён ҳам бир биридан фарқли равишда ўзининг мақсад вазифаларига эга бўлишида қарамасдан улар мохияти жихатидан битта ижтимоий маслак- жамият аъзоларининг комиллигини таъминлашга хизмат қилади.

Шундай қилиб ҳар бир жамиятнинг келажаги ва унинг ажралмас қисми бўлган таълим тизимининг қай даражада ривожланганлиги билан белгиланади. Мустақилликни мустаҳкамлашдаги стратегик йўлида оғишмай давом этаётган тизимни ислох қилиш, унга ривожланган мамлакатларнинг илғор технологияларини жорий қилиш миллий кадриятларимизни сингдирган ҳолда таълимни ташкил этиш бу жараённи пухта ва самарали амалга ошириш ишлари бугунги кунда давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мамлакатимизда узлуксиз таълимни ислох қилишнинг ташкилий, илмий методик асослари яратилди, асосий мақсад эса комил инсон ва етук малакали рақобат бардош мутахассислар тайёрлаш, деб белгиланди. “Қадирлар тайёрлаш миллий дастури” нинг асосий таркибий қисмларини шахс, давлат жамият, узлуксиз таълим, фан ва ишлаб чиқариш ташкил этиб, улар ўзаро боғлиқ ҳолда намоён бўлади. Мазкур ҳужжат талабларини амалга ошириш эса таълим тизимини тубдан қайта қуришни яни халқ таълими тараққиётининг концептуал қоидаларини қайта кўриб чиқишни ва уни қисқа вақт ичида ижобий ҳал қилишни тақозо этади. Бу вазифаларнинг ҳал этилиши жаҳон илмий жамғармасидаги жуда катта ҳажмли ахборот фондини нимани ажратиб олиш қачон ва қандай ўқитиш масаларининг ечими билан бевосита боғлиқдир. Ана шу кесмда таълим технологияларини жорий этиш билан алоқадор замонавий муаммолар ойдинлашади. Қолаверса ушбу йўналишдаги ишларни янада кенгроқ давом эттиришни давр тақозо этмоқда. Педагогик таълим амалиётида касбий тайёргарлик билан боғлиқ айрим масалаларнинг ўз аксини яхши топмаганлиги ҳам тегишли ўқитиш методикаларнинг такомиллашувини долзарб масалаларга айлантириб қўймоқда.

Ҳозирги пайтда аксарият метадиет педагог- олимлар педагог технологиялар ўқувчи ёки талабаларга таълим-тарбия беришда кўзланган мақсадга эришишни тўла қафолатлайди деб қарашмоқда. Лекин бундай фикрларни обектив ҳақиқат ўрнида қабул қилиб бўлмайди, Чунки бунда обект шахс бўлиб унинг онги таклиф қилаётган технологияни тўлалигича қабул қила олмайди, аксинча уни инкор қилиши ҳам мумкин. Шунинг учун замонавий педагогик технологияларни ўқув жараёнига киритишда унинг бошқарувчиси бўлган ўқувчигина кўзланган мақсадга эришишнинг бош қафолатчиси бўлади. Агар шу нуқтаи назардан келиб чиқиб қарайдиган бўлсак, янги педагогик технологиялар ва унинг асосий негизи бўлиб ахборот коммуникация технологиясини таълим тизимига жорий этиш унинг бошқарувчиси бўлмиш ўқитувчининг тайёргарлик даражасини биринчи ўринга қўйиш лозим. Шу сабабли педагогик жараёнларни кун тартибидаги аксарият долзарб муаммоларнинг ижобий ёки мақсадга мувофиқ тарзда ҳал қилиши кўп жихатдан ўқитувчининг касбий салоҳияти ва педагогик маҳоратига боғлиқдир.

Янги педагогик ва ахборот технологияларни ўқув жараёнига жорий этиш кўламини кенгайтириш, бу йўналишда илғор тажрибани тадбиқ қилиш, ҳар бир фан бўйича бу соҳада аниқ режаларни тузиш ва амалга ошириш, дарслик ва ўқув қўлланмалари ҳамда дастурла ва маъруза матнларини электрон дискетларга кўчириш улар билан ҳар бир талабани таъминлашга эришиш, илмий ва илмий-педагогик ишларда шунингдек ўқув тарбия жараёнида замонавий педагогик ва ахборот технологияларнинг кенг жорий этишига эришиш, таълим тизимини зарур ахборот воситалари билан етарли

даражада таъминлаш таълим муассаларини комуникацион тармоқларга боғлаш каби вазифалар муҳим ҳисобланади.

Иновацион фаолиятнинг субъекти ўқувчи унинг шахсий имконияти ҳисобланади. Бунда ўқувчи шахсининг ижтимоий- моддий интеллектуал ва ахлоқий имкониятлари юксак аҳамиятга молик бўлади.

Хуллас педагогик технология- ўқитиш жараёнларини оптимал ташкил этишдир. Ўқув материалларини танлаш, қайта ишлаб ўқувчи ёки талабаларнинг кучига, ўзлаштириш хусусиятларига мослаб шакл ва ҳажмини ўзгартириш ҳам таълим технологиясига дахлдор. Педагогик технология – ўз навбатида таълим тарбиянинг объектив қонуниятлари ва диагностик мақсадлари асосида ўқув жараёнлари, таълим тарбиянинг мазмунини ва метод воситаларини ишлаб чиқиш ва такомиллаштириш тизимидир, яни фан ва техника янгиликларни ўзида мужассамлаштириладиган жараён дир.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ДАВР ТАЛАБИ

Танзриев А.Ж., ЎзДЖТИ

Президент Ислом Каримов Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимда 2014 йилни “Соғлом бола” йили деб эълон қилиши барча юртдошларимиз томонидан мамнуният билан кутиб олинди. Бинобарин, давлатимиз раҳбарининг бундай оқилона қарорга келиши мустаҳкам асосларга эга. Мустақилликнинг дастлабки йилларидан юртимизда “Соғлом она-соғлом бола” масаласи давлат сиёсатининг устувор йўналишига айланди. Юртбошимизнинг “Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир” деб айтган ибратли сўзлари мамлакатнинг истиқболдаги бош мақсадини, давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишини белгилаб берди. Ёш авлоднинг ҳеч кимдан кам бўлмай таълим-тарбия олишлари, ўз билим ва иқтидорларини намойиш қилиш учун барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Натижада бугунги ёш авлод ўзининг интеллектуал ва жисмоний салоҳиятларини ишга солган ҳолда нуфузли мусобақа, турнир ва танловларда зафар қозониб, юксак марраларни қўлга киритмоқда. Ҳолбуки, айти пайтда дунёнинг қатор ривожланаётган мамлакатларида миллионлаб болалар бошланғич таълим олиш бахтидан бебаҳра. Бу ҳам майли, неча минглаб болалар уруш, нотинчлик ва турли низолар туфайли қочкинга айланган, қўлига қурол тутган, ўлим ва касаллик очлик ва ногиронлик хавфи остида таҳликали ҳаёт кечирмоқда. Юртбошимиз соғлом боланинг дунёга келиши, бақувват бўлиб ўсиб-улғайиши кўпгина талаб ва омилларга боғлиқлигини таъкидлаш баробарида ўта муҳим, ҳал қилувчи мезонларга алоҳида тўхталдилар. Хусусан, соғлом бола тарбиясида маҳалла ва ижтимоий тузилмаларнинг ўрни катта эканлигини яна бир бор эътироф этиб ўтдилар. “Мустаҳкам оила йили” Давлат дастури доирасида фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари қошида ташкил этилган “ота-оналар университетлари” томонидан маҳаллаларда фарзанд тарбияси бўйича ота-оналарнинг ҳуқуқий, маънавий-ахлоқий, физиологик билимларини ошириш борасида бир қатор тадбирлар ташкил этилди. Шу билан бирга маҳаллаларда аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифатини янада яхшилашга қаратилган чора-тадбирларни амалга оширишда соғлиқни сақлаш муассасалари мутахассислари билан ҳамкорликда тарғибот ишлари изчил амалга оширилмоқда. Шу нуқтаи назардан қараганда, соғлом бола тарбиясида ота-оналар бир қаторда маҳалла оқсоқоллари, диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия масалалари бўйича маслаҳатчилар, маҳалла посбонларининг жамиятимиз ҳаётида тинчлик ва осойишталик, ўзаро ҳурмат ва ҳамжиҳатлик, ҳушёрлик ва огоҳлик муҳитини мустаҳкамлашдаги масъулияти янада ортади.

Юртбошимиз алоҳида таъкидлаганларидек, соғлом бола — аввало соғлом ва аҳил оиланинг мевасидир. Ана шу мантиқдан келиб чиққан ҳолда маҳаллаларда

аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизмат сифатини янада яхшилашга қаратилган чора-тадбирларни амалга оширилишида соғлиқни сақлаш муассасалари мутахассислари билан ҳамкорликда тарғибот ишлари изчил амалга оширилмоқда. Бу борада жорий йилнинг ўтган даври мобайнида маҳаллаларда 60 мингдан ортиқ давра суҳбатлари ва учрашувлар ўтказилди. Маҳаллаларда никоҳланувчи ёшлар ҳамда ёш оилалар билан саломатлик йўналишида тушунтириш ишлари мунтазам амалга оширилмоқда. Жумладан, шу йилнинг ўтган даврида 131 мингдан ортиқ ёш оиланинг тиббий кўриқдан ўтказилишига кўмаклашилди. Маҳаллаларда оилаларнинг ижтимоий-маънавий муҳитига таҳдид солаётган, эрта туғуруқлар, оналар ва гўдаклар ўлими, ногирон фарзанд туғилиши, никоҳдан ажралишлар каби салбий ҳолатларни олдини олиш бўйича 40 мингдан ортиқ тарғибот тадбирлари уюштирилди. Худудлардаги барча ўқув ва таълим муассасалари, маҳаллаларда юқори малакали мутахассислар иштирокида «Тиббий кўрикнинг аҳамияти», «Оила муқаддас даргоҳ» ва «Турмуш қуришга тайёرمىсиз?» каби мавзуларда учрашув, мулоқот, давра суҳбати, семинарлар ўтказилди. Ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда тузилган «Оила институтини янада мустаҳкамлаш, никоҳ муносабатлари маданиятини ошириш, шунингдек, эрта никоҳларнинг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар режаси»да белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш борасида ҳам қатор ишлар амалга оширилди. Хусусан, ёш оилаларнинг ажралиб кетишига йўл қўймаслик, никоҳланувчиларни тиббий кўриқдан ўтказиш бўйича тарғибот тадбирлари кучайтирилди. Давлат ва нодавлат ташкилотлари билан ҳамкорликда тегишли мутахассисларни жалб этган ҳолда аҳоли кенг қатлами ва айниқса, ҳомиладор аёллар ўртасида микронурient етишмаслиги, фоли кислотаси мавжуд поливитами́нлар қабул қилинишининг аҳамияти масалаларида 287 маротабадан ортиқ ўқув-семинарлар, 24 мингдан зиёд давра суҳбатлари, учрашувлар ўтказилди. Республикадаги барча маҳаллаларда аҳоли ўртасида ва «Ёш оила қурувчилар» мактаблари доирасида репродуктив саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган 21 мингга яқин тушунтириш, тарғибот ишлари олиб борилди. «Микрокредитбанк» очиқ акциядорлик-тижорат банки, Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси билан ҳамкорликда «Агар аёл тадбиркор бўлса...» лойиҳасини амалга ошириш борасида мамлакатимизнинг асосан чекка худудларидаги 28 та тумандаги 84 та қишлоқ фуқаролар йиғинида семинарлар ташкил қилиниб, уларда тадбиркорликни йўлга қўйиш ва кредит олиш истагидаги 6 мингдан ортиқ хотин-қизлар иштирок этди. Ўз-ўзидан равшанки, «Соғлом бола» давлат дастури доирасида белгилаб берилган барча устувор вазифаларни амалга ошириш учун мавжуд норматив ҳуқуқий базани янада такомиллаштириш талаб этилади. Шунинг учун ҳозирги вақтда барча давлат органлари, ташкилотлари ва муассасалари Давлат дастуридан келиб чиққан ҳолда амалдаги мавжуд норматив ҳуқуқий базани такомиллаштириш борасида ўз таклифларини киритмоқда. Бир сўз билан айтганда, келгусида Дастур соғлом авлодни вояга етказиш борасида амалга оширилаётган сайъ-ҳаракатларни изчил давом эттирган ҳолда уларни янада юқори босқичга кўтаришдек эзгу мақсадга хизмат қилиши шубҳасиз.

КУРАШЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МАСАЛАСИ

Турсунов Ш.С., ЎзДЖТИ

Жисмоний тарбия ва спорт ҳамда спортнинг барча турлари инсоннинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, спортчиларда зарур бўлган руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти юқоридир. Соғлом инсонларни тарбиялашда ёрдам берадиган спорт қурашининг ҳар

хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди. Шу жумладан юноним кураши ҳам жисмоний тарбия тизимида ўз ўрнига эга.

Курашчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Машғулотлар жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур. Курашчиларнинг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир. Курашчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига талукдир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирини қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ, курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, рақибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез биридан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-машғулотлар жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади – кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек, нагрукадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазибаларни ҳал этишга имқон берди. Асосан куч, чидамлик, тезкорлик, эгиловчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш – чидамликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш – курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлик ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имқон яратади.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрукадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни

тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажаришга ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қиска вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С УЧЕТОМ «КОРОННЫХ» ПРИЁМОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Тасманов Н.А. УзГИФК

В настоящее время в Узбекистане благодаря постоянной поддержке со стороны Президента Республики И.А.Каримова приоритетное направление приобрели физическая культура и спорт. Свидетельством этому является принятый «Закон о физической культуре и спорте», а также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и по видам спорта. Одним из приоритетных видов спорта является греко-римская борьба, которая популярна во многих странах. По историческим данным греко-римская борьба зарождена в Древней Греции и Римской империи. Этот вид борьбы очень увлекательный, и поэтому вошла в программу современного движения Олимпийских Игр с 1896 года.

Современная греко-римская борьба характеризуется быстротечностью технических действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях дефицита времени. Анализ тенденций развития мировой греко-римской борьбы свидетельствует о повышении интенсивности применения технических приёмов, высокого уровня физической подготовленности. Усиление конкуренции на международной арене свидетельствует о необходимости повышения эффективности тренировочного процесса в подготовке борцов греко-римского стиля Узбекистана, за счет оптимального использования научно-обоснованных средств и методов спортивной тренировки, в целях дальнейшего достижения высоких результатов.

Требования современной греко-римской борьбе предусматривают значительное увеличение количества индивидуальных действий, которые возможны лишь на основе повышения функциональных возможностей и общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля. Успешное выступление борцов в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов. Отличительной особенностью современной греко-римской борьбы является общая физическая подготовка, играющая важную роль при выполнении технических приёмов во время схватки. Физические качества борцов необходимы на протяжении всей схватки и без достаточной подготовки невозможно достичь ожидаемого результата. Повышение уровня развития борьбы связано с совершенствованием фундаментальных основ к повышению физических возможностей борцов.

В теории и методике борьбы имеется множество исследовательских работ, где рассматриваются вопросы совершенствования функциональных возможностей борцов. Из анализа научной литературы и опыта спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления борцов входит и играет важную роль общая физическая подготовка. Однако вопросы, касающиеся повышения общей физической подготовки борцов греко-римского стиля в настоящее время с учетом современных изменений правил соревнований, мнения специалистов разное и остаются проблематичными. В том числе при выполнении технических действий. В связи с этим возникает необходимость оптимизации тренировочного процесса за счет поиска новых, более рациональных путей решения данной проблемы.

Предполагалось, что регламентированное использование в тренировочном процессе эффективных средств и методов общей физической подготовки на основе

применения дифференцированного подхода с учетом «коронных» приёмов развития силы мышц, значительно повысит уровень физической подготовленности и качество выполнения на соревнованиях технического приёма борцов греко-римского стиля. В работе представлена методика совершенствования общей физической подготовки борцов высокого класса, способствующая развитию силы мышц, применяемая в «коронном» приёме.

Целью исследования является – разработать методику совершенствования общей физической подготовки с учетом «коронных» приёмов высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования: 1. Определить уровень физической и технической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римская борьба; 2. Выявить динамику физических качеств высококвалифицированных борцов греко-римского стиля; 3. Разработать и экспериментально обосновать тренировочную программу, направленную на развитие ОФП у борцов греко-римского стиля высокой квалификации, способствующую при выполнении «коронного» приёма.

Анализ специальной научной литературы, исследование передового практического опыта ведущих специалистов, изучение уровня общей физической подготовленности, анализ соревновательной деятельности, результаты исследования взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и параметрами технической подготовленности явились основанием для разработки программы тренировочных занятий для борцов высокого класса по развитию ОФП. Тренировка – направленная на совершенствования способностей борцов к проявлению максимальных усилий показала свои результаты. С целью повышения уровня физических качеств, при выполнении «коронного» приёма разработана методика развития ОФП у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Для решения этой цели мы руководствовались инструментальным методом, с использованием спортивных инвентарей – штанга, перекладина, беговая дорожка, гири, секундомер. Броски через спину на соревнованиях выполняется в основном с захватом руки и шеи. Поэтому мы обратили внимания при исследовании на те группы мышц, которые участвуют в «коронных» приёмах (мышцы рук, ног, спины и плеч). И соответственно нагрузки с отягощения давались именно к данным группам мышц.

Для получения количественной оценки взаимосвязи между уровнем ОФП и «коронного» приёма можно судить по результатам тестирования и педагогических наблюдений. Был проведен математико-статистический анализ, перед экспериментом все показатели контрольных тестов в среднем одинаковы, контрольные и экспериментальные группы были однородными. В экспериментальной группе получены в начале эксперимента - $P > 0,05$, в конце эксперимента $P < 0,01$. В контрольной группе получены $P > 0,05$, в конце эксперимента $P < 0,05$.

Выводы. 1. В литературных источниках содержится достаточно информации о физической подготовке высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Но отсутствуют целенаправленные методические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, способствующие эффективному развитию ОФП при выполнении «коронного» приёма. 2. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу эксперимента уровень физической подготовленности повысился контрольной и экспериментальной группам, однако, экспериментальная группа тренирующаяся, по разработанной нами методике показала наиболее высокие результаты. 3. Использование разработанной методики физической подготовки, способствующей, развитию ОФП с учетом «коронных» приёмов позволяет эффективно и целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом. А также положительно влияет на соревновательную деятельность борцов греко-римского стиля.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА БОҒЛИҚ ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Тастанов Н.А. ЎзДЖТИ

Юнон-рим кураши бўйича мутахассислар томонидан кўп илмий изланишлар олиб борилган. Лекин бу амалга оширилган ишлар орасида айрим мавзулар ҳозиргача ўзининг долзарблигини йўқотмаган. Сабаби 2014 йилнинг сентябрь ойида Тошкент шаҳрида ўтказилган Жаҳон чемпионатида юнон-рим кураши бўйича фақат битта бронза медалига эришилди (Э.Тасмуратов). Бунда мусобақа қоидаларининг кейинги йиллардаги тез-тез ўзгаришлари курашчиларга юқори талабларни кўймоқда. Беллашувни юқори суръатда, техник ҳаракатларни рақибдан олдин бажаришда курашчининг жисмоний тайёргарлигига янги талабларни вужудга келтиради. Жисмоний тайёргарликда, айниқса техник ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш долзарб масала ҳисобланади. Техник ҳаракатларни бажарилишда муҳим аҳамиятга эга бўлган тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш йулларини қидириш муҳим аҳамият касб этмоқда. Тактик тайёргарлик асосида режалаштирилган фикрни амалга оширишда кўп ҳолатларда юнон-рим курашчиларининг тезкор-куч тайёргарлиги техник усулларни бажариш вақтида муаммо бўлиб қолмоқда.

Ишнинг мақсади – юқори малакали юнон-рим курашчиларининг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш ёрдамида техник ҳаракатларни мусобақаларда амалга ошириш ва юқори натижаларга эришиш.

Тадқиқотни амалга ошириш вазифалари – 1. Илмий кузатувга жалб қилинган юқори малакали юнон-рим курашчиларда техник ҳаракатларни амалга оширишдаги тезкор-куч тайёргарлигининг ўсиш динамикасини аниқлаш. 2. Йўналтирилган жисмоний машқларни дарсинг тайёргарлик ва асосий қисмларида қўллаш ёрдамида тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш ҳамда уларни техник маҳоратга таъсир этишини ўрганиш. 3. Олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни юқори малакали юнон-рим курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига тадбиқ қилиш.

Юқори малакали юнон-рим курашчиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракатлар самарасини ошириш учун ҳар бир усулни тезкор амалга ошириш услубидан қўлланилди. Тадқиқотни ўтказиш вақти йиллик циклнинг мусобақа даврига тўғри келганлиги, бериладиган вазифаларнинг тезлиги ва шиддати ҳам юқори бўлганлиги сабабли юнон-рим курашчиларига машғулотнинг тайёргарлик ва асосий қисмида максимал тезликда усулларни амалга ошириш вазифаси берилди.

Машғулотларда максимал тезликда усулларни амалга ошириш услубидан кўпроқ фойдаланилди. Бунда спортчи машқни берилган муддат ичида бажаришда максимал тезликдан фойдаланиб машқларни такрорлаб бажаради. Ҳар бир машғулотда усулларнинг мураккаблигига қараб 2-3 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 6-8 минут. Ҳар бир серияда 6-8гача ёндошув, ҳар бир ёндошувда 60 секунд давомида усулларни максимал сонини бажариш тавсия этилди. Ёндошувлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 4-6 минут.

Шунингдек тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш учун ҳар хил эгилувчанликга йўналтирилган машқлардан фойдаланиш, зарбавий иш тартиби, сакраш машқлари, комплекс ва тренажёр мосламаларидан кенг фойдаланиш зарур. Олинган нагрузкалардан кейин организмни тиклаш учун машғулотнинг якуний қисмида “стречинг” машқлари самарали таъсир этди. Яъни, “стречинг” машқлари статик ҳолатда эгилувчанликка йўналтирилган машқлардир. Бунда барча машқлар оғриқгача ва статик ҳолатда 20-30 секунд давомида бажарилади. Стречинг машқларини биз

фақатгина машғулотнинг якуний қисмида, 10-12 минут мобойнида ҳар бир машғулотдан кейин фойдаланилди. Тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг асосий йўлларида бири — ишни рақибнинг 25%-50%-75%-100%ли қаршилигида максимал шиддат билан бажариладиган вазифалар ҳисобига яхши натижага эришилди. Мазкур вазифаларни бажаришда бир хил оғирликда, бир хил шиддатда тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш яхши самара берди, иш оғир толиққанда бажарилса (охирги кучгача) натижа яхшиланди.

Қўйидаги машғулот компонентлари юқори малакали юнон-рим курашчиларда тезкор-куч тайёргарлигининг ривожланишига ижобий таъсир этди: 1) юклама ҳажми 2) ҳаракат шиддати 3) иш давомийлиги ва тавсифи 4) машғулот дарслар оралиғи 5) машғулотнинг йиллик циклдаги даврларга оптимал даражада бўлиниши 6) ҳаракатнинг бошланғич ва якуний стадияларни аниқ билиш.

Назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот боши ва якуни қайд этилган кўрсаткичлар натижалар динамикаси танланган мавзунинг асосий ва унинг олдида қўйилган илмий фараз ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Юқорида қайд этилган тадқиқот натижалари тадқиқот гуруҳида йўналтирилган тезкор-куч тайёргарлиги мажмуасини афзаллигидан далолат беради. Тадқиқотлар натижасида назорат гуруҳидаги кўрсаткич тадқиқот бошида $P > 0,05$, тадқиқот охирида $P < 0,05$ даражада ўзгариш аниқланди, тажриба гуруҳида эса тадқиқот бошида $P > 0,05$, тадқиқот охирида $P < 0,01$ даражада ўзгариш аниқланди.

Хулоса. Олиб борилган илмий ишлар ва тадқиқот натижасига кўра техник ҳаракатларни амалга оширишдаги юқори малакали юнон-рим курашчиларининг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш катта аҳамиятга эга эканлиги аниқланди ва унинг эвазига мусобақаларда ва техник маҳоратни такомиллаштиришда катта ютуқларга эришиш мумкин. Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда қўйидагиларни таъкидлаш мумкин:

1. Юқори малакали юнон-рим курашчиларининг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш мусобақа шароитида хал қилувчи аҳамиятга эга. Адабиётларда қайд этилган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, ўқув машғулоти жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган тезкор-куч тайёргарлиги техник-тактик маҳоратининг шаклланишида муҳим рол ўйнайди.

2. Кузатувда биз қўллаган услуб юқори малакали юнон-рим курашчиларга тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантиришда кутилган натижа беришини таъкидлаб ўтмоқчимиз. Назорат тестларининг ўртача ўзгариши назорат гуруҳида $+0,86\%$, тажриба гуруҳида $+2,3\%$ кўрсатди.

3. Юқори малакали юнон-рим курашчиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш учун танланган услублар ҳамда машқлардан дарснинг тайёргарлик ва асосий қисмида фойдаланиш самарали натижа беради. Шулардан техник ҳаракатларни иложи борица тез ва узоқ муддатли бажариш, 25%-50%-75%-100%ли қаршилиқ билан техник усуллар ва уларнинг аниқ бажарилишини назорат қилиш яхши натижа берди.

АДАПТАЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВУШЕК К ВОЗДЕЙСТВИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Тажиева Н.Н., Муродова М.Ш., УзГИФК

В Республике Узбекистан сохранение и укрепление здоровья всех слоев населения является проблемой первостепенной важности, и приоритетными остаются вопросы продления жизни, улучшения ее качества, пропаганда здорового образа жизни, создание условий как для занятий массовой физической культурой, так и для развития профессионального спорта. Сегодня не вызывает сомнения, что занятия физической культурой и спортом способствуют оздоровлению молодежи, повышают адаптационные возможности организма, ограждают не только от вредных привычек, но

и способствуют выбору правильного жизненного пути, предотвращая совершение криминальных поступков. В связи с этим проблема укрепления здоровья студенческой молодежи, повышение их функционального состояния и физической подготовленности, испытывающих в ходе обучения влияние гипокинезии, различного рода негативных факторов является актуальной и требует новых подходов к их решению. Актуальность поднятой проблемы подтверждается результатами проводимых систематических медицинских обследований студентов различных вузов стран СНГ. Установлено, что от 30% до 50% студентов имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а у некоторой части выявлены хронические заболевания (Спирин В.К. 2000, Альбокринова О.И. ,2003, Лаптев А.П., Панков В.А.,2003, Семенов Л.А., Миронова С.П.,2006, Беляева Д.Д., 2007). В последние годы одним из модных направлений оздоровительной физической культуры являются занятия фитнес-аэробикой. В связи с вышесказанным представляет интерес изучение оздоровительного эффекта в виде адаптационных изменений функционирования кардио-респираторной системы у девушек имеющих различный стаж занятий аэробикой.

Цель исследования: Изучение адаптационных изменений в сердечно-сосудистой системе у девушек, занимающихся фитнес-аэробикой в зависимости от стажа регулярных занятий.

Организация эксперимента и методы исследования: Адаптационную реакцию сердечно-сосудистой системы оценивали динамикой изменения ЧСС – частоты сердечных сокращений, СД – систолическое давление, ДД – диастолическое давление, ПД – пульсовое давление, СО – систолический объем, МОК – минутный объем крови. Продолжительность тренировки по фитнесу составляла 60 мин, включающая 30 мин аэробной нагрузки на степеках и 30 мин силовой нагрузки. В эксперименте участвовали 30 девушек в возрасте 17 – 21 год, которые были разделены на 3 группы по 10 человек в зависимости от стажа регулярных занятий оздоровительными тренировками. В I группу вошли девушки, занимающиеся аэробикой 1-й год, во II группу - девушки, регулярно занимающиеся аэробикой на протяжении 2-3 лет, в III группу – девушки, регулярно занимающиеся аэробикой в течение 4-5 лет. В ходе эксперимента у девушек всех трех групп определяли адаптационную реакцию ССС в ходе выполнения тренировочной нагрузки согласно установленной двигательной программы. Измерение показателей ССС производилось до начала тренировки (исходный уровень), на 5 и на 20 минуте выполнения аэробной степ нагрузки и на 40 и 60 мин силовой нагрузки и после тренировки через 5 мин.

Результаты исследований: Установлено, что во время занятий аэробикой СД увеличивалось в прямой зависимости от тренировочной нагрузки. Повышения сердечного выброса во время тренировки больше влияло на систолическое, чем диастолическое давление и, соответственно, ДД повышалось на небольшую величину. Поскольку СД повышалось больше, чем ДД, при мышечной работе росло ПД – пульсовое давление. Реакции СД и ДД на физическую нагрузку у девушек I группы выражены сильнее, чем у девушек II и III группы, а реакция у студенток II группы выше, чем у девушек III группы. Следовательно, у девушек III группы адаптивные возможности ССС на физические нагрузки выше других, что отражается в наименьшем повышении ДД. Отмечено изменение ПД во время тренировочной нагрузки. Это можно объяснить тем, что АД реагирует на нагрузку повышением СД, что, в свою очередь, указывает на увеличение силы сердечных сокращений, снижением ДД, так как уменьшается периферическое сопротивление вследствие расширения артериол, что обеспечивает доступ общего количества крови к работающим мышцам. Соответственно повышается ПД, что косвенно свидетельствует об увеличении систолического объема крови. При физической нагрузке ЧСС сначала значительно увеличивалось, затем - снижалось до определенного уровня, который сохранялся в течение всего периода стабильной работы. Выявлены различия между тремя группами студенток в

зависимости от уровня тренированности. Следует отметить, что работа сердца при очень большой частоте сокращений становится менее эффективной. Средние показатели ЧСС доходили до 140 уд/мин, что соответствует оптимальной зоне выполнения тренировочной оздоровительной нагрузки. В зависимости от уровня тренированности хорошо видна разница ЧСС между тремя группами девушек. В I группе – менее тренированные девушки и реакция на нагрузку более высокая, во II и III группах – более адаптированные студентки к физическим нагрузкам, реакция на тренировку оценивается с меньшим подъемом ЧСС. СО имел тенденцию к повышению от I группы студенток к III группе. Такая динамика характеризуется положительной реакцией ССС к физической нагрузке. Студентки III группы являются наиболее адаптированными к тренировочным нагрузкам. Величина МОК в покое мало связана с уровнем физической работоспособности. Это объясняется тем, что МОК зависит не только от величины СО, но и от ЧСС. При выполнении аэробных нагрузок величина МОК постепенно увеличивается до стабильного уровня, который зависит от интенсивности нагрузки и обеспечивает необходимый уровень потребления кислорода. После прекращения нагрузки МОК постепенно уменьшается. Сделан вывод, что эти показатели различаются у всех групп студенток в зависимости от уровня тренированности и зависимости от временного интервала тренировочной нагрузки, т.е. имеется статистическая зависимость от типа групп и от времени воздействия во время занятий оздоровительной аэробикой. У студенток третьей группы все сдвиги кровообращения выражены в меньшей степени, чем в других группах, свидетельствуя о совершенствовании адаптационных механизмов с уровнем тренированности, и связанной с этим лучшей адаптации к физическим нагрузкам. Констатируя, необходимо отметить, что уровень адаптационных реакций ССС у девушек, имеющих стаж регулярных оздоровительных фитнес - тренировок по аэробике, значительно выше; показатели сердечно-сосудистой системы: СД, ДД, ПД, ЧСС, СО, и МОК у девушек, регулярно занимающихся аэробикой 4-5 лет, характеризуются достоверным улучшением, по сравнению с таковыми у девушек, имеющих стаж тренировок - 1 год; оптимальные двигательные нагрузки, выполняемые девушками во время тренировки оздоровительной аэробикой, способствуют улучшению физиологических показателей ССС и повышению адаптационных возможностей организма.

ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАДРИЯТЛАРИГА МУНОСАБАТИ

Толаметов А.А., Ахмедова Н.Б., ЎзДЖТИ

Ёшларнинг жисмоний маданият кадриятларига муносабатини шакллантиришнинг хусусиятларини аниқлаш жисмоний тарбия – спорт фаолиятига мотивация соҳасини, ўзлаштирилган билим даражасини ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш орқали амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир. Ўсиб келаётган ёш авлод - ўқувчиларнинг жисмоний маданият, хусусан жисмоний тарбия ва у билан боғлиқ бўлган соғлом турмуш тарзи сингари муҳим кадриятларга муносабатини ўрганиш мақсадида ёш ўқувчиларга анкета саволари билан мурожаат қилинди.

5-9 – синфлар ўғил ва қиз болаларининг таълим циклидаги ўқитилаётган фанларни аҳамиятлилик даражаси бўйича ранжировка қилинганда қизлар (50,3 % - 81,9 %) ҳам, ўғил болалар (59,6% - 92,3%) ҳам “Жисмоний тарбия” фанини устивор фан сифатида белгилаганлар. Шу билан бирга, ёши улғайиб борган сари жисмоний тарбия машғулотларига қизиқиш ҳам ортиб бориши кузатилди. Аҳамиятлилик даражаси бўйича кейинги ўринларга санъат, филология, ўқитиш технологияси, жамиятшунослик билим соҳалари жойлашган.

Биз ишлаб чиққан сўровномага киритилган етти асосий йўналишлар ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимларини тўлиқ ҳажмда аниқлаш имкониятини беради:

- жисмоний тарбия ва спорт тарихи асослари;
- ҳаракатланиш амалларига ўрганиш асослари;
- жисмоний сифатларни тарбиялаш асослари;
- жисмоний тарбиянинг психологик асослари;
- мускул фаолиятининг анатомик – физиологик асослари;
- жисмоний тарбия ва чиникиш гигиенасининг асослари, жароҳатланишнинг профилактикаси;

- тест ўтказишнинг, ўз-ўзини мустақил ва бир-бирини назорат қилиш асослари.

Олинган натижалар 5-9 – синфлар ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари паст даражада эканлигини кўрсатди. Гуруҳлардаги жисмоний тарбия таълими интеллектуал компонентасининг ўртача кўрсаткичи даражаси $3,26 \pm 0,87$ баллдан $3,47 \pm 0,97$ баллгача ораликда ўзгаради.

Интеллектуал компонента кўрсаткичлари даражасини ёшга боғлиқлик динамикасини тадқиқ қилиш жараёнида 5- ва 9- синф ўқувчилари жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, билимлари юзаки характерга эгаллигини инобатга олинмаса, анча кўп билимларга эга эканлиги аниқланди. Уларда гуруҳдаги ўртача кўрсаткич, мос равишда, $3,47 \pm 0,97$ ва $2,82 \pm 0,95$ баллни ташкил этди. 6-, 7- ва 9- синфларда ўзлаштирилган билимларни гуруҳдаги ўртача кўрсаткич даражасида, мос равишда, $3,31 \pm 0,82$; $3,46 \pm 0,89$ ва $3,18 \pm 0,92$ баллга пасайиши кузатилади.

Қиз болаларда ёши улғайиб борган сайин уларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари даражаси аста – секин пасайиб бориши кузатилади.

Ёши улғайиб борган сайин интеллектуал компонента кўрсаткич даражаси пасайиш тенденциясига эга, чунончи, 5 – синфда қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари $3,36 \pm 0,95$ балл; 6 – синфда – $3,06 \pm 0,89$ балл; 7 – синфда – $2,93 \pm 0,83$ балл; 8 – синфда – $2,87 \pm 0,78$ балл ва 9 – синфда – $2,83 \pm 0,77$ балл сифатида баҳоланади.

Интеллектуал компонента кўрсаткичлари даражасининг 11 – 15 ёшли ўғил ва қиз болалар ўртасида амалга оширилган таҳлили жисмоний маданият бўйича билимлар даражасида сезилари фарқ йўқлигини кўрсатди.

Чунончи, 5 – ва 6 – синфларда ўғил ва қиз болалар ўртасида бундай фарқ, мос равишда, 0,09 ва 0,30 баллни ташкил этди; 6 – , 7 – ва 9 – синфларда, мос равишда, 0,13 баллни, 0,06 баллни ва 0,04 баллни ташкил этди.

Билим даражасини ёшга боғлиқлик динамикасини тадқиқ қилиш ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларда интеллектуал компонента даражаси пастлигини аниқлаш имкониятини берди. Тадқиқот натижалари, шунингдек, ёши улғайиб боргани сайин жисмоний маданият интеллектуал компонентаси даражасининг гуруҳдаги ўртача кўрсаткичи ўғил болалар учун ҳам, қиз болалар учун ҳам камайиш характерига эга эканлигини таъкидлаш имкониятини берди. Бундай манзара, бизнинг фикримизча, умумтаълим мактабларида жисмоний маданиятни интеллектуаллаштириш жараёнини кўтаришга жуда кам эътибор берилиши билан боғлиқ.

Умумий жисмоний тайёргарлик даражаси даражасини ўрганиш мақсадида педагогик тест ўтказилди.

Олинган натижаларнинг таҳлили 5 – 9 синфлар ўғил болаларида 30 метрга югуришда гуруҳдаги ўртача кўрсаткич $5,57 \pm 0,41$ (с) (5 – синфда) ва $5,12 \pm 0,23$ (с) (9 – синфда) оралиғида ўзгаришини кўрсатди. «3x10 метрга моксишон югуриш» тестида гуруҳдаги ўртача кўрсаткич ёши ортиб боришига боғлиқ ҳолда $9,74 \pm 0,19$ (с)дан (5 – синфда) $8,45 \pm 0,21$ (с) (9–синфда) аста–секинлик билан ўзгариб боради. Ушбу кўрсаткичларни дастур маълумотлари билан солиштириб умумтаълим мактабларида таълим олаётган 5–9 синф ўғил болаларининг координатон қобилиятларини ривожланиш даражаси паст ва ўртадан паст эканлигини кузатиш мумкин.

«Жойидан узунликка сакраш» тести бўйича гуруҳдаги артача кўрсаткичлар ёши улғайиб боришига боғлиқ ҳолда аста–секинлик билан $164,63 \pm 18,76$ (см) дан то

217,32±17,85 (см) гача ортиб боради. «Тўпни улоқтириш ва ушлаб олиш» тестида тўлқинсимон характердаги ўзгариш кузатилади. 5 – синфда бу тестда гуруҳдаги ўртача кўрсаткич 4,72±0,89 (марта) ни ташкил этди, 6 – синфда бироз 4,13±0,24 (марта) гача камайиш содир бўлди, кейин 7 – ва 8 – синфларда 4,78 – 4,88 (мартагача) аввал ортиб бориб сўнгра 4,35±0,62 (мартагача) пасайишни ташкил этди.

«Полда ўтириб оёқларни ёйган ҳолатда олдинга эгилиш» тести кўрсаткичларида ҳам тўлқинсимон тенденция аниқланган. Гуруҳдаги минимал ўртача кўрсаткич 9 – синф ўқувчиларида 12,93±2,78 (см), максимал кўрсаткич эса – 8 –синф ўқувчиларида 17,85±3,81 (см) эканлиги аниқланган. Солиштиришлар асосида эгилувчанлик сифатининг ривожланиш даражаси юқори ва ўртачадан юқори эканлиги аниқланди.

«Қадам ташлаш усули билан югуриб келиб баландликка сакраш» ва «Тўсинда тортилиш» тестларида гуруҳдаги ўртача катталиклар 5 – синфда 96,71±7,14 (см) дан то 9 – синфдаги 114,57±9,47 (см) гача ҳамда 8 – синфда 3,57±0,87 (мартадан) то 9 – синфда 7,34±1,43 (мартагача) ораликларида ўзгаради. Солиштириш ўқувчиларнинг кучлилик қобилиятларини ривожланиш даражаси паст эканлигини кўрсатди.

«Олти минутли югуриш» ва «1 минут давомида (сакраб ўйнайдиган) арғамчи орқали сакраш» тестларида 5 – 9 – синф ўқувчиларида чидамликни ривожланиш даражаси ўртачадан паст эканлиги кузатилди.

1 –жадвал.

Ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёгарлик даражаси кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	жинс	синфлар				
		5	6	7	8	9
		$\bar{X} \pm \sigma$				
30 метрга югуриш (с)	ў.б.	5,44±0,42	5,40±0,45	5,32±0,41	5,30±0,24	5,08±0,24
	қиз	5,76±0,47	5,69±0,50	5,50±0,50	5,71±0,30	5,57±0,30
3x10 м га моқисимон югуриш (с)	ў.б.	9,70±0,18	9,18±0,30	8,90±0,25	8,68±0,30	8,49±0,22
	қиз	10,12±0,13	10,10±0,20	9,90±0,21	9,30±0,39	8,83±0,16
жойидан узунликка сакраш	ў.б.	164,1±19,45	171,80±16,3	186,9±20,9	192,70±20,6	217,7±18,0 9
	қиз	155,40±17,3	166,0±15,45	171,4±13,8	171,90±16,1	185,8±12,9 9
тўпни узатиш ва ушлаб олиш (марта)	ў.б.	4,70±0,90	4,10±0,20	4,80±0,79	4,90±0,87	4,36±0,64
	қиз	3,40±0,39	3,90±0,80	4,68±0,50	4,79±0,91	4,60±0,75
эгилишлар (см)	ў.б.	16,90±3,80	12,98±2,32	16,30±4,06	17,80±3,80	12,90±2,81
	қиз	14,80±4,30	19,70±3,90	16,40±3,17	19,50±3,46	17,40±3,30
Баландликка сакраш (см)	ў.б.	96,60±7,40	99,00±6,40	108,9±6,90	108,70±7,60	114,40±9,5 0
	қиз	93,79±6,39	94,70±6,95	98,76±7,10	98,90±7,60	101,50±7,5 0
Тортилиш (марта)	ў.б.	4,58±0,96	4,96±0,70	4,60±0,90	3,55±0,90	7,36±1,40
	қиз	4,38±0,91	4,76±0,82	4,64±0,86	5,12±0,88	6,15±1,02
Олтиминутли югуриш (с)	ў.б.	1223,8±161,7	1174,3±140,6	1259,9±174,5	1229,5±155,2	1270,0±166 ,2
	қиз	1163,9±100,8	1181,4±151,9	1126,3±159,1	1168,5±170,2	1142,7±153 ,8
1 минут давомида арқонда сакраш (марта)	ў.б.	72,46±18,65	85,23±17,47	95,87±20,92	87,96±26,43	94,84±24,1 4
	қиз	81,88±16,68	92,54±16,86	103,14±25,93	112,32±25,41	104,63±20, 95

Шундай қилиб, олинган натижалар солиштирилганда турли ёшли гуруҳларнинг барчасида берилган тестлар бўйича жисмоний тайёгарликнинг паст ва ўртадан паст даражалари кузатилади.

5-9 – синфлар ўғил болаларида жисмоний тайёгарлик бўйича олинган натижалар «Полда ўтириб оёқларни ёйган ҳолатда олдинга эгилиш» тестида кучлилиқ қобилятларини ривожланиши тайёгарлиги паст даражада, қолган ҳамма тестлар бўйича эса ўқувчиларнинг тайёгарлиги паст ва ўртачадан паст даражада эканлиги аниқланди.

Қиз болаларда тезкорлик ва координацион қобилятларни баҳолашда гуруҳдаги ўртача кўрсаткич $5,53 \pm 0,48$ (с) – $5,68 \pm 0,46$ (с) ва $8,81 \pm 0,17$ (с) – $10,17 \pm 0,15$ (с) оралиқларида ўзгаради.

5-9 – синф ўқувчи–қизларида эгилувчанлик сифатини гуруҳдаги ўртача кўрсаткичи баҳоланганда ёши улғайиб бориши аспектида тўлқинсимон ўзгариш динамикаси кузатилди. Чунончи, 5 – синф ўқувчиларида ушбу кўрсаткич ривожланишининг ўртача даражаси – $14,80 \pm 4,30$ (см) га мос келди, 6 – синфда унинг кескин ўсиши $19,70 \pm 3,90$ (см) (бу, ўз навбатида, юқори тайёгарлик даражаси) содир бўлди, 7 – синфда эгилувчанликни бироз ёмонлашиши кузатилди, 8 – синфда қайта ўсишда $19,50 \pm 3,46$ (см) гача давом этди ва кейинчалиқ $17,40 \pm 3,30$ (см) гача кескин пасайди.

«Баландликка сакраш» ва «Тўсинда тортилиш» тестларида гуруҳдаги ўртача кўрсаткичларни солиштириш умумтаълим мактаблари 5-9 – синфлар қиз болаларининг тайёгарлик даражаси ўртачадан юқори ва юқори эканлигини кўрсатди. «Олти минутли югуриш» ва «1 минут давомида арқон орқали сакраш»да чидамлилиқ ривожланишининг ўртача даражада эканлиги аниқланди.

Шундай қилиб, умумий жисмоний тайёгарликни ўрганиш бўйича педагогик тест ўтказилгандан кейин қиз болаларда эгилувчанлик ва кучлилиқ қобилятларини ривожланиш даражасини характерлайдиган («Полда ўтириб оёқларни ёйган ҳолатда олдинга эгилиш», «Баландликка сакраш» ва «Тўсинда тортилиш») тестларда ривожланиш даражаси кузатилди, бироқ ўғил болаларда фақатгина «эгилувчанлик» сифатини баҳолашда юқори ривожланиш даражаси аниқланди.

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёгарлик кўрсаткичларининг гуруҳдаги ўртача қийматлари уларнинг ёши улғайиб борган сайин қизиқишлари доимий бўлиб қолмаслигидан далаолат беради.

Шунингдек 11 ёшдан 13 ёшгача бўлган даврдаги ҳар иккала жинсга мансуб болаларнинг ёш улғайган сайин илгариланма ортиб бориши билан ифодаланадиган жисмоний тайёгарлигидаги ёшга боғлиқ ўзгаришлар ортиб бориши аниқланди. Шу билан бирга, анча юқори кўрсаткичлар 7 – синф ўқувчиларида кузатилади.

ЎСМИР ВА ЁШИ КАТТАЛАРНИНИГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁГАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Тошев А.Т., Саидов И.И., БухДУ

Инсоннинг ёш хусусиятларга мувофиқ тўғри ташкил этиладиган жисмоний фаоллик организмга турлича тасир хусусиятлари билан боғлиқ ҳолда юқори бўлмаган, ўрта шиддатли юқламали мунтазам жисмоний машғулотларни тақозо этади. Айнан 18 дан 29 гача ёшлиқ, 30 дан 55 гача (аёллар) ва 60 ёшгача (эркаклар) катта ёш ҳисобланади. 18 дан 29 гача ёшгача давр оралиғида инсон ҳаракатланиш функцияларини шуғуллантириш имкониятларининг юқори даражаси сақланиб қолади. Шунингдек куч имкониятлари максимал ва ишчанликнинг намоён була олиши сабабли муайян таълим, тарбия жараёнида турли спорт турларида юқори натижаларга эришиш учун асосан функционал қулай шарт-шароитлар мавжуд (1,2).

30-60 ёш оралиғи, инсоннинг бир қатор жисмоний ривожланиш ва жисмоний потенциали даражасининг аста-секинлик билан лекин катъий, оғишмасдан пасайиши даври билан характерланади. Шу билан бирга вазн оғирлиги, нафас олиш частотаси, систолик қон босими ўсиш томонга қараб ўзгаради лекин, жисмоний тайёгарлик

кўрсаткичлари турмуш тарзи билан боғлиқда пасайши кузатилади. Улуғ ёшга етган инсонларнинг мускул асосан ўзининг баъзи функционал хусусиятларини сақлаб қолган ҳолда, ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятлари 30-35 ёшдан кейин регрессив (орқага қайтиш) ўзгаришлар сезиларли даражада намоён булади.

Бальсевич В.К, Запорожанов В.А. маълумотларига кўра асосан бўғин бойламаларида эластиклик, мустахкамликнинг пасайши, суякларда мўртлик жараёнининг ошиши, умуртқа поғонасининг бир катор элементларида қотиб қолиш, бўғинлар ҳаракатчанлигининг кескин камайши кузатилади. Асаб марказлари ва мускуллар стабиллигининг камайиши ҳамда қўзғалишлар жараёнининг пасайиши оқибатида 30 ёшдан кейин ҳаракатланишдаги реакция тезлигида регрессив ўзгаришлар содир бўлади. Ёш ўтган сари янги ҳаракатларни ўзлаштириш имконияти пасаяди, ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш қобилияти сезиларли ёмонлашади. Асосан микдорий параметрларда ақлий фаолият сермахсуллигининг пасайиши, анчагина тез толиқишга олиб келади. Замонавий геронтология маълумотларига кўра, инсон ривожланишигача инволюцион ўзгариш 30-35 ёшда бошланади ва хусусан бир ёш даврдан кейингисига ўтиш вақтида содир бўлади. Бу давр , эволюцион ва инволюцион ўзгаришларни ажратадиган бўсаға сифатида намоён бўлади. Инсон ҳаракат аппаратида морфофункционал ўзгаришларининг ёш хусусиятлари, унинг турмуш тарзи, жисмоний фаоллик мазмуни ва даражаси билан боғлиқлиги муқаррар ҳодиса. Илмий ва амалий моҳияти маълумотларга кўра, рационал ҳаракатланиши фаолияти орқали организмдаги регрессив жараёнларни секинлаштириш ҳамда инволюцион жараёнларни бошқариш мумкин (3).

Инсоннинг ёш хусусиятларга мувофиқ тўғри ташкил этиладиган жисмоний фаоллик организмга турлича таъсир хусусиятлари билан боғлиқ ҳолда юқори бўлмаган, ўрта шиддатли юкларни мунтазам жисмоний машғулотларни тақозо этади. Организм табиий имкониятлардан келиб чиқиб, 50 ёшга қадар ўзининг максимал кислород истемоли даражасининг 60-65% чегарасида ўртача ривожлантириш хусусиятли жисмоний юкларни бажариши, 50 ёшдан катталар учун МКИ нинг 50% атрофида қувватловчи юкларни бажариши мумкин (Амосов 1985й). Икки тоифадаги жисмоний юклар пулс частотаси бўйича аниқланади, чунки юрак томир қисқариши ва максимал кислород истеъмоли орасида тўғри чизиқли боғлиқлик кузатилган. У ёки бу тоифа жисмоний юкларни таъминловчи аэроб сарфланишлар даражаси, махсус ишлаб чиқилган жадвал маълумотларига кўра аниқлаш мумкин (1-жадвал).

Жадвалдаги маълумотларга кўра, 20 ёшдан бошланиб 70 ёшга қадар ёш ва жинсий хусусиятларга мувофиқ максимал кислород истемолининг мавжуд имкониятларида (%) жисмоний юклар даражасининг ўзгариши акс эттирилган. Мисол: 100% максимал кислород истемоли вужудга келган вазиятларда юрак томир қисқариши сони 40 ёшгача эркаларда тахминан 178 марта/дақиқа бўлса, 60 ёшда -162 марта/дақиқа регресс кўрсаткич кузатилади. Ёшлик даври ҳамда улуғ ёшга етганлар учун ҳафтада 3 мартадан кам бўлмаган жисмоний машқлар машғулоти, рекреацион ва соғломлаштириш характеридаги кўшимча машғулотлар тавсия этилади.

Турли даражали аэроб характердаги имкониятларида тахминий пульс частоталари (Schepard, 1971)

Аэроб имкониятлар, %	Ёш, йилларда									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	эркак	аёл	эркак	аёл	эркак	аёл	эркак	аёл	эркак	аёл
40	115	122	115	120	115	117	111	113	110	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

Ёшлар учун машғулотлар давомийлиги 2 соат, улуғ ёшдагилар учун 1,5 соатдан ошмаслиги лозим. Алохида тақидлаш лозимки, бошланғич даврларда машғулот шиддати МКИ нинг 40-45 % дан ошмаслиги керак. Барча ёшдагилар учун жисмоний фаоллик организмнинг ҳаётий имкониятлар доирасини кенгайтиради, турли касалликларга қаршилиги ошади- хусусан юрак – томир ва ўткир респираторли. Мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланадиган ёши улуғ инсонлар 2-3 марта кам касалликка учрайди. Саломатлик холати ва жисмоний тайёргарлиги бўйича эса ўзидан 10-15 йил кичик ёшларга тенглиниши мумкин.

Адабиётлар:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005.- 176 с.
2. Шакиржанова К. Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Тошкент, 2011. – б 34.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.

СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА – РЕЗУЛЬТАТ УПРАВЛЕНИЯ ЕГО ПОДГОТОВКОЙ

Умаров Д.Х., Тастанов Н.А., Коньшиев К.Т., УзГИФК

Спортивная тренировка - это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения. Положительный эффект тренировки должен выражаться в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, общей и специфической работоспособности, в большей степени совершенства двигательных умений и навыков. Эти характеристики - состояния спортсмена определяют его тренированность.

Таким образом, состояние спортсмена – главный объект управления в ходе тренировки. Значительную трудность представляет правильная постановка целей и задач тренировки на каждом занятии, в каждом цикле, на каждом этапе и т.д. Поэтому тренеру необходимы надежные ориентиры - максимально точные знания о том, какой должна быть величина и структура соревновательного потенциала не только в условиях состязаний, но и в любой момент подготовки спортсмена. Так, спортсмен может неожиданно легко справляться с запланированной нагрузкой, быстро или, наоборот, медленно осваивать технику и т.д. В этих случаях для получения максимального эффекта тренировки необходима своевременная и обоснованная коррекция используемых планов. Поэтому тренер должен постоянно получать сведения о характере деятельности и состоянии спортсмена, т.е. о результатах управления его подготовкой.

В развитии перенапряжения ведущую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма силе провоцирующего фактора, причем очень важно соотношение физических и психических нагрузок — их совместное неблагоприятное

воздействие может проявиться при относительно небольших величинах каждой из них. А.М. Алавердян и соавт. (1987) предложили выделять 2 типа перетренированности. Основными причинами перетренированности I типа является психическое и физическое переутомление на фоне:

- а) отрицательных эмоций и переживаний;
- б) грубых нарушений режима (уменьшение продолжительности сна, использование различного рода стимуляторов, курение, употребление алкоголя, очень интенсивная половая жизнь);
- в) конституциональных особенностей личности;
- г) перенесенных черепно-мозговых травм, соматических и инфекционных заболеваний.

При I типе перетренированности организм спортсмена постоянно находится в состоянии напряжения, неэкономного потребления энергии (преобладания катаболизма над анаболизмом) при недостаточной скорости восстановительных процессов.

К наиболее часто регистрируемым клиническим синдромам при перетренированности I типа относят:

- невротический;
- кардиологический;
- вегетативно-дистонический;
- смешанный.

Невротический синдром характеризуется разнообразными субъективными ощущениями: общей слабостью, разбитостью, вялостью, утомляемостью, раздражительностью, часто выражающейся во вспыльчивости, неустойчивости настроения, которое может быть как резко сниженным, так и неадекватно повышенным вплоть до эйфории. Эмоциональная неуравновешенность вместе со спадом работоспособности затрудняют взаимоотношения спортсмена с тренером и товарищами по команде, особенно из-за нередко наблюдаемой диссимуляции. Часто меняется отношение к тренировочной работе, падает мотивация к выполнению нагрузок или любой другой работы.

Могут быть различные проявления навязчивых состояний: мысли о проигрыше на соревнованиях, фальстарте, страх заболеваний (фобии), например раком (канцерофобия). Нередко спортсмены обращаются к врачу по поводу опасений за свое сердце (кардиофобия), боязни оставаться в закрытом помещении.

Преобладание в клинической картине той или иной симптоматики существенно колеблется в зависимости от исходных кардиологических особенностей личности.

Одним из кардинальных симптомов невротического синдрома перетренированности I типа считается **нарушение циркадных ритмов**: у спортсменов передвигается пик работоспособности, затруднено засыпание вечером и утреннее пробуждение, нарушается структура сна по неврастеническому типу.

Весьма характерны уменьшение массы тела и снижение аппетита, хотя потеря массы тела может наблюдаться и у спортсменов с повышенным аппетитом.

Кардиологический синдром характеризуется в основном болью, которая чаще локализуется в левой половине грудной клетки (возможна иррадиация в левую руку и лопатку). Боль носит самый разнообразный, как правило ноющий, характер; при этом нередко отмечаются мгновенные ощущения «прокалывания». Если боль возникает при нагрузке, то сохраняется почти неизменной после ее прекращения. Однако чаще боль появляется после физического и особенно эмоционального напряжения. Характерны усиление боли в состоянии длительного покоя и исчезновение при нагрузках, даже предельного характера. Весьма типично сочетание боли с жалобами на одышку, чувство нехватки воздуха в покое, которое оказывается типичным «чувством неудовлетворенности вдохом» - одной из характернейших невротических жалоб.

Вегетативно-дистонический синдром встречается наиболее часто. Он является

выражением диссоциации функций различных отделов вегетативной нервной системы (точнее - нейроэндокринной системы). Наиболее ярко это проявляется неадекватными типами реакций, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, на физическую нагрузку и другие функциональные пробы.

В типичных случаях дистонического синдрома перетренированности I типа отмечаются общая бледность, синева под глазами, усиление блеска глаз с равномерным расширением глазных щелей, нередко некоторое расширение зрачков при сохранении их рефлексов. Характерны потливость, а также холодные и влажные ладони и стопы, возможны резкие вазомоторные реакции кожных покровов лица.

Часто имеют место патологические формы дермографизма (белая или красная возвышающаяся полоса при проведении по коже тупым предметом). Замечено учащение пульса в покое, однако бывает и резкая брадикардия.

Перетренированность II типа. При избыточных объемах развивающейся работы на фоне высокого уровня выносливости может возникать своего рода переэкономизация обеспечения мышечной деятельности. В результате этого при больших физиологических возможностях и почти полном отсутствии патологических симптомов спортсмен не способен показывать высокие результаты (развить необходимую скорость, изменить ее на отдельных отрезках дистанции, финишировать), что и является основным признаком данного состояния.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Умаров М.Н., Эштаев А.К., УзГИФК

На современном этапе развития акробатики большинство специалистов успешное решение проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации связывают с совершенствованием системы управления и выявлением ведущих факторов различных сторон подготовленности. При этом существенное значение приобретает разработка методов педагогического контроля, которые предполагают определение оптимального количества двигательных заданий и разработку системы оценки результатов тестирования.

В связи с недостаточной разработанностью данных вопросов в акробатике нами были проведены исследования, направленные на обоснование методики оценки специальной физической подготовленности (СФП) спортсменов высокой квалификации в женских акробатических прыжках.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, полидинамометрия, метод экспертных оценок и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 11 акробатов-прыгуний высокой квалификации (МС - 4, КМС -7).

Результаты исследования. Проверка тестов на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности позволила составить комплекс тестов для оценки СФП акробатов-прыгуний, в который вошли следующие контрольные упражнения:

1. Минимальное прибавление результатов в прыжке в длину с места в диапазоне 50-75% (кол-во), высокая степень взаимосвязи с технической подготовленностью ($r=0,875$).

2. Три переворота назад - сальто назад прогнувшись (кол-во) ($r=0,877$).

3. Интегральный показатель относительной силы (кГ/кг) ($r=0,863$).

4. Бег на 20 м, с ($r=0,821$).

5. Вращение головой с закрытыми глазами, с ($r=0,795$).

6. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах за 7 с, ноги зафиксированы (кол-во) ($r=0,747$).

7. Подъем разгибом в висе на жерди (кол-во) ($r=0,739$).

8. Тест на сочетание и переключение движений (балл) ($r=0,667$).

9. Поднимание ног в висе до касания за головой за 7 с (кол-во) ($r=0,656$).

Важная задача педагогического контроля - разработка системы оценки результатов тестирования. Для расчета оценочных таблиц полученных результатов тестирования применялись пропорциональные шкалы в связи с тем, что распределение результатов в контрольных упражнениях было близко к нормальному. При этом вводился поправочный коэффициент, который учитывал уровень информативности тестов.

Требование комплексной оценки результатов тестирования закономерно привело к созданию интегральных показателей СФП, рассчитанных на основе предварительно разработанных оценочных шкал. Интегральные показатели были получены путем суммирования относительных оценок за результаты, показанные спортсменками в отдельных тестах с учетом их информативности.

Материалы анализа корреляционной матрицы позволили установить, что интегральные показатели силовой ($r=0,723$), скоростно-силовой ($r=0,853$), координационной ($r=0,866$) подготовленности, специальной выносливости ($r=0,887$) и показателей полидинамометрии ($r=0,853$) высокоинформативны и по уровню

достоверности взаимосвязаны с технической подготовленностью акробатов, кроме того они превосходят результаты отдельных тестов, характеризующих эти же стороны подготовленности.

В процессе исследований выявлено, что наибольшей информативностью обладает суммарный показатель ($r=0,951$), который был составлен путем суммирования интегральных показателей СФП и полидинамометрии. Таким образом, введение двукратной поправки на информативность (в шкалах относительной оценки и при расчете суммарного показателя) привело к созданию наиболее информативного признака, адекватно характеризующего уровень СФП акробатов-прыгуний высокой квалификации.

Важное значение при разработке системы педагогического контроля за состоянием спортсменок имеет определение уровней развития и модельных характеристик подготовленности. Результаты анализа исследуемых показателей свидетельствуют о том, что для достижения спортивного мастерства акробаткам-прыгуньям необходим "высокий" уровень развития показателей СФП. Необходимо также отметить следующую особенность: спортсменки - МС превосходят по всем изучаемым показателям как группу КМС, так и обобщенные значения всей группы. Особенно большие различия наблюдаются по следующим показателям:

1. Интегральный показатель относительной силы (МС - $X=8,07$ кГ/кг).
2. Минимальные прибавления в прыжках в длину с места в диапазоне 50-75% от максимального (МС - $X=9,33$ количества повторений).
3. Три переворота назад - сальто назад прогнувшись (МС - $X=5,7$ раза).
4. Интегральный показатель скоростно-силовой подготовленности (МС - $X=33,75$ балла).
5. Интегральный показатель координационной подготовленности (МС - $X=12,5$ балла).
6. Интегральный показатель специальной выносливости (МС - $X=12,7$ балла).
7. Интегральный показатель полидинамометрии (МС - $X=22,2$ балла).
8. Суммарный показатель (МС - $X=85,36$ балла).

Исследованием установлено, что наиболее значительными характеристиками относительной силы для акробатов-прыгуний являются станова сила (сгибание и разгибание), разгибатели бедра (правый и левый). Об этом свидетельствуют как модельные характеристики, так и высокая степень взаимосвязи со спортивно-техническим мастерством спортсменок ($p < 0,01$).

Одной из задач исследования являлось определение модельных характеристик физического развития акробатов-прыгуний, так как они во многом определяют особенности техники выполнения сложных прыжков на дорожке. Установлено, что наибольшую взаимосвязь со спортивно-техническим мастерством акробатов-прыгуний имеют длина туловища ($p < 0,01$), масса тела, ширина таза, обхватные размеры таза и бедер ($p < 0,05$). При этом все характеристики имеют отрицательные значения коэффициентов корреляции.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что МС имеют более низкие значения данных показателей, чем КМС и группа в целом. В то же время данная группа является более однородной по морфологическим признакам, о чем свидетельствует значение коэффициента вариации ($V=4,2\%$).

Таким образом, результаты исследования позволили научно обосновать методику СФП акробатов-прыгуний. Экспериментальная проверка показала, что с ее помощью можно эффективно управлять процессом подготовки спортсменок высокой квалификации, а достижение модельных значений СФП обеспечивает готовность к выполнению соревновательных упражнений.

ЁШ КУРАШЧИЛАР УМУМЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ДАВОМЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Умаров. А.Т., ҚДУ, Умаров Ш.А., ТДИУ

Ҳозирги замонда дунёда аҳолининг кенг қўламли спорт соғломлаштириш ҳаракатини яратишга эҳтиёжнинг шаклланганлигига ҳеч қандай шубҳа йўқ. Турли мамлакатлар ҳукуматлари томонидан ушбу соҳада махсус дастурларининг ишлаб чиқилиши ва амалиётга жорий этилиши бунга исбот бўлади. Ўзбекистонда бу масалани амалга оширишда фаол, мақсадга йўналтирилган иш олиб борилмоқда. Бу борада "Та'лим туғрисида" ги қонун, "Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур", халқаро "Соғлом авлод учун" жамғармасининг таъсис қилиниши, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури, жамиятнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш ва улардан хабардор қилиш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга йўналтирилган болалар ва ўқувчи ёшларнинг "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада" каби оммавий мусобақалар ўтказишнинг уч босқичли тизими дарак беради.

Мамлакатимизда кураш спорт турини замонавий даражада ривожлантиришга алоҳида эътибор берилмоқда. Бунга қабул қилинаётган бир қатор қонунлар, Ўзбекистон Республикаси Президенти фармон ва қарорлари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид амалга оширилаётган илмий тадқиқотлар асос бўлмоқда.

Ёш курашчилар билан кўпроқ, ўйин услуби қўлланган, машғулотлар ўтказилади. Ҳамма машқлар, асосий машғулот шакли-дарсада бажарилади. Ёш курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-машғулот жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, кадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Улардан мақсад-кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакиллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялаштириш.

Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида сафланиш ва қайта сафланиш учун, шунингдек, юкламалардан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари оғир атлетика, эшкак эшиш спорт турларидаги баъзи машқлар қиради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдди, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради.

Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ёш курашчилар организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш-чидамлилиқни, катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш эса курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чакқонлик, чидамлилиқ ва тезкорлиқни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади. Кураш машғулотларида катта жисмоний юкламадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ёш курашчиларни машқларни бўшаштиришга, нафасолишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиши учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажаришга ўргатиш зарур.

Назаримизда, айти пайтда ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришнинг мақбул ва замонвий услубиятини ишлаб чиқиш зарурияти мавжуд бўлиб, бунда қуйидагиларни ҳисобга олиш лозим:

1) Ёш курашчиларда тезкор куч лаёқатини ўстирувчи қулай ва мақбул машқлар мажмуини ишлаб чиқиш;

2) Турли вазндаги ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлиги бўйича мақбул машғулотларни режалаштириш;

3) Ёш курашчиларда техник-тактик ҳаракатларни кучайтиришга қаратилган тавсиялар ишлаб чиқиш;

4) Ёш курашчиларни умумжисмоний чиниқтириш учун турли усул ва воситаларни аниқлаш.

Бунинг учун қуйидагиларга аҳамият бериш керак:

-спортчиларнинг умумжисмоний тайёргарлиги масаласига оид илмий тадқиқотлар ҳулосалари, методик тавсиялар ва тажрибаларни таҳлил қилиш, уларнинг мақбуллари ёш курашчилар умумжисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга тадбиқ этиш;

-мунтазам машғулотлар воситасида ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш;

-мазкур йўналишда педогогик кузатувлар олиб бориш.

Ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб боришда мавжуд узлуксиз таълим тизими муҳим омил ҳисобланади. Мазкур тизимда амал қилаётган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари асосида ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини талаб даражасида шакллантириш мумкин. Бунинг учун қуйидагиларга диққат қилиш мақсадга мувофиқдир:

1) умумтаълим мактабларида ёшларнинг курашга нисбатан лаёқатини аниқлаш ва курашга йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида уларга курашнинг назарий ва амалий асослари бўйича дастлабки сабоқларини бериш, ёш курашчиларни чиниқтиришни йўлга қўйиш;

2) ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида ёш курашчиларнинг жисмоний ва тезкор куч лаёқатини ўстириш, улар билан индивидуал машғулотлар олиб бориш, ёш курашчиларни умумжисмоний тайёргарлик назарияси ва амалиёти билан тўлиқ таништириш;

3) олий ўқув юртларида: жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда оммавий мусобақалар, тадбирлар, индивидуал машғулотлар асосида ёш курашчилар умумжисмоний тайёргарлигига тўлиқ эришиш.

Бундай ёндашувни амалга ошириш имкониятлари мавжуд. Аввало бунда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига ажратилган юктамалардан оқилона фойдаланиш зарур.

Мамлакатимиз узлуксиз таълим тизими бугунги кунда касбий етук жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчи – мураббийлари фаолият олиб бормоқда.

Бу омил ҳам ёш курашчиларнинг умумжисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб бориш муаммосини талаб даражасида ҳал қилиш имконини беради. Асосийси, бу ишда мақсадли йўналишларга эга бўлиш ва индивидуал ишлаш масаласига алоҳида эътибор бериш лозим.

MAIN MODERN PROBLEMS OF DOPING IN SPORT

Utashev H.N., UzSIPE

Level of modern sports' development and overloads, endured by sportsmen in the process of training and competition functioning are so high that attempts to reject medical preparations at all reflect ideas of even not yesterday but of the day before yesterday. Pharmacological world market is so large that it is rather difficult to select maximally effective and necessary for some or other period of sport functioning medical preparations. It should be noted that using of some preparations as well as physical methods and manipulations, prohibited in sports first of all from medical point of view, often is not

grounded and out of control and brings substantial danger for health; as per a number of registered cases – result in disablement and even death. In this connection, during several decades, international sports and medical organizations have been conducting active struggle with doping. With it, this struggle often does not bring the desired results; in spite of increasing of doping control laboratories' quantity and improvement of their equipment, practice of taking chemical substances does not disappear; sportsmen, risking their health and career use prohibited in sports means and methods, the list of which is increasing with every passing year. Taking of preparations and using of methods, included in International standard of WADA "List of prohibitions", by sportsmen is a violation of anti-doping rules in sports. With it, doping taking surely stimulates organism's workability but at the accounted of "unto uchable" reserves and removal of protective inhibition. Pharmacological means of recreation shall, on the contrary, correct changes caused by tiredness and be oriented on replenishment of organism's functional reserves without stresses and sharp excitation (inhibition). Analysis of medical-biological provisioning of sportsmen shows that in Ukrainian elite sports there exists a difficult situation concerning effective using of pharmacological preparations. It is necessary to ensure highly qualified work of sport doctors, who shall have knowledge about pharmacological dynamic parameters, i.e. individual mechanisms of separate preparations' effect, their pharmacological kinetic characteristics, portion of medical substance in organism (transport, connection with proteins, receptive molecules, bio-transformation, ways of elimination) as well as peculiarities of rational combinations of preparations from one or several groups. They shall be able to consider that as on to day there exists rather big list of "non-doping" preparations, which shall be used for influencing on factors, limiting sportsmen's workability, as well as on those, who practice physical culture or on disabled sportsmen, or population. These preparations are first of all those, which can be recommended for taking by healthy person for improvement of life quality, widening of adaptation to great physical loads limits: adaptogens of vegetation or animal's origin; some noothrops; preparations of energetic and plastic effect; immune modulators; antioxidants and anti-hypoxants; vitamins and vitamin complexes; exogenous natural intermediates of carbohydrate, protein, lipid, mineral metabolism; tested biologically active adds to meal. Sportsmen's taking of doping preparations is dangerous for people, surrounding them.

Authors note that taking of a number of preparations results in changing of sportsmen's behavior (for example increasing of aggressiveness) not motivated actions and it can result in creation of socially dangerous situations. Doping problem is not restricted by doping taking by professional sportsmen; it concerns young people and sportsmen -amateurs in different kinds of sports that, as on present time, has become a serious problem for health protection of Ukrainian population. First of all penetration of doping in children-junior sports causes anxiety.

Firstly, long term negative after effects of prohibited preparations' taking by sportsmen of this age are the most expressive than in completely formed organism. Secondly, sportsman-beginner, taking doping, actually deprives himself of further strategic perspectives in sports, because usual training means after taking doping will not give proper results. Thirdly, such facts extremely strongly influence on image of sports in public opinion. For example, in some kinds of sports coaches face parents' refusal to permit children to attend sport circles. They motivate it by opinion that in sport circle there is only "chemicals" and they do not want to kill their children's health. Also quantity of cases of muscle pills' taking has increased for improvement of sportsmen's appearance and sometimes for increasing of workability. Authors note that industry of specialized eating adds for losing weight, different anti ageing and recreational "miracle herbs", body building, fitness, extreme kinds of sports, which are popular among youth have become a powerful market for different doping. Millions of users, inspired with idea of quick transformation are risking their health. Sport is a part of society and reflects processes, which occur in human life. Problem of doping taking by sportsmen is closely connected with drug taking, which is widely spread especially among young people. Social workers and psychologists are sure that model of "doping behavior", when a person solves problems with the help of injection or a tablet, is a direct way to model of "drug -taking behavior". Thus, negative after-effects for athlete's health, especially junior

sportsmen, violation of sports' moral principles and substantial harm to its image characterize sharpness of doping problem in sports. This problem has not been solved completely from jurisdictional point of view, as far as legal system of punishment for drug taking both in international sports movement and in different countries either is not sufficiently effective, or is absent at all (legislations of some countries do not stipulate punishment for doping). The outlined problem is sharpened by the fact that certain category of people is, to some extent, connected with physical culture and sports, first of all for satisfaction of own demands pushes teenagers for doping taking or are drug pushers. So, problem of struggle against involving of teenagers in drug (doping) taking is one of the most urgent not only in physical culture and sports but also in criminal science and legal practice both in Ukraine and abroad. Significant aspect of struggle against doping in sports is a pedagogic one, in which educational work is rather important. However this aspect was not paid proper attention to for long time. As on present time, in compliance with document of international sports movement working out and implementation of anti-doping educational programs is on one of main places, but in many countries it is on low level and effective practical and technological solution of this problem is even practically absent. It is necessary to implement more actively educational programs of primary prophylaxis of drug (doping) taking in sports among youth, considering age heredity and, according to educational tasks, ensure social adaptation of junior sportsmen, their integration in sport environment. The program shall envisage not only preventive means in society but also means of struggle with sportsmen's violations of anti-doping rules. Thus, doping is one of the most serious problems of modern sports and society in general and includes closely interconnected medical, jurisdictional, political, moral, organizational, social and pedagogic aspects. Effectiveness of struggle against doping in sports to large extent depends on system of its organization. However, it should be noted that organizational principles of struggle against doping were not practically paid attention to by scientists. Creation of anti doping efficient system, which would ensure effective restriction and prevention from doping, requires solution of a number of tasks. It should be noted that there is a demand and objective pre-conditions for development and adopting of general conception, which would generalize the received data and serve as the basis for working out of effective anti-doping measures at the account of improvement of legislative and legal basis and infrastructure anti-doping policy, which shall be brought in compliance with modern international standards.

Conclusions: Among problems of modern sports problem of doping has been being more and more important. It is significantly complex as far as it includes interconnected medical, jurisdictional, political, moral, organizational, social and pedagogic aspects. Medical aspects are conditioned by the fact that using of doping by sportsmen results in negative and in a number of cases in mortal after effects. In this connection international sport and medical organizations for long period of time have been struggling against doping. However, this struggle does not bring desired results: doping using by sportsmen is continuing. The problem of doping has not been solved legally as well. The problem of doping has also a moral aspect. Using of doping preparations contradicts to essence of sport, creates unequal conditions for achieving of sport result, is harmful for image of country and team, for international sports in general. Problem of taking doping by sportsmen is closely connected with drug taking, which is widely spread among youth recent time. Substantial aspect in struggle against doping in sports is pedagogic one, with educational work as its important component. Analysis of literature showed that social-pedagogic factors of anti-doping policy in sports have not been regarded by domestic and foreign scientists in complex. Some aspects of anti-doping police, elucidated in scientific works, can be divided in two groups.

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Уташев Х.Н., УзГИФК

К наиболее острым противоречиям развития спорта в современном обществе относится миф о том, что спорт – это едва ли не единственный и главный фактор сохранения и укрепления здоровья. Никто не оспаривает профилактического значения занятий физическими упражнениями. Однако необходимо понимать, что это – лишь один из факторов, составляющих здоровый стиль жизни. Кроме занятий спортом на здоровье человека влияют экологическая обстановка, режим и качество питания, наличие вредных привычек, уровень жизни, наследственность и т. д. Поэтому не стоит напрямую связывать состояние здоровья и занятия спортом. Кроме этого, известны трагические случаи, произошедшие с выдающимися молодыми спортсменами из-за травм и высоких спортивных нагрузок. Достаточно привести пример трагической судьбы Алексея Черепанова, когда на хоккейном матче остановилось сердце молодого и перспективного спортсмена. Уже стала привычной картина, когда легкоатлеты, лыжники, биатлонисты после прохождения дистанции «замертво» падают на дорожку стадиона или на трассе. Спорт высших достижений сопряжен с риском и необходимостью воздействия предельно допустимых физических нагрузок на организм. К сожалению, в силу ряда обстоятельств (настроенность на победу любой ценой, прием допинга) спортсмен переходит грань допустимого и наносит ущерб своему здоровью, а иногда и здоровью соперника. В настоящее время стремительно увеличивается число новых видов спорта, особенно экстремальных: маунтинбайк, квадрациклы, фристайл, скутеры и многое другое. Экстремальные виды спорта порой вытесняют классические – лыжный спорт, легкую атлетику, гимнастику. Однако нельзя запретить человеку заниматься любым видом спорта и познавать возможности собственного организма. Тем более, что зачастую в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда только полная концентрация сил позволяет нам избежать опасности. И чем больше физических сил у человека, тем с меньшими потерями для здоровья он выходит из трудной ситуации. Спорт позволяет моделировать проблемные ситуации и находить пути выхода из них. Поэтому каждый человек должен решать, к какому уровню спортивных достижений ему стремиться. Разрешить противоречие, связанное со спортом и здоровьем спортсмена, можно путем совершенствования спортивного инвентаря, правил соревнований, улучшения материально-технического оснащения спортивных баз, профилактики здоровья, медицинского контроля за здоровьем спортсменов, а также повышения качества профессиональной подготовки тренерского состава. Однако пока проблема «спорт и здоровье» остается неразрешенной. Следующее противоречие в сфере спорта высших достижений состоит в том, что многие виды спорта стали стремительно «молодеть». Рекордных результатов добиваются подростки, почти дети, например, в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастика. В других видах спорта возраст победителей также имеет заметную тенденцию к снижению. Понятно, что и юные спортсмены могут побеждать на соревнованиях самого высокого ранга. Однако суть проблемы в том, что идет форсированная подготовка юного спортсмена без учета возрастных показателей его развития. Усугубляет эту проблему наличие системы отбора талантливых детей, когда подбирается не спорт для ребенка, а ребенок для спорта. Селекционный отбор является серьезным психологическим стрессом для многих детей и родителей, что зачастую навсегда отталкивает ребенка от занятий спортом. Использование специальных технологий, «отра-ботанных» на взрослом контингенте, без адаптации их к методике детско-юношеского спорта приводит к преждевременной «накачке» юного спортсмена, и о спортивном долголетии не может быть и речи. Это противоречие в сфере детско-юношеского спорта в конечном итоге искажает сущность спорта, калечит спортсменов физически и нравственно. Еще одно противоречие, серьезно

подрывающее основы спорта, порождено системой договорных побед, которые организуются в гостиничных номерах судей, в кабинетах управленцев, т. е. вдали от спортивных залов, площадок, полей. Вытеснение фактора соревновательности приобрело значительные масштабы, особенно в игровых видах спорта. По данным исследователей, немалое число матчей футбольных и хоккейных чемпионатов заранее бывают «проданы». Это, конечно, сказывается на нравственных устоях спортсменов, а также на зрелищности спорта. Поэтому мы нередко видим полупустые трибуны и разочарованных болельщиков. В профессиональном спорте, как и в шоу-бизнесе, «крутятся» большие деньги. Но борьба за «чистоту» спорта, безусловно, должна вестись. Не менее сложная ситуация складывается в фармакологической службе спорта. Использование допингов, начавшееся еще в 1970–1980-е гг., распространилось во всех видах спорта. Проблема допинга неоднозначно воспринимается в обществе. Конечно, таким образом спорт выигрывает в зрелищности, но гораздо больше проигрывает в гуманности. Ведь при условии применения допинга речь не идет о выявлении сильнейшего, в данном случае идет борьба между медиками и фармакологами, которые могут наиболее удачно «накачать» спортсмена. В настоящее время разрешить эту проблему вряд ли возможно, поскольку в современном спорте тенденции завоевания победы любой ценой лишь усиливаются и развиваются. Допинг – не частная практика спортивных врачей, а хорошо продуманная система научно-методического и медицинского сопровождения. В то же время не вызывает сомнения тот факт, что современный спортсмен испытывает колоссальные тренировочные нагрузки и его организм не в состоянии быстро восстановиться без помощи фармакологических средств. Если не использовать поддерживающие препараты, спортсмен будет не в силах тренироваться в современных объемах и заданных режимах интенсивности, а негативные последствия нагрузок приведут к патологическим изменениям в его организме и психике. Поэтому спортивные врачи требуют узаконить некоторые фармакологические средства, которые помогут спортсменам справиться с непомерным напряжением и нагрузками, повысят сопротивляемость организма при простудных заболеваниях, повысят болевой порог при лечении спортивных травм. Никто не запрещает людям экстремальных профессий восстанавливать работоспособность с помощью фармакологических средств. Тогда почему же профессиональному спортсмену нельзя помочь сократить время восстановления после травмы или непомерных тренировочных нагрузок? Деятельность специально созданных организаций по борьбе с допингом не оправдала надежд: в обществе не стихают допинговые скандалы. Спортсменам, уличенным в приеме допинга, надолго закрывается дорога в большой спорт, их лишают спортивных наград, они становятся в ряд людей, которые отвергаются обществом. Таким образом, путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Уташев Х.Н., Тохирова Н.Б., УзГосИФК

Актуальность. Современное состояние процесса физического воспитания школьников, несмотря на всю сложность и многогранность решаемых ею задач, требует еще большего углубления и расширения сфер педагогической деятельности, поиска новых путей, смелых инновационных подходов.

Существующие проблемы здоровья подрастающего поколения определенные, особенностями их развития в этих условиях, требуют принятия безотлагательных мер,

гармоничного и последовательного совершенствования физических, духовных, нравственных, эстетических качеств личности каждого школьника. На сегодня применение в физическом воспитании школьников методик подготовки бегуна на средние дистанции, отчасти затрудняется тем, что в республике ранее не проводилась планомерная работа по изучению и использованию этих методик в школьном воспитании. Актуальность проблемы, научная и практическая значимость, а также недостаточная ее изученность в теории физического воспитания,

обусловили выбор темы нашего исследования: «Начальная подготовка юных бегунов на средние дистанции».

Цель исследования: поиск и выявление эффективных путей применения в учебно-тренировочных занятиях элементов национальных видов спорта в беге на средние дистанции в период начальной подготовки.

Исходя из цели исследования, сформированы следующие задачи:

- проанализировать научную психолого-физиологическую, педагогическую, специальную литературу по проблеме;
- выявить особенности применения элементов национальных видов спорта в период начальной подготовки юных бегунов на средние дистанции
- проверить в экспериментальном обучении эффективность предлагаемой системы применения элементов национальных видов спорта в период начальной подготовки юных бегунов на средние дистанции;
- на основе проведенной опытно-экспериментальной работы разработать практические рекомендации для учителей физической культуры и тренеров общеобразовательных школ.

База исследования: исследование проводилось на 98 школе Юнусабадском районе.

Исследование было проведено с учащимися 9 классов школе. Были сформированы две группы по 14 человек.

Опытно-экспериментальная работа проходила в 3 этапа:

- I этап (сентябрь – октябрь 2013) - констатация состояния физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции.
- II этап (октябрь 2013 – март 2014) - осуществление развернутой опытно- экспериментальной работы.
- III этап (март 2015) - обработка и анализ полученных результатов

Основываясь на этих положениях, мы провели тестирование учащихся 10 классов, занимающихся бегом на средние дистанции в Майинской средней общеобразовательной школе. Результаты тестирования показали, что у учеников экспериментальной и контрольной групп недостаточное развитие физической подготовленности. Был сделан вывод, о необходимости проведения дополнительных занятий по бегу на средние дистанции, с использованием упражнений национальных видов спорта.

В подготовке бегунов на средние дистанции необходимо использовать четыре группы упражнений национальных видов спорта:

Беговые упражнения, с двумя зонами нагрузки, восстанавливающей и поддерживающей тренированность;

Упражнения на выносливость.

Скоростно-силовые упражнения, которые по своей физиологической направленности могут относиться к трем зонам нагрузки –развивающей, экономизации и субмаксимальной, в зависимости от характера усилий.

Дыхательные упражнения:

После повторного тестирования мы сделали вывод, что использование физических упражнений национальных видов спорта в учебно-тренировочных занятиях

в беге на средние дистанции является наиболее рациональной и оптимальной формой подготовки юных спортсменов в подготовительный период.

Выводы:

1. Анализ педагогической, спортивной, специальной литературы позволили нам выявить, что целью подготовительного периода в учебно-тренировочных занятиях в беге на средние дистанции является создание «физико-технической» базы для эффективной реализации двигательного потенциала спортсменов в последующем соревновательном периоде.

2. Основными задачами подготовительного периода являются: развитие специальных физических качеств (скорости и выносливости), совершенствование технического мастерства спортсменов, повышение уровня функциональных возможностей.

3. Тренировка бегунов в подготовительном периоде характеризуется некоторым снижением объёма повторного бега на отрезках (уменьшение серий), но при этом повышается скорость их пробегания. С приближением соревновательного периода снижается также объём тренировочной работы, направленной на общефизическое развитие (атлетическая подготовка).

ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

Уташев Х.Н., Азимов З.Н., УзГИФК

Многие дети хотят заниматься спортом под руководством своих тренеров и стать чемпионами. Поэтому подавляющее большинство тренеров вынуждены из ребенка до 17-18 лет выжать все соки, преждевременно форсировать его подготовку, натаскивая на высокий результат. Зачастую в ущерб его планомерному физическому развитию, не учитывая биологический возраст ребенка.

Юного спортсмена начинают тренировать как взрослого, применяя высокообъемные и сверхинтенсивные средства и методы тренировок, ведущие к быстрому достижению необходимого результата. Ему вдалбливают с ранних лет, что «чем больше будешь тренироваться, тем выше будут результаты, быстрее станешь чемпионом». Но арифметический подход в спорте не проходит. Если бы все так было просто, то у нас каждый ребенок был бы чемпионом при условии его ежедневных многочасовых тренировок.

К сожалению, этот путь сверхнагрузок и форсированной, натаскивающей подготовки ведет к одностороннему и неполноценному физическому развитию юного спортсмена, постоянному недовосстановлению, угнетению психики, травмам, отсутствию каких-либо перспектив во взрослом, профессиональном спорте в дальнейшем, и, как правило, раннему уходу ребенка из спорта ввиду застоя результатов и потери мотивации к тренировкам, соревнованиям. Хорошо, что если ребенок не станет инвалидом или не занимает профессиональные для своего вида спорта болезни и травмы.

Практически у всех спортсменов - слабая стопа. Стопа для человека - это как амортизатор для автомобиля. Неслучайно врачи ставят многим спортсменам диагноз "плоскостопие". Как следствие, при нагрузках начинают болеть колени, далее тазобедренные суставы и кончается все проблемами с позвоночником. В первую очередь, необходимо укреплять различными физическими упражнениями подошвенные сгибатели стопы, а также остальные части опорно-двигательного аппарата.

Многие спортсмены имеют несимметричное физическое развитие отдельных частей тела и конечностей (правая половина туловища и рука у теннисистов, правая нога у футболистов и т.д.). В итоге это приводит к изменениям в походке, наклону туловища в сторону.

У подавляющего большинства спортсменов - слаборазвитые мышцы спины. Рано или поздно их настигают проблемы с позвоночником.

Бег используется как средство функциональной и физической подготовки в большинстве видов спорта. Из-за неправильной, нерациональной, неэкономичной техники бега спортсмены излишне напрягаются, устают, сами себя мучают, не могут выполнить необходимого по объему и интенсивности бега. Возникают проблемы с дыханием, неправильным развитием сердечной мышцы, расслаблением мышц опорно-двигательного аппарата и как следствие, спортсмен не достигает максимума возможностей в своем виде спорта из-за травм и недостаточного или неправильного физического развития. Усугубляют все проблемы и использование спортсменами неспециализированной спортивной обуви для занятий физподготовкой. В итоге стоимость лечения травм намного превышает стоимость самых дорогих фирменных кроссовок.

Спортсмен и его родители должны понимать, что тренер виноват в 99% травм у спортсмена из-за собственного непрофессионализма, за-за неправильно спланированной нагрузки и подобранных упражнений. Спортсмен должен уметь отдыхать. Отдых - это основная, если не главная часть эффективного тренировочного процесса. При нагрузке - тренированность падает, при отдыхе - тренированность повышается. Мышцы растут и становятся выносливее не во время нагрузки, а во время отдыха.

Ни один тренер (а таких тренеров можно обозвать только словом «тренировщик») не скажет родителям, что он не умеет тренировать. Он им скажет, что ваш ребенок не имеет способностей к данному виду спорта и ему лучше заняться чем-нибудь другим. В цирке даже медведей натренировывают кататься на велосипеде, а уж в спорте, чтобы нормального человека правильно натренировать, чтобы раскрылся весь его потенциал в своем виде, нет никаких проблем. Нужно только подойти к этому вопросу профессионально.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Уташев Х.Н., Миржамолов М.Х., УзГИФК

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья [1-5]. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п.

Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества?

Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных

видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

Цель статьи - исследовать актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства практического решения данных вопросов.

Результаты исследования

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по

делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Так, учебные планы специальностей «Физическое воспитание», «Олимпийский и профессиональный спорт», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением - «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательно-квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», что существенно снижает эффективность подготовки специалистов по указанным специальностям.

Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п. Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты украинских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх и

ответственных мировых и европейских соревнованиях. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов Украины, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта. Например, г. Запорожье вполне мог бы стать центром подготовки гандболистов, гандболисток, волейболисток и баскетболисток, а также представителей таких видов спорта, как плавание, легкая атлетика, академическая гребля и т.п.

Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации.

Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени предопределяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи украинской спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Выводы

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Утегенов Ж.Ж., Рахимов М.Ф., Дусанов У.С., УзГИФК

Большое число работ посвящено изучению уровня и особенностей физической подготовленности студентов. В то же время имеющиеся в литературе данные недостаточно полно отражают картину взаимосвязи возрастного-полового формирования и развития физических качеств с факторами окружающей среды. В зонах экологического напряжения, с одной стороны, рекомендуют ограничить двигательный режим, с другой же стороны, снижение двигательной активности ведет к гиподинамии.

Для полной информативности и изучения вышеизложенных мнений нами было проведено социологическое исследование студентов и специалистов по физической культуре.

Целью данного социологического исследования было выявление мнений студентов и работников физической культуры об организации физического воспитания в высших образовательных учреждениях; об определении рациональных форм, средств и методов оздоровительной физической культуры, поиске новых педагогических технологий, позволяющих целенаправленно воздействовать на формирование здорового стиля жизни студентов; об оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля, осуществлении посредством использования информативных технологий, позволяющих обучать предмету, планировать и контролировать ФП, общую двигательную активность, разрабатывать

программы для оздоровительной физической культуры, проектировать модели здоровьесберегающей среды для человека.

Средний возраст опрошенных студентов составил в среднем $19,5 \pm 1,1$ лет, а работников физического воспитания - в среднем $42,6 \pm 3,1$ лет. Из числа опрошенных респондентов 64% составили девушки и 36% юноши. Анкеты вручались работникам физической культуры и студентам лично. С каждым из них проводилась краткая беседа о целевой установке исследования. Анкеты заполнялись непосредственно на месте. Анализ результатов исследований по данным анкетного опроса респондентов показал, что 64% опрошенных выходцы из семей рабочих и трудящихся сельского хозяйства, а 36% - из семей служащих.

Одна из основных задач нашего исследования - определение степени актуальности поставленной проблемы для респондентов. Опрос показал, что проблема влияния экологической ситуации на здоровье студентов представляется чрезвычайно важной (96,3% опрошенных отмечают факт влияния состояния окружающей среды на здоровье человека и, в частности, студентов). Процент не отметивших данный факт очень низок – лишь 0,5% респондентов заявили о том, что состояние окружающей среды никак не сказывается на здоровье учащихся. На вопрос «Имеете ли Вы информацию о том, в каких условиях внешней среды находится население данного региона?» положительно ответили 68,5% респондентов, отрицательно – 31,5%.

Анализ ответов респондентов на вопрос о сравнении состояния окружающей среды в Республике Каракалпакстан с другими регионами показал следующее: 85,3% опрошенных заявили о худшем состоянии окружающей среды, чем в других регионах; 13,5% ответили, что состояние окружающей среды в Нукусе «такое же, как и в других регионах республики»; 1,2% респондентов затруднились ответить на данный вопрос. Ответ - «лучше, чем в других регионах» - респондентами не был отмечен.

При определении экологического фактора, в наибольшей степени сказывающегося на состоянии здоровья студентов, большинством респондентов (61,6%) было отмечено качество питьевой воды. 27,9% - респондентов обозначили уровень загрязнения почвы, 10,0% – качество пищевых продуктов и лишь 0,5% – качество атмосферного воздуха. Несмотря на общее понимание вреда, наносимого здоровью студентов неблагоприятной окружающей средой, очень мало (5,4%) преподавателей учитывают действия экологических факторов при проведении занятий по физическому воспитанию. Готовность респондентов принимать во внимание состояние окружающей среды при проведении занятий по физической культуре достаточно высока: 69,9% опрошенных сказали, что при наличии соответствующих методик они учитывали бы особенности экологической ситуации в регионе, 24,7% опрошенных заявили о том, что учитывать экологические факторы не нужно. Таким образом, анализ результатов опроса показывает готовность преподавателей учитывать состояние окружающей среды в регионе и влияние ее на состояние здоровья студентов при наличии соответствующих методик, что свидетельствует о востребованности и необходимости создания последних.

О том, что преподаватели не владеют необходимой информацией о способах учета экологической ситуации в профессиональной деятельности, свидетельствуют ответы респондентов о недостаточности методической литературы по особенностям проведения уроков и самостоятельных занятий по физической культуре со студентами в экологически неблагоприятных регионах. Лишь 1,9% опрошенных заявили о том, что подобной литературы достаточно, 60,6% высказали мнение о недостаточности литературы, 24,7% отметили, что литература полностью отсутствует. По мнению преподавателей, действующие программы по физической культуре для вузов не учитывают состояния окружающей среды и ее влияния на состояние здоровья студентов (данный факт отметили 78,3%).

На современном этапе развития одним из важных является вопрос о состоянии здоровья студентов. Не случайно 95% студентов ответили, что абсолютно здоровы и могут регулярно посещать занятия, участвовать в соревнованиях и заниматься в спортивных секциях по избранным видам спорта. Ответы студентов о нарушении экологической обстановки и влиянии ее на состояние здоровья выявили, что 62% студентов имеют достаточно поверхностное представление о данном вопросе.

В начале учебного года каждый студент обязан пройти диспансеризацию. Однако 96% опрошенных студентов указали на то, что медицинское обследование не проводилось. Практически все опрошенные студенты (98%) высказали мнение о том, что посещают занятия по физическому воспитанию и спорту. Однако 67% студентов не удовлетворены проведением академических занятий по физическому воспитанию и спорту. Они считают, что одним из факторов привлечения к занятиям по физическому воспитанию является применение на занятиях современных нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры. На вопрос, знают ли они о современных нетрадиционных видах, средствах и методах оздоровительной физической культуры, 99% ответили отрицательно. 88% респондентов ответили, что занятия по физическому воспитанию и в спортивных секциях по видам спорта проводятся однообразно с применением общепринятых форм и средств физической культуры.

На сегодняшний день одной из актуальных проблем является повышение двигательной активности студенческой молодежи. Согласно учебному плану вузов, занятия по физическому воспитанию проводятся по 2 часа в неделю, однако 89% респондентов высказали мнение, что желали бы заниматься физической культурой и спортом минимум 6 часов в неделю.

Одной из форм физического воспитания является оздоровительная физическая культура. Знания об оздоровительной физической культуре, а также о комплексах лечебной и оздоровительной физической культуры у студентов практически отсутствуют.

Оценкой определения физической подготовленности и здоровья студентов являются специальные тесты комплекса “Алпомыш” и “Барчиной”. 74% опрошенных студентов не смогли точно ответить на вопрос о значении данных тестов. Одной из форм оздоровительных занятий по физической культуре являются самостоятельные занятия, но лишь 48% принимают участие в данной форме укрепления здоровья и в занятиях спортом.

Актуальный вопрос, стоящий сегодня – это проведение самостоятельных занятий. В ходе опроса мы попытались выяснить, для реализации какой задачи это необходимо. Приоритет был отдан подготовке к выполнению контрольных нормативов (об этом заявили 45,9%), 38% ответили - для повышения объема двигательной активности, 12,3% - в целях оздоровления, 2,8% - для развития отстающих физических качеств и лишь 1% - для пополнения суммы знаний о здоровом образе жизни.

Таким образом, проведенное социологическое исследование среди работников физической культуры и студентов высших образовательных учреждений позволяет сделать следующие выводы:

- преподаватели и студенты осознают влияние состояния окружающей среды на состояние здоровья;
- большая часть респондентов заявляет о наличии у них информации об условиях неблагоприятной окружающей среды в регионе, однако самооценка опрошенных не соответствует объективному уровню информированности;
- большинство преподавателей физической культуры в регионе не учитывают действия экологических факторов при проведении занятий;
- высокая готовность респондентов учитывать состояние окружающей среды в педагогической практике при наличии соответствующих методик;

- по мнению преподавателей, действующие программы по физическому воспитанию не учитывают состояния окружающей среды, а методической литературы, предусматривающей особенности проведения занятий по физкультуре со студентами в экологически неблагоприятных регионах, недостаточно;

- на занятиях по физическому воспитанию практически не применяются современные нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры;

- в вузе на занятиях по физическому воспитанию, не осуществляется дифференцированный подход, учитывающий предрасположенность студентов к заболеваниям, между тем это могло бы служить основанием повышения оздоровительных возможностей академических и самостоятельных занятий по физическому воспитанию в вузе;

Таким образом, результаты социологического исследования дают основание считать, что существующие педагогические подходы к организации физического воспитания студентов в экологически неблагоприятном регионе недостаточно эффективны. В создавшейся ситуации необходимо направить усилия на разработку комплексных программ для учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью для высших образовательных учреждений, расположенных в экологически неблагоприятных регионах.

ЁШ ТЕННИСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УСТУВОР АҲАМИЯТИ

Усмонов Қ.К., ЎзДЖТИ, Исмаилов Д.Х., ТАЙИ

Малакали теннисчиларни тайёрлаш ва спорт маҳоратини самарали шакллантириш устувор жихатдан теннис ўйини хусусиятига хос жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасига боғлиқ. Кўпгина теннис мутахассислари юксак маҳоратли теннисчиларни тарбиялаш учун уларни теннисга мос жисмоний тайёргарлигини дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантира бориш зарур деб ҳисоблайдилар (В.А.Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А.Тарпицев, 1991,2001; В.П.Безверхов, А.И.Рихсиев 1998; Ш.Р.Чебатарев, 1999). Мазкур муаллифлар ўз илмий-услугий ишларида ёш теннисчиларда аста-секин оёқ, қўл гавда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш зарурлигига аҳамият қаратадилар. Уларнинг фикрига биноан тезкор-куч сифатлари муваффақиятли ривожлантириш бошқа жисмоний сифатларни шакллантириш билан боғлиқ экан.

Теннисчиларда “портловчи” реактив кучни ривожлантириш теннис малакаларини шакллантириш билан биргаликда ташкил этилса мақсадга мувофиқ бўлиши алоҳида таъкидланади.

В.А.Голенко в унинг ҳам муаллифлари (1999) нинг фикрига асосан теннисга дастлабки ўргатиш босқичида, айниқса кучни ривожлантиришга алоҳида эҳтиёткорлик билан ёндошиш лозим экан. Аввалом бор, бунинг сабабини улар ёш теннисчиларда куч сифатларини аниқ мақсадга йўналтирилмасдан ривожлантириш теннис малакаларини техникасини самарали ўзлаштириш жараёнига салбий таъсир этиши билан изоҳлайдилар. Дастлабки тайёргарлик босқичида куч сифатларини оғирликлар ёки тренажерлар ёрдамида шакллантириш теннисчида спорт маҳоратини шакллантиришга тўсқинлик қилар экан. Бундай теннисчи ўйин вазиятларида зарба бериш тўғрисида ўйинга киритиш ёки қабул қилишда кучланиш меъёрини фарқлай олмаслиги асослаб берилган.

Шунинг учун бошқа мутахассис олимлар ҳам (В.П.Безверхов, А.И.Рихсиев, 1998; Ш.Р.Чебатарев, 1999; А.П.Скородумова, 1989) аниқ мўжалга зарба ёки тўп киритиш учун оёқ, қўл, гавда мушаклари кучланиши асосий мақсадга мувофиқ шакллантирилишини муҳим омил сифатида изоҳлайдилар.

Аксарият, илмий услубий адабиётларда қайси бир жисмоний сифат бўлишидан қатъий назар уларни ривожлантириш масаласи, айниқса ёш спортчиларда, танланган спорт тури хусусиятини эътиборга олиш лозимлиги қайд этилган. Жисмоний тарбия ҳамда спорт тренировкасининг асослари бўйича танилган олимлар спортчиларни дастлабки тайёргарлик босқичида барча жисмоний сифатларини, айниқса, куч сифатларини спорт турига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш афзаллигига эътибор қаратишади.

Теннис бошқа спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва х.к.) турларига нисбатан анча мураккаблиги билан фарқланади. Унинг мураккаблиги шундан иборатки, агар қатор спорт ўйинлари турларида тўп тўғридан тўғри қў (волейбол, баскетбол, гандбол ёки оёқ билан ўйналса, теннисда тўп ракетка ёрдамида ўйналади. Ракетканинг нисбатан катталиги, унинг гардиши махсус “иплар” билан тортилган ва ракетка билан тўпни урганда деформация ҳосил бўлиши ўйин малакалари техникасини ўзлаштириш жараёнини анча қийинлаштиради. Аммо дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб теннис малакаларига ҳос жисмоний сифатларни мақсадли ривожлантириш шу малакаларни ўзлаштириш жараёнига ижобий таъсир этади (Ш.Р.Чеботарев, 1999; В.Янчук 1989; В.А.Голенко ва б. 1999; В.Янчук И.Тугашвили 1998; С.Обидов 2001).

Ш.Р.Чеботарев (1999)нинг фикрига кўра, теннис ўйинига ҳос ҳар хил йўналишда ижро этиладиган ҳаракатланишлар турли тезкорлик-куч сифатлари, чаққонлик ва чидамкорлик сифатларини ривожлантириш зарурлигига эътибор қаратади. Унинг таъкидлашича ушбу сифатларни ривожлантиришда аксарият теннисга ҳос тақлид машқларида фойдаланиш лозим.

В.А.Голенко ва ҳаммуаллифлар (1999) машғулотларда қўл ва оёқларни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг тезкор-куч сифатини мунтазам шакллантира бориш теннис малакаларини осонроқ ўзлаштириш имкониятини яратади деб таъкидлайдилар.

Теннисга ҳос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш давомида қайта-қайта такрорланадиган машқларни самарали ижро этиш асосан чидамкорлик сифатига боғлиқ. Шунинг учун С.Обидов (2001) теннисчиларга ҳос чидамкорликни ривожлантириш дастлабки ўргатиш босқичиданоқ амалга оширилиши муҳим аҳамиятга эгадир деб фикр юритади. Бу борада муаллиф теннис корти бўйлаб турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқларни ҳатто толиққан ҳолда ижро этишни тавсия этади.

Юқорида қайд этилган деярли барча тадқиқотчилар теннис малакаларини дастлабки ўргатишда елка, биллак, панжа ва умуман қўл ҳаракатининг кучи ва тезлигини шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратишадию, лекин қандай машқлардан фойдаланиш зарурлигини тўла-тўқис очиб бермаган. Уларнинг эътирофига биноан теннис малакаларини мунтазам шакллантира бериш ўз-ўзидан керакли жисмоний сифатларни ривожлантиради. Аммо, уларнинг айримлари, аксинча теннис ўйинида муҳим бўлган жисмоний сифатларни аввалдан ривожлантира бориш ва керакли жисмоний заҳирани таъминлаш теннисга ўргатиш самарадорлигини сезиларли ошириши муқарор деб ҳулоса қилишган.

Фойдаланилган адабиётлар

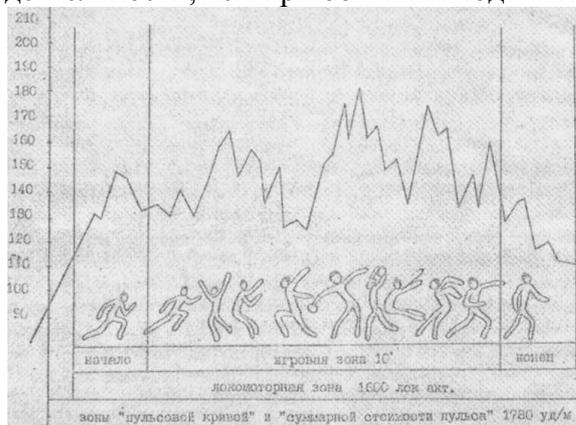
1. И.А.Каримов Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг қарори. 11.09.98 № 392.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т: Zarqalam. 2006. 260 с.
3. Айрапетьянц Л.Р. Безверхов В.П. Теннис // Учебное пособие. Курс лекций для студентов общего курса. Т: 2001, 68 с
4. Айрапетьянц Л.Р. Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991, 156 с.
 - а. Абидов С.А. Теннис ёштанламайди. / Шарк, 2001, 64 б.
5. Арифов У, Юнусов М. Теннис ва бадминтон. Т, 1965 й. 3-23 б.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Усманходжаев Т.С., Абдувахобов А.А., Азаматова Н.И., УзГИФК

На протяжении многих лет нами проводилась систематическая работа по сбору (по специально- методическому анализу и обобщению игр, состязаний и отдельных видов спорта, бытующих на территории Узбекистана. Это позволило дать развернутую характеристику этим видам двигательной деятельности с точки зрения их влияния на физические качества и некоторые интеллектуальные способности.

Результаты наших исследований показывают, что с детьми 7-10-12 лет наибольшую эффективность с точки зрения и устойчивого интереса и высокой двигательной активности обеспечивают сюжетные подвижные игры. Популярность их обусловлена прежде всего тем, что они близки к ролевой игре, которая занимает одно из главных мест в деятельности детей дошкольного, младшего школьного возраста. Выбранный образ в сюжетных подвижных играх захватывает детей и заставляет их подолгу следовать ему. Это обеспечивает значительно большее время участия детей в данных видах игровой деятельности, чем при обычных подвижных играх.



Иначе говоря, сюжетные национальные игры создают лучшие предпосылки для активных длительных действий

Роли в данных играх увлекают детей, соответствуют их возрастным особенностям, удовлетворяют их стремление к подражанию, активности и самостоятельности. Дети школьного возраста проявляют особый интерес к таким игровым формам, в которых есть элементы раскрытия реальной окружающей действительности в фантастическом плане. Такие 6 игры обеспечивают всестороннее гармоническое воспитание учащихся развивают у них основные физические качества и двигательные навыки, обеспечивают последовательный переход к спортивным играм.

Нами разработана классификация подвижных игр, широко применяемых в процессе физического воспитания. В основу этой систематизации были положены следующие критерии:

- суммарный пульс в процессе одиночной игры;
- частота сердечных сокращений;
- суммарное число движений, в том числе беговых;
- степень утомляемости учащихся в процессе игры;
- интерес занимающихся к знакомым, мало знакомым и новым играм, выполнению игрового упражнения.

Одновременно был составлен перечень игр, широко используемых также среди детей разных возрастных групп. На основании таких критериев как интерес к игре, уровень двигательной активности игры поделены на 3 группы. К первой группе отнесли игры, которые вызвали значительный интерес у детей и обеспечивали им сравнительно высокий двигательный активности. В эти игры дети играют многократно

без потери желания продолжать игровые действия и снижения инициативы. По времени они могут продолжаться до 15 минут и более, например, «Отиб кочар», «Буран», «Кулок чузма», «Куба» наподобие национальных игр США «Бейс бол», «Ргеби», «Гольф». Данные игры обеспечивают значительную двигательную активность, которая составляет от 1500 до 1600 локомоторных актов за время их выполнения. Причем беговые движения в этих играх составляют в среднем 70% удельного объема всех локомоторных действий. Выборочная пальпаторная регистрация ЧСС в конце игры показывает, что частота сердечных сокращений возрастает до 180 ударов в минуту, однако имеет весьма короткий восстановительный период. Сумма пульса за 10 минут работы сердца составляет в среднем 1780 ударов. Во вторую группу включены игры, в которые дети играют с интересом и высокой активностью, но увлеченность в выполнении игровых ситуаций у детей быстро падает, а двигательная активность снижается. Длительность таких игр составляет в среднем 7-8 минут. Двигательная активность за время их выполнения составляет 500-800 локомоторных единиц, из которых 50% приходится на беговые движения. Частота сердечных сокращений при окончании данных игровых средств составляет в среднем 160 ударов в минуту, а сумма пульса за 10 минут- 1560 ударов в минуту.

В третью группу мы объединили игровые действия и игры, в которых общая двигательная активность является не высокой. Как показали наши наблюдения, дети в такие групповые игры играют с прогрессивно снижающейся инициативой ; двигательная активность за 7-10 минут участия в них не превышает 500 локомоторных действий. Частота сердечных сокращений в момент окончания игр составляет 140-150 ударов в минуту, а сумма пульса за 10 минут 1410 ударов.

Таким образом, проведенные нами исследования и наблюдения показали, что для повышения двигательной активности детей школьного возраста Узбекистана целесообразно и эффективно применять национальные подвижные игры и игровые действия. Они обеспечивают устойчивый интерес детей к игровой деятельности и создают условия для значительного увеличения их двигательной активности. Абсолютное большинство отобранных и разработанных игр выполняется при высоких значениях частоты сердечных сокращений. Следовательно, они создают основу для повышения функциональных возможностей и улучшения двигательной подготовленности растущего организма.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ В СВЯЗИ С ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Усманходжаев Т.С., Тастанов Н.А., Бакиев З.А., УзГИФК

Исследования такого специфического феномена, как физическое совершенство, целесообразно строить на следующих методологических предпосылках: 1) комплексное человекознание; 2) диалектическое единство теории, эксперимента и практики; 3) интеграция фундаментальных и прикладных исследований.

Основными компонентами физического совершенства, как цели физического воспитания являются: 1) нормальное физическое развитие; 2) оптимальный уровень физической подготовленности; 3) психологическая устойчивость; 4) нравственно-эстетическая воспитанность; 5) полноценное здоровье.

Выделенные компоненты должны соответствовать стандартам, характерным для климатических условий, региональных особенностей, национальных традиций, сложившейся экологической ситуации.

Двигательная активность как средство, обеспечивающее всестороннее физическое развитие детей, подростков и юношей Узбекистана выступает как

органическое единство биологических и социальных потребностей человека. Они проявляются как спонтанно, так и организационно.

Двигательная активность, как биологическая потребность индивида (избыточное расходование энергии для активизации пластических процессов организма) обладает большими возможностями в деле создания устойчивости привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста.

У школьников - старшеклассников она служит в основном для удовлетворения различных социальных потребностей (как цель и средство познания себя и мира, общения, как осознанная деятельность по самосовершенствованию). Поэтому при обеспечении необходимого уровня ДА с помощью как неорганизованных, так и организованных видов двигательной деятельности, следует учитывать изменчивость биологических и социальных потребностей в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей.

Показатели физического развития и физической подготовленности школьников, проживающих в условиях Узбекистана, отличаются от аналогичных данных детского населения других регионов СНГ. Выявлено, что в упражнениях скоростно-силового характера (бег на короткие дистанции, метание, прыжки) они на 13-30% уступают своим сверстникам из центральных районов России; в то же время в показателях, характеризующих уровни развития силы и статистической выносливости, они имеют примерно одинаковый уровень. Эти особенности обусловлены в значительной мере спецификой климатических и социальных условий.

Исследованиями двигательной активности позволило выявить основные факторы, определяющие характер ее проявления у дошкольников и школьников Узбекистана, возраст, пол, время суток, режим дня, время года, место жительства, успеваемость.

Проведение исследования разных групп специалистов, учащихся, их родителей дали возможность из более 1 тысячи изученных игр и игровых национальных упражнений отработать 102, соответствующие поставленным задачам исследования. Использование народных игр и упражнений, благодаря их большему соответствию реальным условиям жизни, общедоступности, простоте организации занятий, желанию учащихся выполнять упражнения позволило сделать процесс обучения более эмоциональным, сократить сроки овладения учебным материалом, достичь более стойки результатов в повышении физической подготовленности учащихся I-IX классов общеобразовательной школы.

Отобранные игры классифицированы по характеру ответных реакций организма при их применении и по количеству выполненных двигательных действий за время упражнения всего выделено 3 группы.

Игры первых двух групп рекомендованы применять как средство совершенствования общей физической подготовленности, работоспособности и развития двигательных качеств у школьников, игры третьей группы- как упражнения активного отдыха и восстановления.

В ходе многолетних экспериментальных наблюдений обоснован комплекс мероприятий, направленный на повышение двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста, включающий в себя следующие взаимосвязанные формы организации:

- утренняя гимнастика- зарядка (выполняется как самостоятельно так и организовано);
- уроки физической культуры, построенные на основе использования интенсивных методов обучения и круглогодично проводимых на открытом воздухе;
- внеклассные мероприятия (игры на переменах, занятия спортивных секциях, группах физической подготовки и др);

- самостоятельные занятия учащихся с использованием как традиционных средств физического воспитания, так и национальных игр и упражнений, включая элементы восточного массажа;

- внешкольные мероприятия (походы выходного дня, велотуризм, разнообразные спортивные праздники: «Миллий уйинлар байрами», «Кувнок стартлар», «Соғломжон- полвонжон», «Харакатли уйинлар- болалар дунеси», «Соғ танда- соғ акл», «Соғлом авлод учун» и др);

- спортивные мероприятия по месту жительства (махала, ЖЭК, село и др.).

В ходе лонгитудинальных наблюдений установили, что дети, отличающиеся высоким уровнем двигательной активности, характеризуются высоким и вышесредним уровнями физической подготовленности и функционального состояния сердечнососудистой систем, им свойственны психологическая устойчивость и высокий уровень здоровья, они как правило, положительно оцениваются в морально-эстетическом плане. Полученные данные позволяют утверждать, что высокая ДА является той первоосновой, которая определяет в конечном итоге физическое совершенство учащихся.

Уровень двигательной активности колеблется в широких пределах в течении суток- от 4 до 40 тыс. движений. На основании данных исследований рекомендованы оптимумы двигательной активности для учащихся Узбекистана в зависимости от возраста. Для девочек средних классов и девушек оптимальная норма устанавливается на 10-15% меньше указанных значений.

Методологическое осмысление содержания триады- «двигательная активность- физическая подготовленность - физическое совершенство» привело к практической реализации сформулированной нами концепции опережающего управления физическим совершенствованием.

Данная концепция включает в себя:

- анализ перспектив изменения физической, психологической и морально-эстетической подготовки учащихся разного возраста и пола;

- оценку возрастно-половой динамики отдельных физических качеств, физического развития и здоровья;

- обеспечение оптимального уровня ДА в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей;

- определение последовательности приоритетных воздействий на процессы физического совершенствования;

- оценка эффективности принятой стратегии и ее коррекция.

Выявленные нами параметры и компоненты понятия «Физическое совершенство», в контексте с ДА детей подростков и юношей, позволяют поставить перед педколлективами детсадов и школ задачу, о важности усиления двигательного режима. Это связано с необходимостью удовлетворения потребности детей в движении. С этой целью мы предлагаем некоторые методические пути реализации двигательных действий. Сказанное нацеливает воспитателей и учителей использование ДА как методическую приема обучения, как средство повышения успеваемости, обосновывает важность планирования ДА ребят, то - есть является преемственностью всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых педагогами.

Потенциальные возможности, заложенные в детском организме часто оставались и остаются невостребованными. Это наряду с другими факторами обуславливает сложившуюся критическую ситуацию в состоянии здоровья населения страны. Поэтому решение проблемы «Соғлом авлод учун» оздоровления подрастающего поколения средствами физического воспитания следует рассматривать как одну из важных государственных задач.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ТЕЗКОРЛИГИНИ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Умматов А. А., ЎзДЖТИ

Мустақилликка эришган кундан бошлаб Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва бевосита раҳбарлиги остида жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб келмоқда. Юртбошимиз томонидан ушбу соҳани янада ривожлантириш бўйича қабул қилинган қатор фармонлари ва ҳукумат қарорлари, мазкур концептуал ҳужжатлар асосида амалга оширилган асрларга тенг ислоҳотлар, юртимизнинг барча ҳудудларида халқаро стандартларга мос спорт иншоатларини барпо этилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби оммавий спорт мусобақаларининг жорий этилиши ва мунтазам ўтказилиб келинаётганлиги юқорида қайд этилган фикрнинг яққол далилидир.

Замонавий спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик техник ва тактик маҳоратни юксак чўққиларга олиб чиқувчи ягона ва ҳал қилувчи пойдевор бўлиб хизмат қилади. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун жисмоний сифатларни эрта ёшлиқдан, тўғаракка энди келган болалар томонидан танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос равишда ривожлантириш спорт тренировкасининг муҳим шартларидан биридир. Бунинг учун машқларни тўғри танлаш ва амалга жорий этиш самарадорлигини педагогик назорат остига олиш истеъдодли спорт захираларини етиштиришда ўта долзарб масалалар сирасига киради.

Ушбу масалани илмий асосда ташкил қилиш ва болалар спорт мактабини халқаро миқёс даражасига олиб чиқиш Президентимиз И.А.Каримов томонидан қабул қилинган “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Қарори (24.10.2002) да алоҳида таъкидлаб берилган. Шундай экан ёш спортчиларни тайёрлаш услубияти қайта кўриб чиқилиши ва илмий жиҳатдан асосланиши ўзбек спортининг муҳим вазифаларидан биридир.

Мазкур мақолада волейбол тўғаракларида шуғулланаётган ёш спортчиларнинг жисмоний имконияти, жумладан махсус тезкорлик сифатини ривожланганлик даражасини ва самарали ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шу сифатни мақсадга мувофиқ ривожлантириш самарадорлигини ишлаб чиқишга қаратилган дастлабки ўргатиш босқичида волейболга дастлабки ўргатишда махсус тезкорлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Ушбу мақсад қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

1. Ёш волейболчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш даражасини ўрганиш:

2. Ёш волейболчиларни дастлабки ўргатишда махсус тезкорлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш;

3. Тадқиқот натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни ёш волейболчилар амалиётига тадбиққилиш.

Жумладан, махсус тезкорлик сифатини баҳоловчи қатор тестларнинг ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ўз ифодасини топган. Инсон ҳаракати қандай мазмунда ёки қандай йўналишда ижро этилмасин уни пировард унумдорлиги тезлик сифатига боғлиқдир. Тезлик – бу муайян ҳаракат фаолиятининг киска муддатда ижро этилишидир.

Маълумки, инсон ўз ҳаётида ўйин, ўқиш меҳнат, дам олиш каби машғулотлар билан банд бўлади. Инсон ҳаётининг дастлабки даврларида ўйин асосий фаолият ҳисобланади, кейин эса бу ўқиш билан баробар давом этади, ундан сўнг ва ўйин камайиб, унинг ўрнини ўқиш ва меҳнат эгаллайди.

Инсоннинг болалигидагидек, одамзод тарихининг дастлабки даврларида ўйинлар ҳаётида муҳим ўрин тутган. Ўйинлар ёрдамида инсоният ўсган улғайган,

чиникқан, жисман бакувват бўлган, ақлан, руҳан ривожланган, маънавий камол топган. Хуллас, ўйин одамзод таракқиётида катта аҳамият касб этган. Бунинг сабаблари куйидагича:

Биринчидан, инсонда ўйинга нисбатан табиий эҳтиёж бўлиб, у ҳаётдаги бўшлиқни тўлдирган, инсон танадаги ортиқча кучни сарфлашга, етишмаган кучни тўплашга ёрдам берган.

Иккинчидан, ўйинлар инсоннинг турмуши, меҳнати, тажрибаси, ташвиши, кураши, ютуқлари аксини топади. Ўйинлар орқали биз инсоният тарихи, орзу-ўйи муаммолари, ниятларини ўргансак бўлади. Учунчидан, ўйин инсон маданиятининг энг қадимги кўриниши, кўпгина маънавий соҳа (рақс, томоша-театр, мусиқа, спорт маросим каби) ларнинг чашмаси сифатида хизмат қилган.

Тўртинчидан, ўйинлар авлод-аждоқларимизнинг соғломлаштириш воситаси ҳисобланган. Ота-боболаримиз халқ ўйинлари ва мусобақалари ёрдамида ақлан расо, руҳан тетик, жисмонан бакувват бўлиб келган. Соғлом авлоқларни шакллантиришда ўйинлар асосий омилга айланган.

Бешинчидан, ўйинлар энг самарали тарбия воситаси. Болалар ўйинлар орқали ҳаётга тайёргарлик кўрган, турмушдаги қийинчиликларни енгишни, машқ қилган, иш ва курашда ғалаба қилишни ўрганган.

Олтинчидан, ўйинлар аждоқларимизнинг тажрибасини ўзида уйғунлиштирувчи маданий мерос ва замондошларимизни, айниқса ёш авлоқни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишига хизмат қилувчи бебаҳо манбадир.

Демак, ўйинлар – халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи асосида шаклланган аждоқлар турмуши, меҳнати, тажрибаси, кураши, ютуқларини бошқа шаклда акс эттирадиган, кўпгина маънавий соҳалар чашмаси, соғлом авлоқни шакллантирувчи тарбия воситаси ва замондошларимизнинг жисмоний руҳий, ақлий ривожланишга хизмат қилувчи муҳим омилдир.

КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ И КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Умарова Д.Х., Эштаев А.К., УзГИФК

Введение. Президентом и Правительством Республики Узбекистан утверждены и изданы ряд постановлений и нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту. Тем самым был поднят на уровень государственной политики здоровье нации и вместе с ним тесно связанная область - физическая культура и спорт. Воплощение их в повседневную жизнь служит прочной основой для создания базы по сохранению и улучшению физического и духовного здоровья граждан. Вместе с тем, они значительной степени способствуют решению задачи роста благосостояния всех слоев населения республики, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Существенным и важным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной и рациональной двигательной активности каждого гражданина в течение всей своей жизни. Для поддержания и дальнейшего совершенствования системы массового спорта и спорта высших достижений в Республике Узбекистан сделано очень многое. В качестве примера, достаточно сказать, что за последние десять-пятнадцать лет в Республике сооружены 1113 спортивных объектов для детей и в их стенах занимаются различными видами спорта миллионы юные дарования. Ценностное отношение к здоровью, овладение необходимыми теоретическим знаниями и практическим навыками здорового образа жизни, а также их правильной практической реализации в повседневной жизни является основой дальнейшей здоровой и счастливой жизни каждого члена общества. Когда речь идет о подрастающем поколении, в том числе об

юных гимнасток, то значение и актуальность сказанной задачи многократно увеличивается.

Цель исследования: изучить корреляцию между двигательной активностью и координационными способностями девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Определить практическую эффективность комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных гимнасток, с помощью эксперимента.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс юных гимнасток.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: сбор, обобщение и анализ материалов, опубликованных в научно-методических, научных периодических изданиях; педагогическое наблюдение; проведение педагогических тестов; методы математической статистики (вычисление среднеарифметического значения полученных величин, значений стандартного отклонения σ , коэффициента вариации V , проверка статистической достоверности изменений полученных результатов в начале и в конце педагогического эксперимента); методы исследования координационных способностей (тест Ромберга-для определения сохранения равновесия, метода Л.Т.Майорова - динамическое равновесие).

Организация исследования: педагогический эксперимент был проведен в период сентябрь 2013 г. - январь 2015 г.. Сначала была сформирована основная направленность работы. Затем, были проведены работы по сбору, обобщению и анализу имеющихся материалов литературных источников по теме. Подобраны наиболее аутентные (добротные) тесты, сформированы экспериментальная (из 12 девочек) и контрольная (из 12 девочек) группы, разработаны и сформулированы комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных гимнасток. Проведены первичные (до эксперимента) измерения показателей обеих групп.

В контрольной группе (КГ) занятия велись по традиционной программе и методике. А в экспериментальной группе (ЭГ) в программу включен комплекс упражнений, направленных на развитие ритмических координационных способностей, способностей на сохранение (динамических, статических) равновесий и изучение сложнокоординационных упражнений, способностей выполнения упражнений скоростно-силового характера (прыжковая координация, прыжок поворотом) гимнасток.

Для решения поставленных задач использован комплекс теоретических (анализ, обобщение, сравнение и др.) и эмпирических (наблюдение, оценка и контроль двигательной активности, тестирование физической подготовленности, физического развития, педагогический эксперимент) методов, а также математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследований и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента были измерены показатели некоторых антропометрических параметров, физических качеств и координационных способностей гимнасток (последние определены и по окончании эксперимента).

Результаты определения антропометрических параметров девочек 6-8 лет с возрастной дифференциацией приведены в таблице 1. Как видно из таблицы, для средних значений уровня развития физических качеств, особенно длины тела, группы девочек в возрасте 6 и 8 лет значения коэффициента вариации несколько близки и малы, т.е. хорошие ($V = 4,93$ и $6,37$ %, соответственно) по сравнению группы девочек 7 лет ($V = 8,92$ %), что свидетельствует об приблизительно равном уровне физической подготовленности. Однако другие показатели, кроме длины тела, примерно близки. То же самое можно сказать относительно вычисленных величинах стандартного отклонения.

Таблица 1.

Хронологически сравнительные показатели физического развития гимнасток 6-8 лет

возраст, лет	длина тела			масса тела, кг			окружность грудной клетки, см		
	\bar{X} , см	σ	V, %	\bar{X} , см	σ	V, %	\bar{X} , см	σ	V, %
6	116,13	5,73	4,93	16,44	1,42	8,64	58,56	2,24	3,83
7	122,84	10,96	8,92	18,82	1,64	8,71	59,45	3,29	5,53
8	129,76	8,27	6,37	21,38	1,78	8,33	60,48	3,34	5,52
общ.	122,91	8,32	6,74	18,88	1,613	8,56	59,49	2,97	4,96

Таблица 2.

Динамика изменений показателей двигательной подготовленности и координационных способностей гимнасток в период педагогического эксперимента

статическое равновесие (метод Ромберга) показатели по трем попыткам						
	в начале эксперимента		в конце эксперимента		t_{ct}	α
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
КГ	3,60	1,36	5,39	3,54	1,56	> 0,05
ЭГ	3,54	1,03	7,47	3,82	3,29	< 0,01
кинестетические способности (разница в прыжке на максимальное расстояние)						
КГ	14,31	9,85	10,01	9,33	1,05	> 0,05
ЭГ	16,05	12,54	7,97	6,09	1,92	> 0,05
кинестетические способности (разница в прыжке на 50 % от максимального расстояния)						
КГ	6,53	4,97	5,27	4,35	0,63	> 0,05
ЭГ	7,14	7,12	4,92	4,34	0,88	> 0,05
показатели по прыжковой координации (без помощи рук)						
КГ	14,17	5,781	19,5	7,217	1,91	> 0,05
ЭГ	16,58	4,502	24,58	5,664	3,67	< 0,01
показатели по прыжковой координации (с помощью рук)						
КГ	18,25	5,802	23,5	7,2	1,88	> 0,05
ЭГ	20,42	4,852	29,42	6,007	3,87	< 0,01

В таблице 2 представлены статистически описательные данные по динамике изменений показателей двигательной подготовленности и координационных способностей гимнасток 6-8 лет КГ и ЭГ в период педагогического эксперимента. Определенные по методу Ромберга показатели статического равновесия по трем попыткам в начале эксперимента близки друг-другу. Вместе с тем, разница между значениями на начало и конец эксперимента для КГ статистически не достоверна на уровне значимости $\alpha > 0,05$ ($t_{ct}=1,56$ при табличном значении $t=2,02$). В ЭГ эта же показатель изменяется статистически достоверно при $\alpha < 0,01$ ($t_{ct}=3,29$).

Подобная картина наблюдается в показателях по прыжковой координации без помощи и с помощью рук. Так, в КГ в конце эксперимента наблюдались статистически недостоверные изменения ($\alpha > 0,05$), как без помощи рук ($t_{ct} = 1,91$), так и с их помощью ($t_{ct} = 1,88$). В ЭГ наблюдались наиболее достоверные изменения ($\alpha < 0,01$), как без помощи рук ($t_{ct} = 3,67$), так и с их помощью ($t_{ct} = 3,87$) и, соответственно, наименьшие значения коэффициента вариации.

Худшие результаты, в рамках данного эксперимента, получены для упражнений прыжки на максимальное расстояние и прыжки на 50 % от максимального расстояния, как в КГ, так и в ЭГ. Так, в КГ ($t_{ct}=1,05$ по прыжку на максимальное расстояние и 0,63

прыжку на 50 % от максимального расстояния) и ЭГ ($t_{ct}=1,92$ и $0,88$ соответственно) по этому упражнению наблюдались статистически недостоверные изменения ($\alpha > 0,05$). Относительно низкий уровень усвоения данного сложного упражнения можно объяснить, по-видимому, еще ранним возрастом занимающихся. Надо отметить, все-таки, в ЭГ относительно КГ хорошие показатели и в этом упражнении.

Вычисленные коэффициенты корреляции, характеризующие степень взаимосвязи в рамках данного исследования, указывают на следующие:

- взаимосвязь между длиной тела и показателями по прыжковой координации (с помощью и без помощи рук), статического равновесия сильная положительная (колеблется в пределах $0,74 \div 0,82$); а показателями кинестетических способностей слабая положительная ($0,24 \div 0,33$);

- взаимосвязь между массой тела (кг.) и показателями по прыжковой координации (с помощью и без помощи рук), статического равновесия слабая положительная (колеблется в пределах $0,21 \div 0,32$); а показателями кинестетических способностей очень слабая положительная ($0,06 \div 0,09$);

- взаимосвязь между окружностью грудной клетки (см) и показателями по прыжковой координации (с помощью и без помощи рук), статического равновесия средняя положительная (колеблется в пределах $0,47 \div 0,59$); а показателями кинестетических способностей слабая положительная ($0,28 \div 0,35$);

Выводы. Обобщая все вышесказанное, можно констатировать, что в рамках данного исследования гимнасток 6-8 лет (для выбранного контингента исследуемых) между антропометрическими параметрами и показателями по прыжковой координации и статического равновесия наблюдается разные по величине положительная взаимосвязь. При этом упражнения по развитию кинестетических способностей усваиваются не на недостаточном уровне.

ИНСОН САЛОМАТЛИГИ УЧУН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН ШУҒУЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Умаров Х.Х., ЎзДЖТИ

Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг (БССТ) таърифига кўра саломатлик – бу жисмоний, рухий ва ижтимоий жихатдан тўла хотиржамлик ҳолатидир.

Мустаҳкам соғлиқ ҳар қандай фаолият тури, жумладан, ақлий иш билан ҳам муваффақиятли шуғулланишга ёрдам беради. Махсус тадқиқотлардан маълум бўлишича, умумтаълим мактабларида 85% ўқувчиларнинг паст ўзлаштиришига сабаб – улар саломатлигининг заифлиги саналади. Хотира, диққат, тиришқоқлик ва ақлий фаолиятнинг самарадорлиги кўп жихатдан одамнинг саломатлиги ҳамда жисмоний имкониятларига боғлиқдир.

Ҳаракат, мушакларнинг зўриқиши, жисмоний иш ҳар доим организмнинг меъридаги аҳволни сақлаб туришнинг энг муҳим шarti бўлган ва шундай бўлиб қолади. “Ҳаракат бу ҳаётдир”, “Ҳаракат – соғлиқ гарови” каби машҳур шиорлар инсон саломатлиги учун ҳаракатфаоллиги нечоғли муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади.

Ўз вақтида Арасту ҳам ҳаёт доимий ҳаракатни талаб қилишни таъкидлаган. Ўша даврлардаёқ ҳаракат одам организми ҳаётини фаолиятининг асосий рағбатлантирувчи кучи эканлиги маълум бўлган.

Мутафаккирлар, табиатшунослар, “фаолият аъзоларга ҳаёт бағишлайди”, “танадаги бирор аъзодан тез-тез фойдаланиб туриш шу аъзони аста-секин мустаҳкамлайди, уни ривожлантиради, катталаштиради, унга куч ато этади” каби қимматли маълумотларни кўп замонлардан буён бериб келадилар. Бу қоидалар буюк француз табиатшуноси Ж-Б Ламаркнинг “биринчи қонун-машқ қонуни таърифи

моҳиятини ташкил этади. Кейинчалик тарик тизимларнинг ажойиб хусусияти кашф этилди ва батафсил баён қилиб берилди: техник тизимлардан фарқли ўлароқ, улар ишлаган сайин ейилмайди, балки тирик организмларга хос бўлган фаолият чоғида сарфланганларни ортиғи билан тўлдириш қобилияти туфайли (А.А.Ухтомский бўйича “суперкомпенсациялаш” ёки “ортиғи билан компенсациялаш” ҳодисаси) такомиллашиб, ривожланиб боради.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш, биринчи навбатда, таянч-ҳаракат аппаратига, унинг мушак тизимига таъсир кўрсатади. Бундай пайтда қон айланиши кучаяди. Қон мушакларга одатдагидай кўпроқ кислород ва озик моддалар олиб келади, натижада мушакларда қўшимча, захирадаги капиллярлар очилади, айланаётган қон миқдори анча ортади, бу модда алмашинувини яхшилади, турли орган ва тизимларнинг фаолият самарадорлиги ортади.

Демак, жисмоний машқлар бирор аъзо ёки тизимга чегаралаб эмас, балки, бутун организмга ялпи таъсир кўрсатиб, фақат мушаклар, бўғимлар, боғламлар тузулишидагина эмас, ички органларда, уларнинг фаолиятида, моддалар алмашинувида, иммун тизимида ўзгаришлар ясади.

Жисмоний машқларни бажариш пайтида мушаклар фаолиятининг кучайиши юрак, ўпка, организмнинг бошқа аъзо ва тизимларини қўшимча юклама билан ишлашга мажбурлайди, шу тариқа уларнинг функционал имкониятлари, ташқи муҳитнинг ноҳўя таъсирларига қаршилик кўрсатиш қобилияти ошади. Жисмонан шуғулланган кишиларда кислород танқислигига, сингувчи радиациянинг қон таркибига таъсирига чидамлилик, иссиқ ва совуққа барқарорлик кузатилади.

Шундай қилиб, жисмоний юкламалар таъсирида юракнинг иш қобилияти, қонда гемоглобин ва эритроцитлар миқдори ортади, қоннинг фагоцитар (ҳимоялаш) фаолияти кучаяди. Жисмоний машқлар туфайли ички органларнинг фаолиятигина эмас, уларнинг тузилиши ҳам такомиллашади.

Агар организмнинг ҳаракат тизими ишламаса, мушакларнинг озикланиши ёмонлашади, уларнинг ҳажми ва аста-секин камаёди, қайшқоқлиги, таранглиги йўқолиб боради, мушаклар заифлашиб, қуришиб қолади. Ҳаракат танислиги (гиподинамия), суст ҳаёт тарзи организмда касалликларнинг келиб чиқиши учун шароит яратади.

Жисмоний машқлар физиологик жараёнларни фаоллаштириш билан бирга йўқолган фаолиятни ҳам тиклашга ёрдам беради.

Ҳар қандай касаллик фаолиятининг бузилишига олиб келади, соғайиш даврида эса у изга туша бошлайди. Жисмоний машқлар умумий аҳволни яхшилаб, организмнинг ҳимояловчи кучларини рағбатлантиради, қонни пластик (қурилиш) материаллари билан тўйинтиради, тикланиш жараёнларининг тезлашувига ёрдам бериб, соғайишни жадаллаштиради.

Демак, жисмоний машқлар кўплаб функционал издан чиқиш ва касалликлардан кейинги тикловчи ёки уларнинг олдини олувчи самарали восита ролини бажаради, даволовчи жисмоний тарбия (ДЖТ) эса тикловчи терапия усули ҳисобланади. Касалхоналар, поликлиникалар, санаторий ва тиббий – жисмоний тарбия диспансерларида ДЖТ дан тобора кўпроқ фойдаланилмоқда.

Инсон саломатлиги учун курашиш, одамзод табиатини сақлаб қолиш стратегияси масаласида бутун дунё олимлари ҳам фикрдадирлар. Уларнинг аксарияти саломатлик захираларини кенгайтириш ва мустаҳкамлашнинг асосий манбаи бутун умр давомида жисмоний фаолликни сақлаб қолиш деб биладилар.

Шу билан бирга, кўплаб марфологик, биокимёвий, физиологик тадқиқотлар шундан далолат берадики, организмдаги ижобий ўзгаришлар фақат мўътадил, катталиги жиҳатидан оптимал юкламалар таъсирида рўй беради. Катта юкламалар ишлаётган органлар тўқимасининг тузилиши ҳамда кимёсида жиддий силжишларга олиб келиб, кўпинча модда алмашинувининг бузилиши, тўқималар гипоксияси, кўпгина орган ва тизимлар фаолиятини ишдан чиқишига сабаб бўлади. Ута шиддатли

жисмоний юкламалар физиологик жараёнларга жуда чуқур таъсир кўрсатиб, ҳаддан зиёд шуғулланганлик ҳолати ривожланишини келтириб чиқаради, бу жисмоний ҳамда асабий ҳолдан тойиш, рухий тушкунлик, кайфиятини ёмонлашуви, шуғулланиш хошишини йўқолиши билан тавсифланади. Бундай ҳолатда организмнинг ҳар хил инфекцияларга умумий қаршилиқ кўрсатиш қобилияти пасаяди. Спортчиларнинг шамоллаш ва юкумли касалликларга тез чалиниб қолишига мойиллиги шу билан изоҳланади. Ҳаддан зиёд шуғулланиш, шунингдек, жисмоний машғулотларда жароҳатланишнинг асоий омилларидан бири саналади.

Юқоридаги бўлимда баён этилганларга хуоса ясаб, шуни айтиш мумкинки, жисмоний маданиятлар билан мунтазам шуғуланишнинг соҳломлаштирувчи самараси асосан куйдагиларда мужассамланган:

- Жисмоний фаолик коронар атеросклерознинг ривожланишини тўхтатиб туради ва шу тарика кўпгина юрак касаликларининг олдини олади.

- Ўта тириклик сиғими ортади, қовурғалараро тоғайларнинг қайишқоқлиги ва диафрагманинг ҳаракатчанлиги ошади, нафас олиш мушаклари ривожланиб, натижада ўпкадаги ҳаво айланиши яхшиланади.

- Машғулотлар таъсирида ошқозон ости бези – қанди парчалайдиган гармон – инсулинни ишлаб чиқарувчи орган фаоллияти яхшиланади. Шу туфайли организм қувватини тўплаш ҳамда оқилона сарфлаш учун энг қулай шароит юзага келади.

- Жигаринг – организмдаги бош биокимёвий лабораториянинг фаолияти мақбуллашади. Ферментлар ҳамда бошқа муҳим фаол моддаларнинг ишлаб чиқарилиши жадаллашади, организмнинг ҳаёт фаолияти жараёнида пайдо бўладиган чикиндилардан тозаланиши тезлашади.

- Қонда холестерин миқдори камаяди. Машғулотлар таъсирида ёхлар томирлар ичида ёки тери ости тўқималарида ўлик юк бўлиб тўпланмасдан, организм томонидан сарфланади.

- Жисмоний машғулотларни мунтазам бажариш одам организмдаги кўпгина жисмоний нуқсонлар ҳам, ҳаёт давомида орттирилганлари ҳам шу жумлага киради

Жисмоний машқларни мунтазам бажаришнинг бундан бошқа ҳам фойдали жиҳатлари кўп. Уларни санаб ўтиш учун жуда кўп саҳифалар керак булур эди. Бизнингча, бунга ҳожат йўқ, зеро, юқорида айтиб ўтилганларнинг ўзи ҳам саломатликни мустаҳкамлаш, кўплаб касалликларнинг олдини олиш, фаол, ижодий узоқ умр кўришда жисмоний маданият воситаларининг фавқулудда аҳамиятга эга эканлиги тушуниш учун етарли бўлади.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ “ВНЕШНИХ” И “ВНУТРЕННИХ” ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ 11-13 ЛЕТ

Умаров М.Н., Хасанова Г.М., УзГИФК

Проблема исследования. Победа на ответственных соревнованиях, это, прежде всего результат конкретной системы тренировки и соревновательной практики. Только на первый взгляд ответ кажется простым. На самом деле он предполагает разрешения целого ряда задач требующих их научного обоснования.

Задача исследования. Изучить уровень взаимосвязи спортивно-технической, специально-физической и функциональной подготовленности юных гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки.

Результаты исследования. Для определения взаимосвязи результатов соревнований с показателями нагрузки, физическим и функциональным состоянием 18 юных гимнастов Пи Иразряда был использован корреляционный анализ.

В первом соревновательном макроцикле имеется достаточно тесная положительная связь между суммой баллов за выполнение произвольной (ПП)

программы и количеством элементов, прыжков, комбинаций и индексом интенсивности элементов в подход (эл/подход). Более тесная связь обнаруживается между результатом и интенсивностью (элементов в минуту, $r = 0,990$ и $0,816$). Невысокая связь отмечается между результатом и количеством элементов высшей группы трудности ($r = 0,421$ и $0,440$).

В видах многоборья наиболее тесная связь результатов соревнований с нагрузкой отмечается на коне и перекладине ($r = 0,727$ и $0,810$).

На этих видах многоборья гимнасты значительно раньше приступили к выполнению целых комбинаций, элементов высшей трудности и выполняли более значительный объём работы.

Второй соревновательный макроцикл характеризуется проявлением обратной связи между результатом соревнований и количеством подходов. Отмечено повышение тесноты связи между суммой баллов и количеством комбинаций ($r = 0,814$ и $0,761$), а также элементов высшей трудности ($r = 0,934$ и $0,888$). Несколько снизилась связь с количеством прыжков и индексом эл/мин.

Аналогично первому соревновательному макроциклу более высокая связь результатов соревнований с показателями нагрузки отмечается на перекладине, коне-махи и в вольных упражнениях. Непосредственное влияние на результат соревнований оказывает уровень специально-физической подготовленности (СФП) гимнастов и особенно на завершающем этапе первого соревновательного макроцикла. Обнаруженная корреляционная связь между результатом соревнования и показателями СФП (и в особенности специальной выносливости), что указывает на возросшее влияние специально-физической подготовленности на успешность освоения программы высших разрядов и рост спортивно-технического мастерства юных гимнастов. В то же время отмечается слабая связь между суммой баллов и показателями статической силы, что видимо, связано с более длительным процессом овладения специальными силовыми упражнениями на данном этапе развития двигательных способностей подростков.

Корреляционный анализ спортивно-технических результатов по видам многоборья и контрольных тестов СФП во втором соревновательном макроцикле позволили более детально проанализировать информативность применяемых упражнений. Из всего комплекса используемых тестов наиболее высокой взаимосвязью с результатом соревнований обладает контрольное упражнение “лазание по канату” ($r = 0,769$ и $0,785$). При этом основная масса контрольных упражнений непосредственно взаимосвязана с отдельными видами многоборья. Это даёт основание считать возможным применение комплексных контрольных тестов для объективной оценки уровня СФП гимнастов. Так, если контрольное упражнение “Бег 20 метров” взаимосвязано только с результатом соревнований в вольных упражнениях и прыжках, то “упор руки в стороны” с результатом упражнений на кольцах. В то же время результат соревнований, и особенно по произвольной программе, зависит от уровня развития силовой и специальной выносливости ($r = 0,898$).

Анализ коэффициентов корреляции между показателями нагрузки и результатами контрольных упражнений СФП выявил, что в 1-ом соревновательном мезоцикле объём и интенсивность нагрузки находятся во взаимосвязи с уровнем развития скоростно-силовых качеств, силовой и специальной выносливости. Более слабая связь отмечается с гибкостью. Количество прыжков в большей степени зависит от скоростно-силовой подготовленности гимнастов. Необходимо отметить отсутствие связи между показателями нагрузки и уровнем развития статической силы ($r = 0,075$). Не обнаружена связь между количеством элементов высшей трудности и уровнем развития СФП ($r = 0,037$ и $0,015$).

Соревновательный период характеризуется возрастанием тесноты связи качественных показателей нагрузки (количества комбинаций, элементов высшей

трудности) с уровнем развития СФП. Вновь отмечается высокая информативность упражнений, характеризующих силовую и специальную выносливость, а также теста – “лазание по канату”. Количество комбинаций и элементов высшей трудности имеют прямо пропорциональную связь со скоростью лазания по канату ($r=0,893$ и $0,752$), с силовой и специальной выносливостью ($r= 0,732$ и $0,727$) и временем удержания высокого угла ($r= 0,617$ и $0,646$).

Результаты проведённого корреляционного анализа показателей нагрузки в периодах макроцикла, характеризующих функциональное состояние организма, позволили выявить степень их информативности и надёжности в оценке последствия нагрузки на исследуемые системы. Показано, что информативность показателей изменяется в зависимости от периода годового цикла. Эти данные были использованы в экспериментальной программе подготовки юных гимнастов, учащихся спортивных школ олимпийского резерва и проверке её эффективности в условиях предсоревновательных сборов.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ- ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Усманходжаев Т.С., А.Агзамов., Н.И.Ахмедова, УзГИФК

Одним из эффективных факторов физического совершенствования детей, подростков и молодежи является двигательная активность, которая, как установлено нами и другими специалистами (Сухарев, Лебедев и др.) определяется двумя основным факторами: биологическим и социальным.

Образ жизни современных детей и подростков, к сожалению, характеризуется резко ограниченной двигательной активностью. Особенно заметно она снижается с поступлением детей в школу (не менее 50%). Эта тенденция сохраняется и в последующие годы обучения.

Сравнительное изучение хронометражных данных рабочего времени старшеклассников показывают, что в течении учебного года в суточном режиме жизни учащихся на физический труд, подвижные игры, физические упражнения приходится более 6-8% всего времени, на сон- до 40%, на умственную работу- 33- 35%, на остальные виды деятельности- 17*20% времени. Особенно резкое уменьшение двигательной деятельности в режиме детей и подростков наблюдается в школах с углубленным изучением, какого- либо предмета.

В таких школах 26% учащихся начальных классов, 28% средней и 62%- старших классов фактически не получают никакой физической нагрузки, кроме уроков физической культуры. Школьники- не спортсмены, даже во время бодрствования 85% времени проводят в стандартных статистических положениях- позах. Аналогичные данные наблюдаются и в режиме дня студентов. Ограничение мышечной деятельности отрицательно сказывается на физическом развитии школьников, создавая предпосылки для чрезмерного увеличения веса тела, затормаживает рост тела в длину, не благоприятно влияет на здоровье и развитие организма. Получены фактические данные о том, что почти 20% детей и учащихся разных типов учебных заведений имеют избыточный вес, а около 60%- отклонение в развитии опорно-двигательного аппарата. При низкой двигательной активности диапазон приспособительных реакций организма сужается, работоспособность не восстанавливается. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на работоспособности детского организма; у учащихся с малой подвижностью умственная работоспособность снижена, а успеваемость по школьным предметам значительно хуже. Следовательно, в ухудшении функционального состояния детского организма, его здоровья, снижения

работоспособности, успеваемости, замедлении физического развития и физической подготовленности важное место среди других факторов занимает недостаточная мышечная активность в режиме дня.

У детей дошкольного возраста двигательная активность снижается к зиме на 30%, повышается весной на 70-75% и вновь снижается летом на 16-20%. Объем среднесуточных двигательных действий у дошкольников составляет 7-17 тыс. шагов.

У учащихся младших классов двигательная активность наиболее низка осенью, повышается зимой, весной и летом (соответственно на 112, 45, 20%) и составляет в среднем 7-15 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 20%).

У учащихся 5-9 классов двигательная активность наиболее низка в зимнее время, повышается на 45% весной, снижается летом на 25% и повышается к осени на 15% объем среднесуточных двигательных действий составляет от 8 до 20 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 32%).

У учащихся 10-11 классов не обнаружено выраженного колебания двигательной активности: среднесуточная сезонная двигательная активность колеблется от 5 до 14 тыс. шагов (у девочек ниже в среднем на 20%).

Результаты наших исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности у детей. Так, у отдельных детей 6 лет в весенний период было отмечено 25120 шагов в день, а наименьшее число таких движений 8650 шагов в зимнее время. У 10-летних школьников отмечается разброс числа шагов движений от 2644 до 3760, а у 15-летних соответственно, 21710 и 3540.

На основании определенных нами функциональных (физиологических) величин двигательной активности можно определить уровни оптимальной и гигиенической активности, которая составляет соответственно 70 и 50 процентов от первых.

Результаты наших исследований и литературные данные позволили прийти к выводу, что физиологической допустимой нормой для детей 6 лет можно считать: девочки - 33 тыс. шагов, мальчики - 35 тыс. шагов, для 16 лет - соответственно 24 и 27 тыс. шагов в день.

Полученные нами экспериментальные данные позволили определить оптимальный уровень двигательной активности детей дошкольного и школьного возрастов:

- дошкольники -5-6 лет около 21-22 тыс. шагов в день;
- учащиеся 1-2 классов -25-27 тыс. шагов в день;
- учащиеся 3-4 классов - около 25 тыс. шагов в день;
- учащиеся 5-9 классов -20-23 тыс. шагов в день.

Вышеперечисленные полученные нами данные согласуются с результатами других ученых (Лебедева Н.Т., Сухарев А.Г.) игры способствуют реализации различных потребностей школьников- от биологических (потребность в движениях) до социальных (общение, самоутверждение и самосовершенствование); их быстрая оценка результатов деятельности вызывает положительные эмоции и способствует формированию устойчивого интереса детей к занятиям физкультурой.

СОСТАВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АРСЕНАЛЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Фетисов А.Е., ТМА, Фетисова Н.А., УзГИФК

Один из важнейших путей повышения спортивного мастерства в борьбе – совершенствование спортивной техники.

Углубленно совершенствовать комплекс технических действий следует в возрасте 15-18 лет. Надо понимать, что за это время борец должен не только усвоить все многообразие техники, но успеть усовершенствовать тот комплекс действий, который окажется для него наиболее подходящим.

В своих исследованиях, мы определяли, какими приемами пользуются борцы (каков их арсенал техники) в соревнованиях по вольной борьбе для достижения победы над соперником, для того чтобы наметить пути дальнейшего совершенствования их мастерства.

Педагогические наблюдения с регистрацией техники позволили выявить, что для достижения победы борцы применяют различные переводы в партер, броски и сбивания в стойке, перевороты в партере.

Анализируя количество попыток, при выполнении приемов в соревнованиях выяснили, что спортсмены гораздо чаще пытаются сделать прием в стойке (88%), чем в партере (12%). А из всего количества проведенных приемов борцами - 75,2% выполнено в стойке и 24,8% – в партере. В стойке было выполнено 21,2% бросков, 10,6% переводов и 68,2% сбиваний с различными захватами. При этом судьями оценены 70% приемов в стойке и 30% приемов в партере. Как видно из таблицы, значительное число приемов (75,5%) борцы выполняли в стойке, причем наиболее часто для достижения победы использовали сбивания (68,2% от всех удачно выполненных приемов).

Сбивания – технические действия, выполняемые борцом без отрыва противника от ковра, направленные на опрокидывание его в сторону спины.

Наиболее часто (около 74% от всех удачно выполненных приемов) борцы выполняют сбивания с захватами ног или ноги противника.

Так, из удачно выполненных сбиваний атакующие спортсмены провели: 44% прием с захватом ног, 14,1% – с захватом ноги, голова снаружи, и 16,4% – с захватом ноги, голова изнутри.

Обращает внимание сравнительно низкая результативность этих важных приемов. Так, из всех приемов -73% оценены в 1 балл, около 19,6% – в 2 балла, 5% – в 3 балла. Лишь 38 сбиваний окончились на туше, которые составляют только 2% от всех удачно выполненных сбиваний. Из всех сбиваний с различными захватами оцененных судьями на каждый прием приходится 1,27 балла.

Сбивания, выполненные с захватами ног противника, также значительно чаще оценивались в 1 балл. Так, из всего количества сбиваний с захватом ног 72% оценены в 1 балл, 20% – в 2 балла, 5% – в 3 балла. 2,4% приемов окончились на туше. В сумме эти приемы оценены 898 баллами.

Сбивания, выполненные борцами с захватами ноги, голова снаружи и изнутри, еще чаще, чем сбивания с захватом ног, оценивались в 1 балл. Так, 91% оценены в 1 балл, 7,5% — в 2 балла. Только 2 приема закончились на туше. Удачно выполненные сбивания с захватом ноги (голова изнутри) 82% получили оценку в 1 балл, 14,3% – в 2 балла и 3,7% – в 3 балла; в сумме эти приемы оценены лишь в 314 баллов.

Такая же низкая результативность наблюдалась при выполнении сбиваний с другими захватами. Атакующий затрачивал в среднем по 5-6, а иногда и 8-10 попыток для удачного завершения приема.

Педагогические наблюдения позволяют утверждать, что наиболее серьезными причинами столь низкой результативности этой важной группы приемов являются следующие:

- Сбивания часто выполняются борцами без достаточно эффективной тактической подготовки, которая позволила бы «раскрыть» противника.

- Нередко атакующий начинает выполнение приема из неудобного исходного положения, которое не создает оптимальных условий для того, чтобы последующие действия были эффективными.

- После подхода атакующий занимает невыгодное, неустойчивое положение (чаще всего низко опущена голова или сильно согнуты ноги, что мешает атакующему эффективно использовать все группы мышц, а противнику позволяет успешно защититься или контратаковать).

Выводы

1. В соревнованиях по вольной борьбе юные спортсмены для достижения победы наиболее часто (60-70%) используют сбивания с различными захватами. Сбивания выполняются в основном с захватами ног или ноги противника (70-80% от всех сбиваний) за бедра или голень, реже встречаются смешанные захваты.

2. Сбивания часто выполняются борцами без достаточно эффективной тактической подготовки, которая позволила бы «раскрыть» противника. Нередко атакующий начинает выполнение приема из неудобного исходного положения, которое не создает оптимальных условий для того, чтобы последующие действия были эффективными. На один результативный прием атакующий затрачивает 5-6, а иногда и 8-10 попыток.

СПОСОБЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТКАХ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СБИВАНИЙ С ЗАХВАТОМ НОГ

Фетисов А.Е., ТМА

Одним из распространенных способов тактической подготовки (СТП) в соревновательных схватках является выполнение сбиваний захватом за ноги.

С целью определения зависимости между техническим действием и способом тактической подготовки было проанализировано более 200 эпизодов, в которых борцы атаковали с захватом ног.

Выяснилось, что в среднем в схватке юные борцы атаковали захватом ног противника 3,3 раза, причем 43% атак закончилось выигрышем баллов, 23% безрезультатно и 34% проигрышем атакующего борца. При сбивании захватом ног применяются пять активных способов тактической подготовки: повторная атака, выведение из равновесия, угроза, опережение и сковывание.

Чаще всего (в 24% общего числа эпизодов) юные борцы применяли повторную атаку. Она же оказалась наиболее эффективным способом: в 87% случаев атакующий борец выигрывал баллы. Относительно небольшое место при проведении сбивания захватом ног занимали сковывание (9%) и выведение из равновесия (12%). Эффективность выведения из равновесия достигла 80%, а эффективность сковывания была значительно ниже – 50%. Угроза применялась в 12% общего количества эпизодов, а опережение в 6%. В 37% эпизодов атаки проводились без подготовки.

Таким образом, наиболее эффективными СТП оказались повторная атака и выведение из равновесия. Эти СТП скрывают от противника истинные намерения атакующего борца и создают предпосылки для удачного проведения основного тактико-технического действия.

На упомянутых соревнованиях 37% атак, связанных с захватом ног, были проведены без подготовки. Однако низкая эффективность этих атак (8%) показывает, что такую ситуацию противник часто создает умышленно и неожиданной она бывает только для атакующего без подготовки борца. В 68% атак без подготовки противник выигрывал баллы, 24% этих атак были безрезультатны.

В результате обработки данных выявлено, что 14% атак начиналось из положения вне контакта. Из них 55% закончились победой и 34% проигрышем атакующего борца, 11% безрезультатно.

Наибольшее количество атак (66%) с использованием СТП выполнялось при положении в неплотном контакте. В этом положении спортсмен наиболее полно оценивает действия противника на основании зрительной и мышечно-суставной информации. При борьбе и неплотном контакте 37% атак закончились победой и 32% проигрышем атакующего борца, 31% безрезультатно. Небольшая разница в числе удачных и неудачных попыток объясняется тем, что на этой дистанции у спортсменов примерно одинаковый выбор СТП для нападения и обороны.

На борьбу в плотном контакте приходится 20% атак. Половина атак из этого положения закончилась победой, а 8% результата не дали. Атаки из положения плотного контакта, приведшие к проигрышу баллов, составили 42%. Такой высокий процент выигршей и проигршей объясняется особенностями технико-тактических действий на этой дистанции.

Борьба в плотном контакте затрудняет атаку ног, и противник может легко защититься. Поэтому он ожидает других, более вероятных, действий атакующего. Переход от захвата плечевого пояса к захвату за ноги часто бывает для обороняющегося борца неожиданным. Однако применение СТП при положении в плотном контакте требует от борца высокого тактико-технического мастерства. Поэтому в схватках юных борцов этот СТП применяется не часто.

Анализ применения СТП юными борцами при положении в плотном контакте позволяет утверждать, что СТП, связанные с переходом от захвата туловища к захватам ног и наоборот, является одним из наиболее эффективных средств, поскольку они неожиданны для соперника. Сложность проведения атак с этой дистанции требует от спортсменов высокой технико-тактической подготовленности.

Таким образом, приведенные данные, показывают: чтобы добиться желаемого результата в различных эпизодах схватки, необходимо целенаправленно совершенствовать разнообразные СТП, а нападение без подготовки приводит к проигрышу.

Выводы

1. Анализ применения способов тактической подготовки (СТП) юными борцами при положении в плотном контакте позволяет утверждать, что СТП, связанные с переходом от захвата туловища к захватам ног и наоборот, является одним из наиболее эффективных средств, поскольку они неожиданны для соперника.

- После подхода атакующий занимает невыгодное, неустойчивое положение (чаще всего низко опущена голова или сильно согнуты ноги, что мешает атакующему эффективно использовать все группы мышц, а противнику позволяет успешно защититься или контратаковать).

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Фетисов А.Е., ТТА

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

В нашей стране, под руководством Президента И.А.Каримова проводится большая работа по укреплению здоровья населения, особенно воспитанию здорового гармонично развитого молодого поколения.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки, является разработка методики адаптивной физической культуры, их физического развития.

Этим требованиям в значительной мере отвечает комплексный подход к занятиям оздоровительной физической культурой, направленным на коррекцию нарушений осанки.

Цель исследования — разработать и обосновать методику занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими нарушения осанки.

Снижение эффективности занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки на занятиях физической культуры в Вузах объясняется не столько недостатками методов и форм организации работы в данном направлении, сколько шаблонным использованием лечебно - профилактических мероприятий. Для индивидуализации подхода к применению средств лечебной физкультуры недостаточно общих представлений о болезни.

Разработанная нами экспериментальная программа предполагала трехэтапную организацию работы на занятиях по физическому воспитанию. На первом этапе занятий, то есть, на протяжении первых 2—3 месяцев, Упражнения выполнялись только симметрично. Корректирующие позы длительностью до 10 минут применялись перед началом занятий с первых занятий.

Через 2-3 месяца, по мере укрепления мышечного корсета, студенты переходили ко второму этапу занятий, в процессе которого предполагалось увеличение симметричной нагрузки на мышцы спины и брюшного пресса и добавлялась более сложная задача - выравнивание дуги искривления позвоночника. Для этой цели включают 2-3 специальных асимметричных корректирующих упражнения. Второй этап занятий длился 4-5 месяцев. На этом этапе студенту предлагались самостоятельные занятия в домашних условиях. Комплекс симметричных физических упражнений для дальнейшего повышения силовых качеств мышечного корсета вокруг позвоночника разрабатывался педагогом строго индивидуально для каждого из студентов.

Целью третьего этапа, продолжительностью 1-2 месяца, явилось закрепление достигнутого ранее результата. На этом этапе исключались асимметричные корректирующие упражнения.

На протяжении всего курса лечения не рекомендуется частая смена физических упражнений в уроках корректирующей гимнастики.

Анализ величин показателей экспериментальных групп позволил установить, что если к началу исследования студенты экспериментальной группы (82,0%) имели показатели нарушений осанки, то к моменту его окончания процент студентов, имеющих нарушения осанки значительно снизился (35,0%).

За время эксперимента число студентов с нормальной осанкой увеличилось до 46,0% от общего количества участников исследования. Было проведено сравнение предложенной нами экспериментальной методики с общепринятой методикой проведения занятий. У студентов, занимающихся физическими упражнениями в рамках

разработанной методики, зафиксировано улучшение их общего функционального состояния.

Преимущество занятий физическими упражнениями по экспериментальной методике подтвердилось показателями комплексной оценки состояния здоровья. Если в начальном обследовании процент распределения коэффициента здоровья был практически идентичен, то к моменту окончания исследования в экспериментальной группе он значительно выше по сравнению с контрольной.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Федорова С.В., Закирова Р.Р., УзГИФК

Координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой, – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями.

Чем больше различных двигательных навыков в арсенале спортсмена, чем разнообразнее они, тем больше у него возможностей мгновенно проявить их, соединив в требуемое действие. Практика говорит, что спортсмен, имеющий значительный двигательный опыт, легко и быстро построит те движения и действия, которые необходимы в данный момент. Это позволяет ему без труда импровизировать в своих движениях и действиях, создавать все новые и новые комбинации из них.

Цель исследования: определить значимость координационных способностей в подготовке спортсменов высокого класса

В подготовке спортсменов высокого класса надо изучить, какие координационные способности развиты недостаточно и в соответствии с этим осуществлять и корректировать ход учебно-воспитательного процесса.

К числу основных координационных способностей можно отнести:

- способность к дифференцированию различных параметров движений;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к перестраиванию движения;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

Специфика вида двигательной деятельности в различных видах спорта предъявляет разные требования к координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную. Это определяет успехи в виде спорта и требует их развития.

Совершенная способность координировать движения приобретается в процессе обучения самым различным упражнениям, во время усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Это происходит, прежде всего, в процессе общей физической подготовки. Достигаемое при этом улучшение координации имеет более общее значение.

Улучшения координационных способностей и ловкости с помощью общей физической подготовки обязательно переносятся на любые другие построения двигательных действий и на способности координировать движения. Но все же решающим является специальная направленность в улучшении координационных способностей, поскольку специфическая тренировка, строго соответствующая виду спорта, помогает добиваться больших успехов в сложности и точности двигательных действий. Важно, что в процессе тренировки эта способность улучшается не только за

счет количественного роста используемого арсенала навыков и умений, но и за счет качественного совершенствования.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании координационных способностей следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Специализированная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре, которые используются в игровой деятельности.

2. Способность управления мышечными напряжениями. Средствами развития точности силовых параметров движений являются упражнения с отягощающими, при выполнении которых вес предметов дозируется определенным образом, а также используются прыжки в высоту, длину, метание снарядов различного веса, тренажеры, позволяющие задавать ту или иную величину мышечного усилия.

3. Совершенствование способности. Успех в профессиональной деятельности значительно определяется уровнем развития функции равновесия. Недостаточное развитие статокINETической устойчивости препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей. Для развития статокINETической устойчивости применяются упражнения на равновесие, при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела. Упражнения на способность сохранять равновесие создают большие возможности для улучшения функций вестибулярного аппарата, утончения кинестатического чувства и совершенствования координации движений.

4. Совершенствование ритмических способностей. Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность спортсмена, является способность выполнять ритмические движения. Умение правильно определить, необходимый ритм движения также важен, как и умение оценивать скорость и другие характеристики движений. Как только улавливается целесообразный ритм движений, резко улучшается спортивный результат. Ритмичность выступает в качестве одного из показателей двигательной одаренности.

5. Совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц. Эта способность у большинства людей, не занимающихся спортом, выражена недостаточно. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энергозатраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движений.

6. Соревновательные упражнения следует выполнять: в необычных условиях – при беге на пересеченной местности, с различным грунтом, неожиданными препятствиями. Необычные условия заставляют занимающихся приспосабливать к ним свои действия, изменяя усилия и движения; упражнения с особо высокой координационной сложностью и с большими физическими и психическими усилиями (на батуте, акробатической дорожке и т.д.). Это укрепляет способность координировать свои движения с высоким проявлением волевых и скоростно-силовых качеств. Однако для выполнения таких упражнений нужно предварительное обучение и привлечение к занятиям специалистов.

В теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость», затем начали использовать термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию. Показано, что, координационная способность человека есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы движений наших органов, т.е. превращение их в управляемые системы.

При подготовке спортсменов высокого класса особое место в учебно-тренировочном процессе необходимо отводить развитию координационных

способностей. Как правило, при выполнении занимающимся сложных специальных двигательных действий особое место необходимо отводить трем основным видам координации. Это нервной, двигательной и мышечной координациям.

Нервная координация характеризуется согласованным сочетанием нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения и приводящие спортсмена в конкретных игровых ситуациях к решению двигательной задачи.

Мышечная координация характеризуется согласованным напряжением мышц, передающих команды для управления отдельными частями тела спортсмена, направленных на выполнение сложных движений.

Двигательная координация характеризуется согласованным сочетанием движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременно или последовательно, направленных на успешное выполнение игровых задач.

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками.

Под критерием оценки и формой проявления координационных способностей следует понимать основные признаки, с помощью которых измеряется, оценивается уровень координационных возможностей спортсмена и отдельных элементов их составляющих.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей необходимо выделять четыре основных признака:

- правильность выполнения движения, когда движение приводит к требуемой цели;
- быстрота проявления результата при выполнении технического приема в целом за определенный период времени;
- рациональность движений и действий;
- двигательная находчивость при выполнении действия.

Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся: адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность; к количественным: точность, скорость, экономичность и стабильность. В большинстве случаев данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. В числе таких комплексных критериев выступают показатели эффективности, влияющие на выполнение целенаправленных двигательных действий или совокупности этих действий.

Однако следует иметь в виду, что многие критерии оценки координационных способностей имеют сложное строение и специфические разновидности. Поэтому каждый из критериев может быть разделен на характерные части. Так, например, точность может характеризоваться – точностью оценки отмеривания, дифференцирования и воспроизведения различных параметров движения (временных, силовых, пространственно-временных), точностью реакции на движущийся объект, целевую точность; а быстрота – в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении действий, скорости перестройки этих действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты реагирования в сложных условиях.

На всем пути от новичка до спортсмена высокой квалификации занимающийся должен увеличивать и умножать двигательный опыт, воспитывать способность координировать движения. Больше в начале обучения, меньше – позднее, когда движения, характерные для вида спорта, автоматизируются и становятся привычными. Однако, добившись прочной автоматизации движений, никогда нельзя останавливаться и не обращать внимания на дальнейшее улучшение этих качеств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Файзиев Я.З., Свечникова Д.В., БухГУ

Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов — педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.

Осуществление физической подготовки непременно связано с проявлением спортсменами ряда психических свойств и качеств. Определение взаимосвязей конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью решения различных задач физической подготовки спортсменов, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств, адекватное управление состоянием — все это является психологическими основами физической подготовки высококвалифицированных спортсменов и обеспечивает повышение эффективности их тренировок.

Целью физической подготовки является совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы и быстроты. (Говоря о совершенствовании физических качеств высококвалифицированных спортсменов, нет смысла упоминать специально о ловкости, так как проявления этого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных спортивных действий, а следовательно, в первую очередь с технической подготовкой.)

Совершенствование выносливости у гимнастов происходит в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление, усталость. Без утомления нет тренирующего эффекта, без преодоления усталости нельзя совершенствовать выносливость. У гимнастов необходимо формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые возникают вследствие утомления. Гимнаст должен расценивать эти признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект. Упражнения для развития выносливости выполняются в течение продолжительного времени и, как правило, связаны с многократным повторением одинаковых действий циклического характера. В силу этого чувство усталости может наступать не только вследствие утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие монотонности работы.

Гимнастов четкое осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе — главное условие совершенствования выносливости. Сознательное принятие плана совершенствования выносливости способствует формированию категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы. Именно категорическая установка, т. е. предварительно сформированная готовность обязательно и полностью выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолевать утомление. По данным исследования А. С. Егорова, замена категорической установки условной (выполнить работу, если не будет слишком тяжело... или... слишком холодно... или... если хорошо пройдет первая часть тренировки... и т. п.) на 70% снижает вероятность выполнения задания.

Для преодоления утомления, для снижения отрицательного воздействия на работоспособность чувства усталости, для противодействия монотонности нагрузок необходимо формировать у гимнастов умение произвольно направлять сознание, концентрировать внимание. у гимнаст должен специально работать над совершенствованием умения переключать внимание с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент деятельностью, либо, наоборот, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений. Такое переключение реально помогает бороться с утомлением

— об этом свидетельствует опыт многих легкоатлетов (стайеров, марафонцев) лыжников-гонщиков, гребцов.

В процессе совершенствования выносливости, особенно в наиболее трудные моменты тренировки, следует использовать приемы самостимуляции, самомобилизации. Их можно разделить на две группы: а) выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности («добежать до того дерева», «сделать еще 50 гребков в полную силу», «пройти, не снижая темпа, этот подъем», «еще два круга» и т. п.); б) самоприказы («терпеть!», «темп!», «шире шаг!», «чаще!», «толкаться!» и т. п.).

Успешное выполнение работы «на выносливость» связано с использованием психологических механизмов восстановления работоспособности. В этом плане необходимо научиться произвольно расслаблять натруженные мышцы, научиться в целях более быстрого и полного восстановления не думать о прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях, давая таким образом отдых нервной системе и психике.

Следует иметь в виду, что и категорическая установка, и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы — все ЭТО помогает совершенствовать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у гимнастов достаточно развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство.

Совершенствование силы также требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти волевые качества в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением. При выполнении упражнений «взрывного» характера с около предел иными или предельными отягощениями ведущее значение имеют смелость, концентрация внимания, умение мобилизовать все свои возможности. Перед выполнением упражнений с максимальным усилием гимнасту необходимо полностью отвлечься от всех посторонних раздражителей, в том числе и от мысли о трудности, опасности упражнения, вероятности его невыполнения, о возможных ошибках. Этому способствует концентрация и сосредоточенность, внимания на основном компоненте предстоящего двигатель-пот действия, на определении момента готовности начать упражнение, на эмоциональном возбуждении, необходимом для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Другими словами, возникает насущная потребность саморегуляции своего состояния. Способами и приемами саморегуляции внутренних состояний спортсмен высокого класса должен владеть, следовательно, в целях обеспечения не только результативности и надежности соревновательной деятельности, но и успешности физической подготовки.

Высокие требования к психическим функциям предъявляются и при тренировке быстроты. Как известно, быстрота — сложное физическое (двигательное) качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты: минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (простая сенсомоторная реакция), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Эти три составляющие быстроты независимы одна от другой. Ряд исследований свидетельствуют, что скрытый (латентный) период реакции не укорачивается вследствие тренировки. Однако в спорте первостепенное значение имеет не столько скрытый период реакции, сколько моторный ее компонент — время двигательного действия. А это проявление быстроты, вне всякого сомнения, тренируемо.

Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служат также точность восприятия — воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение гимнаста избавляться от излишнего мышечного напряжения, умение вызывать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения, потому что

и недостаточный и чрезмерный уровень возбуждения препятствует проявлению быстроты. Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при совершенствовании выносливости и силы, необходима саморегуляция внутренних состояний.

Литературы.

1. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. под ред. А. В. Родионова.- М.: Физкультура и спорт, 1979-144 с, ил.

«КЛАСТЕРНО-МОДУЛЬНЫЙ МЕТОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ»

Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., УзГИФК

Студенты представляют особую группу риска, которая чаще, чем другие социальные группы, подвергаются действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что в последние годы отмечается рост количества студентов различной физической подготовленности.

Такая тенденция характерна для многих вузов Узбекистана. Многие студенты не в полном объёме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой. Таким студентам трудно выполнять программу учебных занятий, построенных в рамках тренировочных режимов (в соответствии с физиологически обоснованными стандартами для данной возрастной группы). Это связано с несоответствием нормативных тестов, не учитывающих физической подготовленности значительного числа студентов.

Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов с различной физической подготовленности необходимой мотивации к занятиям физической культурой. Такие студенты нередко пассивны на практических занятиях они не в состоянии выполнить элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. Остаётся важной задачей активизации физической деятельности таких студентов.

Организация и методика учебного процесса таких студентов имеет свои особенности. Это приводит к необходимости разрабатывать новые методики в обучении двигательным действиям студентов. Методы контроля и оценки и физического развития студентов соответствуют дидактической структуре кластерно - модульного метода.

Индивидуализация физического воспитания студентов различной физической и функциональной подготовленности является одной из главных проблем учебного процесса в ВУЗе.

В настоящее время интерес представляет разработка новых оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на достижениях модульного подхода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Специфика новых информационных технологий по физическому воспитанию студентов предусматривает программно - методическое обеспечение занятий, наличие современных компьютерных средств (Ильинич В.И., Новиков Б.И., Сонькин В.Д., Талызина Н.Ф.).

Это возможно осуществить только с помощью современных информационных технологий. Модульный подход позволяет во многом систематизировать направления научных исследований и спрогнозировать возможные тенденции изменения динамики физического развития студентов, что в свою очередь, позволит разрабатывать новые технологии и индивидуальные программы. Всё изложенное послужит основанием для проведения комплексных исследований, направленных на совершенствование учебного

процесса по физическому воспитанию студентов различной физической подготовленности.

Научная литература изобилует данными, показывающими значимую роль физической культуры в оздоровлении, физическом и функциональной подготовленности организма человека и становлении здорового образа жизни. Вместе с тем фактически отсутствуют данные, характеризующее реальное выполнение учебной программы по физической культуре в вузе для студентов отстающим физической подготовленности. (А.Г.Фурманов, 2003; Г.И. Хозяинов, 2006; В.С. Черепанов,1989).

В связи с этим можно констатировать противоречие между реальным выполнением учебной программы по физической культуре и её действительным вкладом в динамику физического развития студентов, а также - между значительной тратой учебного времени и низкой эффективностью формирования физкультурных мотивационно-ценностных установок личности студента на различных этапах обучения. Проблема исследования заключается в раскрытии динамики становления физического развития студентов отстающими в физической подготовленности в процессе освоения ими данного вида культуры через учебную дисциплину «Физическая культура», а также в отсутствии целенаправленных, адресных программ по физическому воспитанию студентов. Одним из методических подходов, позволяющих продуктивно использовать дифференцированное физкультурное образование является кластерно - модульный метод.

«СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

*Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., УзГИФК
Танибердиев А.А., ГГУ*

Опыт наиболее развитых стран показывает, что основные наукоемкие и высокотехнологичные отрасли экономики утвердились в большинстве своем в кластер образующих организациях. Поэтому сегодня проблема формирования кластеров для целей инновационного развития и повышения конкурентоспособности экономических систем является актуальной.

При этом, как отмечают многие зарубежные исследователи, при формировании кластерного подхода одним из главных направлений должно является вложение инвестиций в человеческий капитал - в образование, здравоохранение, спорт, науку, культуру, социальные институты. Учитывая создание и укрепление материально-технической спортивной базы, создание специализированной инфраструктуры для обслуживания спортивных мероприятий, концентрацию высококвалифицированных кадров и образовательных учреждений. В основе кластерного подхода находится понятие «кластер», которое было введено Майклом Портером в 1990 году. Согласно данному определению, кластер- это сконцентрированные по географическому признаку группы взаимосвязанных компаний, специализированных поставщиков, поставщиков услуг, фирм в соответствующих отраслях, а также связанных с их деятельностью организаций (к примеру, университетов, агентств по стандартизации, а также торговых объединений) в определенных областях, конкурирующих, но вместе тем ведущих совместную работу.

В современных условиях кластеры являются одной из наиболее эффективных форм развития инновационной деятельностью. В свою очередь, эффективность развития инновационной деятельности в кластерах достигается за счет:

- тесного взаимодействия различных организаций и учреждений;
- географической локализации экономических субъектов, в основном взаимодействующих на региональном уровне национальной экономики;

- сложившейся или специально созданной институциональной инфраструктуры, способствующей развитию творческого потенциала и инновационной деятельности;
- формирования в кластерах особой социальной среды, где устанавливаются доверительные отношения между фирмами и организациями;
- создания предпринимательских и инновационных сетей для реализации конкретных инновационных проектов или процессов.

По этим причинам в последние 10 лет кластерная политика стала одним из главных направлений государственной политики по повышению национальной и региональной конкурентоспособности в развитых и развивающихся странах.

В западной науке потенциалу спортивных кластеров посвящено немало исследований, которые отмечают возникновение инновационной различного характера, таких как инновации в производстве спортивного инвентаря и организаций. Исследователи Австралии и Новой Зеландии также посвятили множество работ изучению специфических спортивных кластеров, которые отражают существенные положительные эффекты, возникающие в экономике каждого рассматриваемого региона.

В настоящее время использование кластерного подхода уже заняло одно из ключевых мест в стратегиях социально-экономического развития многих стран. Например с 2010 года в России реализуются меры государственной поддержки центров кластерного развития. Кластеризация спортивной отрасли повлечет дальнейшее улучшение качества организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на основе традиционных и новейших технологий, что также будет способствовать увеличению числа занимающихся физической культурой и спортом в Республике Узбекистан.

Так создание спортивной инфраструктуры, стимуляция развития спортивного бизнеса ведут к возникновению положительных эффектов в экономике. У населения появляется интерес к активному проведению досуга, что положительно влияет на общественные здоровье - медико-социальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности. Происходит развитие социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой создаются новые рабочие места, и повышается качество рабочей силы, поскольку инвестиции в здоровье продлевают трудоспособной отрезок жизни человека и замедляют физический износ человеческого капитала.

Понимание экономической сути кластера является основой для определения и исследования потенциальных экономических и региональных экономик. Кластеры как мульти организационные системы доставки спортивных услуг и товаров несут большой потенциал по обеспечению экономических выгод участникам, стимулированию развития спортивной отрасли, спортивного туризма и улучшению общественного здоровья.

РАСЧЕТ ИНДЕКСОВ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕТОДОМ КАНОНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т., ФерГУ

Актуальной проблемой педагогической науки при разработке обоснованной системы нормативных оценок физической подготовленности представленных в государственных стандартах является то, что в практике физического воспитания учащейся молодежи достижения во многих видах физических упражнений зависят от особенностей их телосложения.

В теории и практике физического воспитания предлагаются два способа устранения этого нежелательного влияния антропометрических характеристик на оценки тестирования физической подготовленности.

Если сформулировать описанные подходы в более строгих терминах математической статистики, то первое соответствует попыткам искать такие двигательные задания, результаты которых не коррелируют с морфофункциональными признаками, а второе — определению множественных коэффициентов корреляции и расчету уравнений множественной регрессии между достижением в каком-либо физическом упражнении с группой морфологических признаков.

Многолетние исследования физического статуса учащейся молодежи направленных на определение влияния отдельных признаков физического развития на результаты достижений в спорте позволили выявить их основное влияние в период полового созревания.

Установлено, что влияние тотальных размеров тела на показатели силы, скорости бега, прыжков и метаний наиболее ярко у мальчиков— до 16 лет. Коэффициенты множественной корреляции составляли соответственно 0,45; 0,56; 0,56 из которого следует, что вариация результатов определяется возрастом, ростом и массой тела на 20—30%.

В процессе исследований выявлено, что совокупное влияние возраста, роста и массы тела определяется вариацией в силовых и сило-ловкостных упражнениях на 75—80%., что согласуется с мнением В.М.Зациорского.

Были проведены две серии педагогических экспериментов по 11 показателям двигательной подготовленности юношей в возрасте 14-16 лет обучающихся в образовательных учреждениях г. Ферганы. Для обработки экспериментальных материалов использовались методы математической статистики, при анализе связей видов испытаний и признаков физического развития, по результатам которых произведен отбор наиболее информативных признаков физического развития и видов испытаний в каждой возрастной группе.

Для характеристики форм парных связей использована парная, частная и множественная корреляции, а также множественный регрессионный анализ, разность значений коэффициентов парной корреляции и корреляционного отношения,

На втором этапе проверялась практическая применимость метода канонических величин, что дает возможность определить взаимосвязь между множествами результатов физических упражнений с морфофункциональными показателями исследуемых контингентов.

Канонический анализ позволяет получить несколько наборов канонических величин и соответствующие им канонические корреляции, расположенные в порядке убывания, позволяющих прогнозировать результаты в комплексе физических упражнений и в перспективе создать основу для построения системы оценок физической подготовленности, при которой индивидуальные особенности телосложения не будут оказывать существенного влияния на полученные оценки.

С целью проверки данной гипотезы были проведены исследования на группе школьников соматометрические показатели которых представлены в таблице 1

Таблица 1

Соматометрические показатели испытуемого контингента

<i>Возраст, лет</i>	Общее число	Длина тела, см	<i>Масса тела, кг</i>
14	132	151,6 ± 7,30	41,80 ± 6,62
16	125	166,9 ± 5,15	56,81 ± 6,12

На первом этапе для каждого возрастного контингента рассчитывались одномерные статистические характеристики, корреляционные матрицы и выполнялся факторный анализ.

На втором этапе обработки проводился канонический анализ на двух выделенных множествах переменных . В итоге первой серии экспериментов удалось выяснить, что в значительном числе случаев форма связи признаков физического развития и видов испытаний физической подготовленности удовлетворительно аппроксимируется.

Выявлено, что вариации результатов выполнения упражнений у 14-16 летних юношей— от 10 до 41%.(P <0,001) зависят от совокупного влияния морфологических признаков. Линеаризация парных связей позволила повысить коэффициенты множественной корреляции, более точно отражающие степень влияния особенностей морфологического развития на результаты выполнения физических упражнений и представлены в таблице 2.

Совокупное влияние изучаемых признаков на результаты выполнения контрольных упражнений (%)

Тесты	Возраст, лет		
	14	15	16
Бег на 60 м.	40,0	52,1	49,1
Прыжок в длину, с/м	33,9	47,0	52,9
Метание теннис. мяча	23,6	55,4	57,2
Подтягивание.	37,4	35,0	42,7

Экспериментально выявлена высокая стабильность канонических коэффициентов корреляции в разных возрастных группах (в пределах от 0,695 до 0,783). Равенство канонических коэффициентов корреляции подтверждает корректность проведенных статистических процедур, где на их основе отбирались переменные, использованные для канонического анализа, а также отсутствие влияния возрастных факторов на зависимость между морфофункциональным статусом и физическими возможностями учащейся молодежи которые в перспективе будут ярко проявляться при призыве юношей к службе в Вооруженных Силах.

МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ДОЛЖНЫХ НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А., ФерГУ

За годы независимости в Республике Узбекистан произошли коренные изменения в структуре образовательных учреждений, создана собственная модель образования, принят «Закон об образовании».

Актуальной проблемой педагогической науки о физическом воспитании является, разработка программно-нормативных основ системы физического воспитания Республики Узбекистан. Разработанные нормативы в тестах здоровья «Алпомиш» и «Барчиной», в случае даже их выполнения, в полной мере не обеспечивают готовность человека к трудовой и оборонной деятельности.

В теории физического воспитания отсутствуют законченные рекомендации по методологии построения должных норм, это, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на уровень научной обоснованности программно-нормативных основ системы физического воспитания.

Ежегодный мониторинг физической подготовленности учащейся молодежи, их сопоставительная динамика с результатами полученных за последнее десятилетие показали, что в существующих государственных стандартах нет четкой преемственности, согласованности и единых требований к их двигательной подготовленности, что существенно влияет на систему их подготовки к предстоящей службе в Вооруженных Силах.

Задачи, стоящие перед каждым звеном системы физического воспитания, конкретизируются нормативными требованиями, составляющими содержание учебных программ по физической культуре.

Результаты достижений в физическом воспитании имеют нормативное (количественное) выражение, определяющий уровень норматива, заложенного в государственные программы по физической культуре для разных типов образовательных учебных заведений и предъявляет высокие требования к научному обоснованию должного нормативного содержания государственных стандартов, функционирующих в системе физического воспитания и спорта.

В этой связи, необходимость разработки общих принципов при построении нормативных требований учебных стандартов по физическому воспитанию для разных типов учебных заведений становится актуальной и очевидной.

С учетом полученных экспериментальных данных, в основу построения нормативных требований государственных стандартов по физической культуре, следует ориентироваться на принцип построения «должных величин», реализация которого позволяет успешно справляться с задачами, выдвигаемыми жизнью, спортивной и оборонной деятельностью.

Были проведены Экспериментальные исследования позволили изучить состояние вопроса и разработать методологию и технологию построения должных норм для целей физического воспитания; авторами приведен конкретный экспериментальный статистический материал по физической подготовленности учащейся молодежи с учетом требований предъявляемых к юношам со стороны Вооруженных Силах.

Закон о всеобщей воинской обязанности Республики Узбекистан предопределяет логический переход от учебных нормативов по физическому воспитанию, заложенных в государственные стандарты образовательных учреждений, к требованиям Вооруженных Сил для личного состава первого года службы в армии.

Объем тезиса ограничен количеством страниц и не позволяет изложить всю процедуру методики расчета должных нормативов по физической подготовленности учащихся среднего звена образовательных учреждений, поэтому, авторская методика расчета научно-обоснованного построения должных норм будет изложена в докладе и рекомендации к практическому применению педагогическим коллективом осуществляющих подготовку юношей к службе в Вооруженных Силах.

Построение нормативных требований государственных стандартов на единой методологической и метрологической основе позволит: улучшить преемственность нормативного содержания программ по физическому воспитанию учащейся молодежи в системе образовательных учреждений; повысить научную обоснованность их нормативного содержания выполненных на основе репрезентивности исследуемого контингента и приблизить их к современным требованиям жизни, спортивной и оборонной деятельности.

ЁШ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Холмуратов М.Ю., ЎзДЖТИ

Хозирги пайтда, велосипедчиларнинг жахон буйлаб кенг оммалашishi, ушбу спорт тури билан куп сонли ёшларнинг шугулланиб келиши сабабли велоспортда тренировка машгулот жараёнини режалаштириш масалалари ута долзарб хисобланади. Ушбу масалаларни хал этиш тренировка машгулот жараёни воситалари ва услубларини самаралирок тиклаш оркали эришилади.

Тадкикот максади: 9-12 ёшли велоспортчиларни жисмоний сифатларини ривожланиш бўйича услубиятини ишлаб чиқиш.

Бундай хусусиятларни аниқлаш учун педагогик тадқиқотнинг иккинчи босқич натижалари жамланди. Бу бўлимда жисмонан соғлом бўлган 30 та уғил болаларнинг тадқиқот варақаси текширилди. Дастлабки текширишларда сўнг, барча текширувчилар хажм вариацияси даражаси бўйича бўлиндилар ва болаларнинг чидамкорлик тип бахоланди. Педагогик тадқиқотнинг учунчи босқичида сўнг, уғил болаларнинг чидамкорлик тип қайтадан бахоланди. Чидамкорлик типининг иккала кўрсаткичларни такослаш, деярли хеч қандай ўзгариш бўлмаганлигини кўрсатди. Фақат 12-13 ёш болаларда тадқиқотдан сўнг, ёзувчи мускуллари ривожланган типдаги болалар учради. Бу ўзгаришларни хисобга олмаса хам булади, чунки тадқиқот давомида мускул массаси

бирмунча ортди ва таянч буғимлари ривожланди. Биз мускул чидамкорликини аниқлаганимизда бундай ривожланишга амин булдик. Тадқиқот бошида ва тадқиқот охирида чидамкорлик типларини таккослашда аниқ фарқлар кўринмади. Мускул чидамкорликини машғулотлар таъсирида ўстириш, ёзувчи ва букувчи мускуллар чидамкорлики ўсиши билан бир хилда борди.

Портлаш чидамкорлик– инсоннинг энг киска фурсатда энг катта чидамкорликни намоён қилиш қобилияти.

Мушакларнинг таъсирчанлик қобилияти – асаб мушак аппаратининг (АМА) узига хос хусусияти, мушакларнинг шиддатли механик чузилишидан сунг кескин намоён буладиган чидамкорликли ҳаракат уриниши.

Портлаш чидамкорлики инсон ҳаракатларида мушакларнинг изотермик ва динамик иши тартибларида намоён булади. Динамик тартибда, одатда, турли катталиклардаги ташки қаршиликларни енгишга тугри келади.

Вақт буйича портлаш уринишининг намоён булиш таасифи ташки шароитларга, максимал чидамкорликни ривожланганлик даражасига боғлиқ булади ва ишлаётган мушакларнинг бошланғич - старт чидамкорликининг (Q) ни намоён булиши билан ифодаланади.

Замонавий илмий натижалар, старт чидамкорликининг ривожланиши мушаклар чидамкорлики намоён булишининг тезланувчи ва максимал йулларига нисбатан кийин кечади.

Огирликлар билан ва сакраш машқлари такрор - серияли усулда бажарилади, уларнинг энг куп тарқалганлари куйида келтирилган.

1-йул. Вазн максималдан 60-80%. Ёндашувда максимал тезликда 4-6 такрорлаш бажарилади. Такрорлашлар орасида мушакларни бушаштириш лозим.

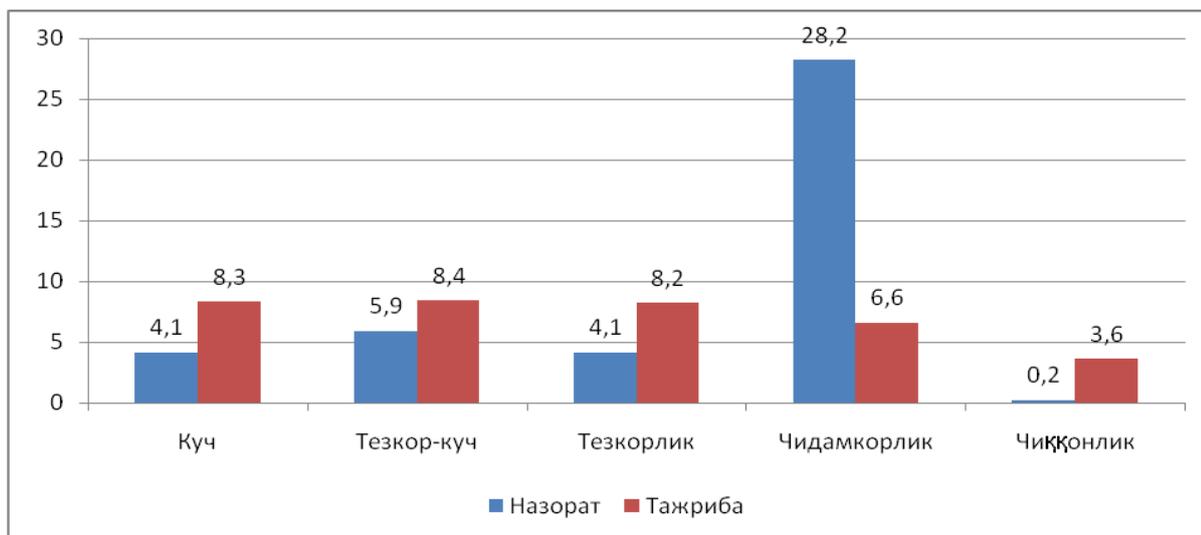
Такрорлашлар суръати уртача. Хар бир серияда 2-4 ёндашув, ораликда 4-6 *дак Танаффус*. *Машгулот*да 2-4 серия, ораликларда 6-8 *дак*. Танаффус.

2-йул. Вазн 60-80%. Машқлар реверсив тартибда, яъни мушакларнинг ён берувчи тартибдан енгиб утувчи тартибга утиш билан бажарилади. Огирликни баландликнинг 1/3 қисмига қадар кутариб, кескин тушириш керак ва уша захоти кутарувчи енгиб утувчи тартибга утиш лозим. Ёндашувда 3-5 такрорлашлар бажарилади. Серия 2-3 ёндашувдан иборат, ораликда 4-6 *дак танаффус*. *Машгулот* 7-8 *дак*. Танаффусли 2-4 сериядан иборат.

3-йул. Мушаклар – оёқларни ростловчилар учун машгулот. Елкада огирлик билан баландликдан сакраб тушиш. Вазн 30-60% ораликда булиши мумкин. Хар бир сакраб тушиш амортизацияли утиришдан сунг, ён берувчи тартибдан дархол енгиб утувчига утиш билан бажарилади. Ёндашувда 4-6 марта сакралади. Хар бир серияда 2-3 машқ булиб, ораликда 6-8 *дак*. Фаол хордик.

4-йул. Оёқ мушакларининг чидамкорликини ривожлантириш учун югуриш машқлари. Машқлар максимал огирликлар билан бир ва куп марта сакраш орқали бажарилади.

Бир марталик сакрашларни жойида утказиш мумкин. Бир серияда 4-6 марта сакралади, сериялар орасида чидамкорлик қайта тиклангунга қадар танаффус қилинади. *Машгулот* давомида 3-5 серия бажарилади. Кўп марталик сакрашлар 4 мартадан 10-12 мартагача бир оёқда ёки икки оёқда бажарилади. Ёндашувда 3-4 марта сакралади, серияда 2-3 ёндашув мавжуд, танаффуслар 3-4 *дак*. Сериялар микдори каттик чарчаш аломатлари пайдо булгунигача.



Бу дистаграммада ёш велосипортчиларни жисмоний сифатларини ўсшини кўриш мумкин.

9-12 ёшли велосипортчиларни тайёрлаганда ўқув-машғулотларининг кўпрок қисми чидамкорлик сифатини тарбиялаш, тажриба давомида чидамкорлик сифатини тарбиялашнинг 6,1% сарфланади. Умумий вақтнинг - 10,8% тезлик ва тезкор-чидамкорлик имкониятларига ва 21,3% вақт чидамкорлик сифатини тарбиялашга ажратилган. Жисмоний сифатларини тарбиялашда 38,2% вақтлар сарфланади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА МАСОФАДАН ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ

Ҳашимходжаева М.Д., ТАТУ

Ҳозирги кунда жамиятни ривожланишининг замонавий босқичи фан, техника ва технологияни ривожланишининг инновацион моделларига ўтиш билан характерланади. Бунда эса компьютер, информацион ва телекоммуникацион технологиялар катта аҳамиятга эга бўлади. Бундай шароитда таълим жараёнини такомиллаштириш ва унинг самарадорлигини ошириш муаммоси муҳим ва долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Ана шундай масалалардан бири таълим жараёнини мукамаллаштириш учун, замонавий ўқитиш технологияларидан кенг фойдаланиш услубиятини яратишдир.

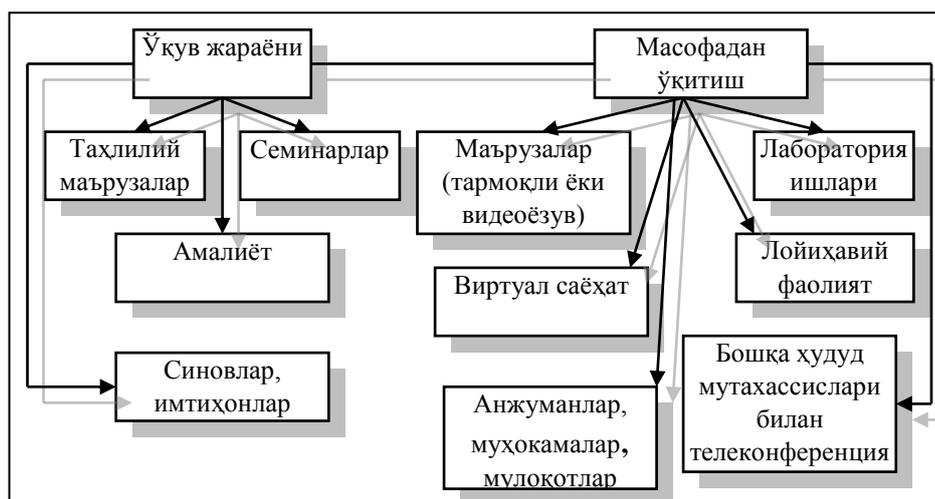
Ҳозирги кунда ўқув жараёнида ўқитиш технологияларидан масофадан ўқитиш тизимидан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда. Масофадан ўқитиш жараёнини бошқаришнинг асосий вазифаси шу жараёни характерловчи кўрсаткичлар бўйича таълим жараёнини такомиллаштириш ва унинг самарадорлигини оширишдан иборатдир. Масофадан ўқитишнинг замонавий моделлари асосида бошқаришнинг сифат ва миқдор кўрсаткичларини баҳолаш моделларини яратиш ва уларнинг алгоритм ва дастурий воситаларини ўқув жараёнига татбиқ этиш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

Масофадан ўқитиш янги ахборот ва телекоммуникация технологияларига ва техник воситаларнинг кенг спектрларидан фойдаланишга асосланган бўлиб, ўқувчилар томонидан ўқитиш дарсларини эркин танлаш, ўқитувчи билан мулоқот қилиш имкониятларини таъминлайди. Бунда ўқитиш жараёни ўқувчиларнинг ҳам ҳудудий, ҳам вақт бўйича жойлашишига боғлиқ бўлмайди.

Масофавий ўқитишнинг ахборот-таълим муҳити ўз ичига ахборотлар, ахборот ресурслари, ўзаро-муносабатлар протоколлари, аппарат-дастурлар ва ташкилий услубий таъминотлардан иборат тизимли-ташкилий тўплам воситаларини олади ҳамда фойдаланувчиларнинг таълимга бўлган эҳтиёжларини қаноатлантиришга йўналтирилади (1-расм):

Замон талаби миллий телекоммуникация тизимида ўқув-таълим, миллий, ёшлар ҳамда болалар муассасалари ва ташкилотлар учун мўлжалланган ахборот материалларини бирлаштирувчи ягона ахборот ресурс майдонига эга бўлган жамоат таълим ахборот тармоғини шакллантириш заруратини юзага келтирди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг 2005 йил 29 сентябрда қабул қилинган, «Ўзбекистон республикасининг жамоат таълим ахборот тармоғини ташкил этиш тўғрисида»ги қарор анна шу мақсадга хизмат қилаётир. Унда мамлакатимизнинг турли тузилмалари томонидан маълумотлар узатиш тармоқларида ташкил этилаётган таълим ва ёшлар йўналишларидаги ахборот ресурслари ягона ахборот тармоғига бирлаштирилиши белгиланган.



1-расм. Масофавий ўқитишнинг ахборот-таълим муҳити

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг 2005 йил 29 сентябрда қабул қилинган, «Ўзбекистон республикасининг жамоат таълим ахборот тармоғини ташкил этиш тўғрисида»ги қарор анна шу мақсадга хизмат қилаётир. Унда мамлакатимизнинг турли тузилмалари томонидан маълумотлар узатиш тармоқларида ташкил этилаётган таълим ва ёшлар йўналишларидаги ахборот ресурслари ягона ахборот тармоғига бирлаштирилиши белгиланган.

Ҳозирги кунда талабаларни замонавий технологик воситалар ёрдамида ўқитишнинг мукамал усулларида бири масофадан ўқитиш тизими ҳисобланади. Олий таълим муассасалари дастурларидаги фанлардан тузилаётган ва кундан кунга такомиллашиб бораётган электрон ўқув услубий мажмуалар (ЭЎУМ) бугунги кунда масофадан ўқитишдаги энг содда ва қулай усуллардан бири ҳисобланади.

Ундаги маълумотларнинг нақадар фойдалилиги, тўғрилиги, кўлами, маълумотларни расмийлаштириш дизайни, инсон кўзига ёқимлилиги, кўргазмалиги, фойдаланувчига билимларни етказиш технологиясини тўғри танланганлиги ва бир қатор омилларни фақатгина фойдаланувчи баҳолаши мумкин. ЭЎУМ яна бир қулайлиги маълумотларни хилма хиллигида. Маъруза матнлари, бўлим бўйича умумий назорат саволлари, жорий ва оралик тест саволлари кабилар асосида online ёки offline равишда қолдиқ билимларни текшириш имкони яратилган.

Шу сабадан фанлардан электрон ўқув услубий мажмуаларни яратиш ва уларни махсус вебсайтларга жойлаштириб оммага тарғиб қилиш долзарб муаммо ҳисобланиб бир қатор илмий изланишларни талаб қилади.

15-16 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ

Халмухамедов Р.Д., Умаров Қ.А., ЎзДЖТИ

Долзарблиги: Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига эътибор қаратилаётганлиги ёшумидли спортчилар тайёрлаш масалаларини хал этишда дастури амал бўлиб хизмат қилмоқда. Жумладан Президентимиз И.А. Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги ҳамда 2004 йил 29 августдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Вазирлар Маҳкамасининг (1999-йил) Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни кўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисидаги қарорлари болаларга бўлган эътиборнинг ниҳоятда муҳимлигини кўрсатади.

Ушбу қарорларнинг босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан берилаётган эътибор барча мураббийлар ва мутахасислар зиммасига масулиятли вазифалар юклайди ва мутахасисларни ёш спортчиларни малакасини оширишга мўлжалланган янги табақалаштирилган тизимни излаб топишга ундайди.

Ўтказилган илмий услубий адабиётлар таҳлили натижаларига кўра 15-16 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликларини тадқиқ қилиш юзасидан етарли даражада илмий тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги аниқланди (И.П.Дегтярев, К.П.Бакешин, В.Н.Шин, В.И.Филимонов, ва бошқалар). Мазкур ҳолат тадқиқот ишимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Айниқса ушбу ёшда спортчиларни жисмоний тайёргарлиги жараёнида махсус жисмоний тайёргарлик машғулотларининг юкламалари нисбатларини тўғри қўлланилмаётганлиги ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида оз бўлса ҳам ўз таъсирини кўрсатиши мумкин. Бу эса спортчилар тайёрлаш тизимида хали ҳамон ўз ечимини топмаган масалалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади:

15-16 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

- 15-16 ёшли боксчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

Тадқиқот усуллари:

- Илмий-услубий адабиётлар таҳлили;

- Педагогик кузатув;

- Педагогик тестлаш;

- Боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини компьютер дастури бўйича (СПУРДЭРГ - 4) аниқлаш;

- Математик-статистик усуллар.

Тадқиқотни ташкил қилиш:

Тадқиқот ЎзДЖТИнинг “бокс” спорт залида ва Бектемир тумани халқ таълими бўлимига қарашли 24-БЎСМда 15-16 ёшли боксчилар машғулотларида тадқиқот ташкил этилди, тадқиқотда ўқув машғулот гуруҳи III-йил тарбияланувчи боксчиларидан 42 нафари жалб этилди.

Улардан 17 нафари I-разрядли ва 25 нафари II-разрядли боксчилар тайёргарлик машғулотларида иштрок этишдилар.

Бугунги кундажаҳон ареналарида янги-янги номдаги иқтидорли боксчилар етишиб чиқмоқда. Албата бундай натижаларга тинимсиз меҳнат орқали эришиши ҳеч кимга сир эмас.

Боксчиларни тайёрлаш жараёнлари мураббийлардан юксак даражада иқтидорни талаб этади. Чунки машғулот жараёнини тўғри ташкил этиш ва режалаштириш ҳамда

юкламаларни тақсимлашда мураббийнинг ўта изланувчанлиги ва талабчанлигини ҳам кўрсатади.

Биз тадқиқотга жалб этган 42 нафар боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлик даражасини қуйидаги педагогик тестлар орқали аниқлашга эътибор қаратдик. Олинган натижалар 1-жадвалда ифодаланди.

1-жадвал.

		1 дақиқада арқонда сакраш (марта)	4x10 мокси мон югуриш (сек)	100м югуриш (сек)	3000м югуриш (мин. сек)	Жойидан узунликга сакраш:	1 дақиқада қўлларни букиб ёзиш
1	X	115±4	11±15	14±65	13:17±9	179±6	46±3
2	δ	14.88	0.47	2.45	0.026	10.67	9.12
3	V%	12.9	5.9	4.2	19.6	16.7	0.02

15-16 ёшли боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижаларига асосан қуйидаги фикрларни кўрсатиб ўтиш лозим.

- 1 дақиқа давомида арқонда сакраш бўйича ўтказилган тестда боксчиларнинг кординицион қобиляти ва чаконлиги бўйича ўртача 115±4 натижани қайд этганлигини кузатдик

- 4x10м мокси мон югуришда тезкор куч чидамлилиги бўйича ўтказилган тадқиқотда ўртача 11±15 секунд натижа қайд этишди.

- Тезкорликни аниқлаш 100 м масофага югуриш бўйича ўтказилган тадқиқотда ўртача кўрсаткич 14±65 секундни қайт этканликларини кузатдик

- Боксчиларни умумий чидамлилигини 3000 м масофага югуриш бўйича ўтказилган тадқиқотда ўртача спорт натижаси 13:17±9 мин.сек ташкил этди.

- Навбатдаги жойидан туриб узунликка сакраш бўйича олинган тестда синалувчи боксчиларимиз 179±6 см натижани қайд этишди.

- Тадқиқотимизни навбатдаги 1 дақиқа давомида қўлларни букиб ёзиш бўйича ўтказилган тадқиқотда спортчиларимиз 46±3 та натижани қайд этишдилар. Биз томонимиздан олиб борилган педагогик тадқиқотда ЎМГнинг III-йил тарбияланувчи 15-16 ёшли боксчиларни махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган тадқиқотда ўзига хос камчиликлар борлиги аниқланди унга кўра зарбалар беришда махсус жисмоний тайёргарлигида тезкор куч, тезкор куч чидамлилиги сифатларини тайёргарлик жараёнларида ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим.

БИОРИТМ, МИКРОЭЛЕМЕНТ ВА ВИТАМИНСИМОН МОДДАЛАР УЙҒУНЛИГИ

Хасанова Н.Р., Рахматова Н.Х., ЎзДЖТИ

Витаминлар ва микроэлементлар бизнинг организмимиздаги биокимёвий реакциялар ва бошқа ҳаётий жараёнлар бошқарувида иштирок этганлиги сабабли уларнинг роли гормонларнинг бошқариш роли билан бир хил дейилиши мумкин. Организмда витаминлар ва микроэлементларнинг сурункали етишмаслиги гормонал бузилишларни юзага келтириши мумкин. Дарҳақиқат, организм ўзи учун етарли миқдордаги гормонларни синтез қила олади, лекин витамин ва микроэлементларнинг асосий қисмини фақат овқат билан ёки витамин-минерал препаратлари кўринишида қабул қилиши мумкин. Улардан исталганининг етишмаслиги кейинчалик турли хил касалликларни келтириб чиқарувчи касаллик олди ҳолати деб қаралади.

Ҳаммамизга маълумки, асосий витаминлар 20 аснинг биринчи ярмидаёқ кашф этилган. Бироқ, ундан кейин ҳам турли мамлакатларнинг олимлари яна бир неча ўнлаб озуканинг биологик фаол моддаларни кашф этдилар. Бу моддаларнинг кўпчилиги инсон организми учун витаминлар сингари алмашинмас даражада муҳим

ҳисобланадиган моддалар эканлиги аниқланди. Шунинг учун ҳам улар витаминсимон моддалар деб аталган. Кўпчилик витаминсимон моддалар тузилиши жиҳатидан жуда мураккаб бўлганлиги туфайли, улар фақат табиий ҳолда, яъни ўсимлик экстрактлари кўринишида қўлланилади. Бу эса, уларни витамин-минерал препаратларида кенг қўлланилиши учун тўсқинлик қилади. Шу билан бирга витамин ва микроэлементларнинг фаоллигини сезиларли даражада оширади. Асосий микроэлементлар ва витаминсимон моддаларнинг организмда бажарадиган асосий вазибаларини кўриб чиқишимиз мумкин:

Темир: бир қанча ферментлар ва гемоглобиннинг асосий қисми ҳисобланади; у кислородни тақсимланишида қатнашади ва оксидланиш жараёнларини осонлаштиради; организмда темир моддасининг талаб этилган миқдорда бўлиши камқонликни ва иммунитет пасайишини ҳамда бош миясининг иш қобилиятини ёмонлашувининг олдини олади; тери, соч ва тирноқларнинг ҳолатини яхшилади. *Йод:* қалқонсимон без ишлаб чиқарадиган гормонлар таркибига киради; йод етишмаслиги организмнинг жуда кўп функцияларининг бузилишига олиб келади; семириш ва атеросклерознинг олдини олади; мия фаолиятини фаоллаштиради. *Селен:* юрак ва қон томирларини химоя қилади; қариш жараёнини секинлаштиради; иммунитетни мустаҳкамлайди. *Марганец:* суяк ва бириктирувчи тўқитмаларни ҳосил бўлиши ҳамда углеводлар алмашинуви жараёнида иштирок этувчи ферментлар фаолияти учун зарур микроэлемент; бўғин ва суякларни, қон томирларини мустаҳкамлайди; қон ҳосил бўлишини бошқаради. *Мис:* сочларни мустаҳкамлайди ва оқаришини олдини олади; терининг ташқи кўринишини яхшилади; венада варикоз кенгайишининг олдини олади. *Рух:* иммунитетни мустаҳкамлайди; соч, тери ва тирноқларнинг ташқи кўринишини яхшилади; эркакларда жинсий фаоллигини бошқаради; суякларни мустаҳкамлайди; инсулин гормонини синтезида иштирок этади.

Витаминсимон моддалар - *Биофлавоноидлар:* юрак, жигар ва мия хужайраларини химоя қилади; тромб ҳосил бўлишининг олдини олади; антиоксидантлик, антиаллергик таъсир; суякларни мустаҳкамлайди. *Фитостеринлар:* холестерин даражасини пасайтиради. *Бета-каротин:* ўсимта ҳосил бўлишига қарши таъсир; антиоксидантлик таъсир. *Холин:* ақлий фаолиятни яхшилади; жигарни химоя қилади. *Инозит:* ёғ алмашинувини бошқаради ва семиришнинг олдини олади; қандли диабетнинг олдини олади. *Нуклеотидлар:* хужайра янгилиниши ва барча синтез жараёни учун ўта муҳим модда. *Ўта тўйинмаган ёғ кислоталари:* тромб ҳосил бўлишининг олдини олади; холестерин даражасини ХАМДА артериал босимни пасайтиради; юрак ритминини бошқаради; антиаллергик таъсир. *Инулин:* углеводлар алмашинувини бошқаради; ичак микрофлорасини меъёрлайди; холестерин даражасини пасайтиради. *Фосфолипидлар:* мия фаолиятини яхшилади; жигар хужайраларини химоялайди; холестерин даражасини пасайтиради.

Бизнинг бажарадиган ақлий, жисмоний ва бошқа ишларимиз индивидуал биоритмга тўғри келмаслиги кўп марта кузатилган. Бу ўз навбатида, ҳам кун тартибининг бузилиши ва жисмоний фаолликнинг мунтазам эмаслиги, ҳам психостимуляторлардан (чай, қахва) ҳаддан ортиқ фойдаланиш, ҳам тез-тез иш сафарига бориб туриш, ҳам замонавий ҳаётнинг бошқа кўринишларидаги ўзига хос хусусиятларида намоён бўлади. Бироқ, бу сабабларнинг энг асосийси бизнинг кўпчилигимизга таалукли бўлган рационал овқатланиш муаммосидир.

Гап шундаки, биоритм ва бизнинг организмимизнинг соғлом ҳаёт фаолиятининг кетма-кетлиги, асосий пластик ва энергетик материал бўлган оксиллар, ёғлар ва углеводларнинг қабул қилиниши билан боғлиқ бўлибгина қолмасдан, балки витаминлар, витаминсимон моддалар, микроэлементлар ва кўпгина биологик фаол моддалари кабиларнинг овқат билан кўп миқдорда ва ҳар куни қабул қилиниши билан боғлиқ. Агар организмга бу моддалар мунтазам равишда етишмаса, зиддиятли вазиятларни келтириб чиқаради. Биологик ритм ўзининг фаол фазасига ўтгач,

организмдан фаол ишни талаб қилади, организм эса, бу жисмоний ишларни бошқарадиган мускул тизими ёки юрак-қон томирларида витаминларнинг етишмаслиги туфайли ўз вазифасини бажара олмайди. Ёки аксинча, биоритмнинг релакс фазасига мувофиқ равишда, одамнинг барча орган ва тизимлари дам олиши зарур, бироқ организмнинг хужайралари доимий равишда витамин ва минерал моддаларнинг етишмаслиги ҳақидаги ҳавф сигналини юбориб турганлиги сабабли ҳақиқий бўшашиш рўй бермайди. Шу сабабли биологик ритм билан тезда мослашмаслик рўй беради: кундузи одам ўзини чарчаган ва бирор иш бажара олмайдиган хис қилади, тунда эса, етарлича ухлай олмайди. Бу ҳолатни деярли ҳаммамиз кишнинг охири ва эрта баҳорда хис этганмиз, яъни бу пайтда гиповитаминоз аниқ намоён бўлади. Аксинча, витамин-минерал препаратларни мунтазам қабул қиладиган одамлар биоритмнинг бузилиши билан боғлиқ бўлган вазиятларни осон ўтказадилар. Бу ҳолатда витамин ва микроэлементлар организмнинг барқарорлиги ва унинг ўзини тиклаш қобилиятини кучайтиради. Биоритмологик бузилишларнинг олдини олиш мақсадида мутахассислар барча зарурий витаминлар, микроэлементлар, шунингдек кўпчилик витаминсимон моддалардан иборат комплекс препаратларни тавсия этмоқдалар, шу билан бирга бу препаратлар икки фазага эга бўлиши талаб этилади, чунки улар эрталабки ва кечки комплексларидан иборат бўлиши керак. Бундай препаратлар маълум даражада одамнинг биоритми тузилишини ҳисобга олади.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Хасанова Н.Р., УзГИФК

Человек всегда стремился жить в гармонии и согласии с окружающей его природой.

Право на жизнь в экологически чистой, здоровой и безопасной среде – одно из важнейших прав человека. Во всем мире и в первую очередь в экономически развитых странах в последние два десятилетия обострились проблемы, связанные с состоянием окружающей среды. Они приобрели экономическое, социальное и политическое звучание.

Одним из определяющих свойств общности людей служит здоровье, и именно оно в первую очередь реагирует на изменение среды обитания человека.

На земном шаре практически невозможно найти место, где бы ни присутствовали в той или иной концентрации загрязняющие вещества. Даже во льдах Антарктиды, где нет никаких промышленных производств, а люди живут только на небольших научных станциях, ученые обнаружили различные токсичные (ядовитые) вещества современных производств. Они заносятся сюда потоками атмосферы с других континентов.

Вещества, загрязняющие природную среду, очень разнообразны. Кратковременное воздействие небольших концентраций таких веществ может вызвать головокружение, тошноту, першение в горле, кашель. Попадание в организм человека больших концентраций таких веществ, может привести к потере сознания, острому отравлению и даже смерти. Примером подобного действия могут являться смоги, образующиеся в крупных городах в безветренную погоду или аварийные выбросы токсичных веществ промышленными предприятиями в атмосферу.

Реакция организма на загрязнение зависит от индивидуальных особенностей организма человека: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые люди, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ, происходит хроническое отравление.

При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

Сходные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды. В результате Чернобыльской и Японской (АЭС Фукусима-1) катастрофы заболеваемость среди населения, особенно детей, увеличилась во много раз.

Медики устанавливают прямую связь между ростом числа людей, болеющих аллергией, бронхиальной астмой, раком и ухудшением экологической обстановки в данном регионе. Достоверно установлено, что такие отходы производства, как хром, никель, бериллий, бензопирин, асбест, многие ядохимикаты, являются канцерогенами, то есть вызывают раковые заболевания. Ещё в прошлом веке рак у детей был почти неизвестен, а сейчас он встречается среди них всё чаще и чаще. В результате загрязнения появляются новые, неизвестные ранее болезни. Причины их бывает очень трудно установить.

При рассмотрении проблем здоровья необходимо проводить четкую грань между здоровьем отдельного человека, или индивидуальным здоровьем, и здоровьем общественным, или популяционным здоровьем.

Практическую задачу экологии человека можно сформулировать следующим образом: создание на всей территории страны здоровой, экологически чистой, безопасной и социально комфортной среды обитания человека.

Как показывают социологические исследования, основная цель в жизни любого человека – не достижение максимально возможного уровня безопасности, а обеспечение приемлемого для него уровня жизни. Уровень жизни – это уровень обеспечения безопасности человека и качество его жизни. Уровень обеспечения безопасности определяется количеством доступным для человека материальных благ, необходимых для жизнедеятельности, а также степенью его защищенности от техногенных и природных опасностей.

Окружающий нас мир и наш организм, это единое целое, все выбросы и загрязнения, поступающие в среду обитания это урон нашему здоровью. Единству природы и человека должно соответствовать единство знаний о природе и человеке. Но как бы велики не были наши знания, следует помнить о незнании. Именно им определяются вредные нежелательные последствия человеческой деятельности. Успехи науки не избавляют нас от незнания многих и многих аспектов жизни природы, общества, самих нас.

ЁШЛАРДА ЭКОЛОГИК ТАФАККУРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Хасанова Н.Р., ЎзДЖТИ

Албатта, хозирда инсон тафаккурининг ҳосиласи бўлган фан ва техника тараққиёти инсониятнинг деярли барча ҳаётий эҳтиёжларини тўла қондира оладиган ва келажакдаги тўла хавфсизлигини таъминлай оладиган кучга айланиб бормоқда. Лекин, айтиш жоизки, бугунги кунда аҳоли сонини кескин суръатларда ошиб бориши (кейинги 50 йилда ер юзи аҳолисининг сони 2 марта ортган) ва бу ҳолатда инсоннинг янги-янги илмий янгиликлар, кашфиётлар ва технологияларга қарамлигини ортиши билан шаклланиб улгурган иқтисодий ва сиёсий муносабатлар жамият билан табиат ўртасидаги экологик мувозанат издан чиқишига ва турли хажмдаги экологик муаммоларни юзага чиқишига сабаб бўлмоқда. Хусусан, фауна ва флоранинг табора камайиб бориши, ер иқлими ўртача ҳароратининг кўтарилиши, чўлланиш жараёнининг кўчайиши, атроф муҳитни техноген ва маиший чиқиндилар билан ифлосланиб бориши ва бошқа жараёнларнинг салбий оқибатлари кўзимизга яққол ташланиб турибди.

Илм-фан ютуқлари ва янги технологиялардан инсон манфаатлари йўлида фойдаланиш-иқтисодий самарали ёки бошқа хайрли мақсадларга йўналтиришда, айрим

ҳолларда инсон ҳаётига тайзиқ ўтказувчи, ҳаётини шароитларига ва табиатга салбий таъсир кўрсатувчи воситага айланиб қолмоқда. Бу жараёни тўғри англамоғимиз ва унга тўғри муносабатда бўлишимиз лозим бўлади. Бу ҳолатга тушиб қолишимизнинг бош сабаби равшан, яъни биз ўз манфаатларимизни табиат манфаатларидан устун даражада қуйиб, унинг бойликларидан очқўзлик билан фойдаланишимиз ва табиат қонунларини менсимаслигимиз оқибатларига дуч келмоқдамиз. Айни пайтда бошқа бундай салбий кўринишларнинг муҳим сабаби жамият аъзоларида экологик тафаккурни етишмаслиги, яъни «экологик тафаккур танқислиги»ни ҳам алоҳида таъкидлашни лозим деб ҳисоблаймиз.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда ёшларнинг экологик ҳуқуқий таълим ва тарбияси масаласига алоҳида эътибор берилмоқда. Экологик таҳдидларнинг олдини олишда аҳолининг, айниқса ўсиб келаётган ёш авлоднинг экологик таълим – тарбияси, маданияти ҳал қилувчи омил саналади. Бу борада жуда кўп меъёрий – ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган. Бу қонун ҳужжатларининг мақсади атроф – муҳитни муҳофаза қилиш, атроф – муҳитни ифлосланиш даражасини камайтириш, экологик илм – фанни ривожлантириш, табиий муҳитни сақлашга қаратилган. Бирлашган Миллатлар Ташкилоти (БМТ) ташаббуси билан 5 июнь Жаҳон атроф – муҳитни муҳофаза қилиш куни сифатида нишонланиши ҳам дунё жамиятчилигининг эътиборини экологик муаммоларга жалб этиш, бу борадаги ҳалқаро ҳамкорликни мустаҳкамлаш, экологик дастур ва лойиҳалар кўламини кенгайтиришга хизмат қилмоқда. Айниқса ХХІ асрга келиб муаммо – глобал иқлим ўзгаришлари билан уйғунлашиб, инсониятнинг экологик хавфсизлик ва атроф – муҳит муҳофазасига жиддий эътибор қаратишни тақоза этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 50-моддасида “Фуқаролар атроф – муҳитга эҳтиёткорона муносабатда бўлишга мажбурдирлар” ва 55-моддасида “Ер, ер ости бойликлари, сув, ўсимлик ва ҳайвонот дунёси ҳамда бошқа табиий захиралар умуммиллий бойликдир, улардан оқилона фойдаланиш зарур ва улар давлат муҳофазасидадир”, – деб кўрсатилгани ҳам ўқув муассасаларида экологик ҳуқуқий таълим ва тарбияни олиб боришда алоҳида аҳамият касб этади. Демак, ушбу муаммони ҳозирги кун талаби даражасида олиб боришни “Кадрлар тайёрлаш миллий” дастури ва “Таълим тўғрисида”ги қонуни ҳам мужассамлаштирилган.

Бугунги кунда мамлакатимизда биз ёшларга экологик – ҳуқуқий таълим тарбия бериш мақсадида Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ҳалқ таълим вазирлиги ҳамда Давлат табиатни муҳофаза қилиш қўмитаси билан ҳамкорликда тасдиқланган қарори билан (2005 йил 7 ноябрда №242/33/79 – сонли) “Республикада экологик таълимни ривожлантириш ва экологик кадрларни қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш истиқболлари” дастури ва Концепцияси ишлаб чиқилган. Бу борада институтимиз экологик ҳуқуқий таълим ва тарбияни замон талаби даражасида босқичма – босқич иш олиб бормоқда.

Юртбошимизнинг “Биз таълим тизимида ўқувчиларнинг нафақат билим ва профессионал кўникмаларни эгаллаши, айни пайтда, чет мамлакатлардаги тенгдошлари билан фаол мулоқат қилиш, бугунги дунёда рўй бераётган барча воқеа – ҳодисалар, янгилик ва ўзгаришлардан атрофлича хабардор бўлиш, жаҳондаги улкан интеллектуал бойликни эгаллашнинг энг муҳим шартини ҳисобланган хорижий тилларни ҳам чуқур ўрганишлари учун катта аҳамият бермоқдамиз”, – деган сўзлари ёшларда экологик ҳуқуқий таълим ва тарбияни олиб бериш ҳамда унинг узлуксизлигини таъминлашда замонавийлик ва хорижий тажрибалардан кенг фойдаланишни тақоза этади.

Демак, ўқув муассасаларида, жамиятда, оилада ҳам шундай кенг миқёсли тадбирларни олиб бориш биз ёшларда ҳуқуқий – экологик тафаккурнинг янги замонавий ҳолатини шакллантиришга, экологик – ҳуқуқий маънавият, маданият ва тафаккур асосларини барпо этишга катта ҳисса қўшади. Ёшларга ҳуқуқий – экологик, таълим – тарбия бериш уларнинг келажакда масъулиятли, жонкуяр ва табиатни севадиган инсонлар бўлиб етишишига ёрдам бўлади.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Хусаинов Ш.Я., Эшмуродов Қ.А., СамДАҚИ

Мустақил давлатимизнинг гуллаб-яшнаши ёшларнинг жисмоний, ақлий, маънавий ва руҳий баркамоллигига, уларнинг саломатлигига боғлиқдир. Жисмонан соғлом, бақувват, руҳан тетик, ақл-заковатли ёшлар билан мамлакатимизнинг истиқболли келажagini тасаввур қилиш мумкин. Бугунги кунда соғлом авлодни шакллантириш энг муҳим вазифалардан биридир. Бунга энг аввало соғлом турмуш тарзини шакллантириш, турли маиший шарт-шароитларни яратиш, соғлом авлодни тарбиялашнинг моддий асосини белгилаш, яъни давлат томонидан иқтисодий ва молиявий қўллаб-қувватлаш киради. Кишилар саломатлигини таъминламасдан туриб, соғлом турмуш, соғлом фикр, фаровон ва бахтиёр ҳаёт ҳақида ўйлаш мумкин эмас.

Шунинг учун ҳам Республикамизда мустақилликнинг дастлабки кунлариданок соғлом ва баркамол авлод масаласига алоҳида эътибор қаратилиб, 1998 йилни “Оила йили”, 1999 йилни “Аёллар йили”, 2000 йилни “Соғлом авлод йили”, 2001 йилни “Онalar ва болалар йили”, 2004 йилни “Меҳр ва муруват йили”, 2005 йилни “Сихат-саломатлик йили”, 2006 йилни “Ҳомийлар ва шифокорлар йили”, 2007 йилни “Ижтимоий ҳимоя йили”, 2008 йилни “Ёшлар йили”, 2009 йилни «Қишлоқ тараққиёти ва фаровонлиги» ва 2010 йилни «Баркамол авлод» йили деб эълон қилиниши ва шу муносабат билан давлат дастурларининг қабул қилинганлиги ва уларнинг амалиётга самарали тадбиқ этиб келинаётган давлатимизнинг баркамол авлодни тарбиялашнинг асосий негизи ҳисобланган ёшларга, оилага, соғлом авлодга бўлган эътиборидан далолатдир.

Ёш авлодни тарбиялаш ишида жамиятнинг муҳим, ҳал қилувчи бўғини бўлган, фарзандлар, шахс сифатида шаклланиб, Ватанга муҳаббат, миллий ва умумбашарий кадриятлар руҳида тарбияланиб, ўз халқининг муносиб вакиллари бўлиб етишадиган, соғлом ҳамда мустаҳкам оилани қуриш учун зарур шароитларни яратиш; ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойилларини қарор топтириш, уларни гиёҳвандлик, ахлоқсизлик, ташқаридан кириб келаётган тубан «оммавий маданият»нинг турли иллатлари хавфи ва зарарли таъсирларидан ҳимоя қилиш комплекс чора – тадбирларини амалга ошириш масалалари ёритилган.

Бу мақсадларга эришишнинг ижтимоий-педагогик жиҳатлари ҳақида тўхталар экан, Президент И.Каримов, «Ёшларимизни ҳар томонлама соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, ҳаёт абадийлиги, авлодлар давомийлигини таъминлайдиган маънавият кўрғони бўлмиш оилани мустаҳкамлаш бугунги кунда барчамизнинг наинки асосий вазифамиз, балки инсоний бурчимизга айланишини истардим», дея таъкидлайди.

Бугунги кунда ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи замонавий педагогик тадқиқотларнинг асосий йўналишини ташкил этиб, мазкур соҳада республикамиз ва хорижий мамлакатларда қатор илмий изланишлар олиб борилмоқда. Хусусан, оила, оила тарбияси, шахс камолотида оиланинг ўрни, баркамол авлод тарбияси масалалари бўйича С.Нишонова, М.Иномова, О.Мусурмонова, В.Каримова, Д.Шарипова, Д.Ҳолиқов, Э.Сейтхалилов, М.Таирова, Э.Юсупов, Ж.Туленов каби педагог-психологлар, файласуф олимлар илмий изланишлар олиб борган бўлса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг тиббий йўналиш жиҳатидан Д.Шарипова, М.Таирова, Э.Сейтхалилов, А.Исимова, Ф.Абдурахимоваларлар ўрганишган. Кузатишларимиз шуни кўрсатдики, ёшларда, хусусан, мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари алоҳида тадқиқот йўналиши сифатида ўрганилмаган, аммо, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришнинг айрим масалалари тадқиқотчилар

Р.Х.Жўраев, Н.Шодиев, Д.Шарипова, Э.Сейтхалилов, М.Таирова, М.Ф.Зияева, Н.Жалилова, М.Тилововлар томонидан ёритилган.

Табобат илмида алоҳида ўрин тутган йирик тадқиқотлар соҳиби Абу Али ибн Синонинг илмий меросида сиҳат-саломатлик тарбияси, фарзанд кўриш билан боғлиқ масалалар муҳим ўрин эгаллайди. Мутафаккир ҳаётда инсон саломатлиги оилавий муаммолар учунгина эмас, балки ижтимоий масалаларини соғломлаштиришда ҳам муҳим эканлигига эътибор қаратади. Олимнинг “Уржуза”, “Тиб қонунлари”, “Юрак дорилари” асарлари эса инсоннинг турмушидаги катта аҳамиятга эга бўлган сиҳат саломатлик яшаш, соғлом насл қолдириш масалаларига тўхталади. Ибн Сино “Тип қонунлари” номли асарида болага туғилмасдан туриб ғамхўрлик қилиш учун онанинг саломатлиги, жисмоний ва руҳий поклиги зарурлигини таъкидлайди.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING QAROR TOPISHIGA TA‘SIR ETUVCHI OMILLAR

*Xoliqova G., Navoiy XTXQTMOI
Eshpo‘latova D., NDPI*

Inson dunyoga kelar ekan, baxtli bo‘lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt-keng qamrovli tushuncha bo‘lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta‘minlovchi omil - bu uning sog‘lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o‘zi nima? Sog‘lom turmush tarzi nosog‘lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko‘ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma‘lum maqsad asosida o‘zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo‘lgan turmush sharoitlarini o‘zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish usuliga ko‘ra sog‘lom va nosog‘lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e‘tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo‘l qo‘ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to‘g‘ri rejalashtirish;

- to‘g‘ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro‘y berishini oldini

olish;

- psixogigiena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste‘mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo‘l qo‘ymaslik va h.k.).

Yuqoridagi mezonlarga asosanib, quyidagi fikrga kelish mumkin: sog‘lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta‘minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatni yo‘lga qo‘yish hamda salomatligini yuqori darajada bo‘lishiga erishishni ta‘minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog‘lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko‘rsatkich va uni aniqlash mezonlari

Turmush tarzi – insonlarning o‘zida ma‘lum g‘oyani ifoda etuvchi hamda turg‘un, barqarorlik xususiyatga ega bo‘lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Xo‘sh, kun tartibining o‘zi nima? U qanday tashkil qilinadi?

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug‘ullanish va hokazolarning ma‘lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo‘la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog‘ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo‘lgan umumiy talablar borki, bularga

quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtida ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

- turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;

- dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;
- o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;
- to'laqonli uyqu, gigienik madaniyatning shakllanishi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan munosabatlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, inson bor ekan uning salomatligi, ayniqsa, o'sib kelayotgan avlodni jismoniy jihatdan baquvvat qilib, favqulodda ro'y berishi mumkin bo'lgan har qanday vaziyatlarga tayyorlash masalasi doimo xalq e'tiborida bo'lgan va har bir davrda mazkur masalaga o'ziga xos tarzda yondoshilgan.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ

Ханкельдиев Ш.Х., Усманов З., Ураимов С., ФерГУ

Актуальной проблемой педагогической науки Республики Узбекистан является модернизация содержания образования и оптимизация педагогических технологий в образовательном процессе предусматривая создание основы базовой физической подготовки, формирование фонда двигательных умений и навыков у учащихся колледжа.

Моделирование педагогического процесса с внедрением здоровьесберегающих технологий в учебный процесс военного академического лицея требует отработки основных педагогических условий их взаимодействия и обоснования.

В государственных образовательных стандартах профессионального образования предусматривается два обязательных цикла:

- естественнонаучных дисциплин;
- гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Данный блок дисциплин призван формировать научное мировоззрение курсантов, расширять общекультурную подготовку, приобщать к мировому гуманитарному уровню знаний.

Решение этих задач затрагивает вопросы валеологической компетентности выпускника военного лицея как субъекта профессиональной, социальной, творческой личностно развивающей деятельности.

Основное направление валеологического образования - это формирование знаний, умений, убеждений и навыков в сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья человека. Перечисленные здоровьесберегающие функции (формирование, сохранение и совершенствование здоровья) в курсантской среде должны рассматриваются последовательно во времени.

К здоровьесберегающим принципам организации жизнедеятельности человека следует отнести:

- 1) Системность в формировании здорового образа жизни - человек как целостный объект.
- 2) Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования и воспитания.
- 3) Гуманизация ориентированная на развитие социально-активной позиции личности.
- 4) Связь полученных данных с усвоением здоровьесберегающих навыков и приемов.

Обеспечив здоровьесберегающие условия, соблюдая валеологические принципы в обучении, расширив и углубив систему здоровьесберегающих знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные следующие задачи:

- 1) Воспитание потребности в здоровье .
- 2) Становление научного понимания сущности здорового образа жизни.
- 3) Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.
- 4) Овладения методами оценки соматометрических характеристик, самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
- 5) Формирование здоровьесберегающей культуры личности.

Инструментальная модель здоровьесберегающего образования курсантов должна включать в себя четыре основных условия:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации педагогического процесса в военном академическом лицее.
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы в военном академическом лицее для всех участников педагогического процесса.
3. Проведение профилактических медицинских осмотров и консультаций для курсантов и преподавателей.
4. Организация активного отдыха с элементами физкультурно-спортивного направления..

Следует определить место вышеперечисленным направлениям формирования и удовлетворения здоровьесберегающих потребностей курсантов военного лицея в целостном педагогическом процессе.

Валеологизация содержания образования предполагает углубление и расширение здоровьесберегающих знания с реализацией следующих условий:

- 1) Соблюдение принципов валеологического образования.

2) Межпредметные связи в формировании здоровьесберегающих знаний, умений и навыков .

3) Единство требований к организации самостоятельной учебной работы и ее оценки.

4) Переход к непрерывному валеологическому образованию и самосовершенствованию.

Валеологизация воспитательного пространства в формировании здоровьесберегающих потребностей курсантов реализуется через разнообразные формы и методы воспитательной и учебной совместной деятельности, способствующих развитию культуры толерантности и общения участников педагогического процесса, повышению уровня социально полезной и личностно значимой активности, принятию ценностных установок общества.

Быть здоровым для курсанта, значит успешно самореализоваться. Поэтому воспитание установки на полноценную и активную жизнь через самопознание, самовоспитание и самосовершенствование является неотъемлемой частью педагогического процесса специализированного лица.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТУЗИЛИШИ

Хакимов.Х.Б., Тажимов Э.Я., ЎзДЖТИ

Ҳозирги замон оғир атлетика ривожланишининг шундай юқори даражасига етдики, жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик энг кучли спортчиларда деярли бир хил меъёра тараққий этмоқда.

Шунинг учун спорт беллашувининг натижаси кўпинча машғулот жараёнини тузилиши билан белгиланади. Мусобақа қанчалик масъулиятли бўлса, кураш шунча кескин бўлади. Шунга кўра оғир атлетикачининг машғулот жараёнини тузилиши ҳолати катта аҳамият касб этади.

Иш амалиётида ва махсус ташкил этилган педагогик тажрибаларда разрядли спортчилар учун юкламаларнинг турли даражалари тажрибадан ўтказилди. Бир гуруҳ муалифлар (Л.С. Дворкин, 1982, 1989; Р.А. Роман, 1986; А.В. Черняк, 1978) бошловчилар ва разрядли спортчилар учун катта булмаган шиддатда катта хажмларни, иккинчи гуруҳ муалифлар (Н.С. Прилепин, 1976; О.М. Корнелюк, 1977) юқори шиддатда катта хажмни; учунчи гуруҳ муалифлар (А.Н. Воробьев, 1988; А.С. Медведев, В.Е. Смирнов, 1989,1993) урта шиддатда Уртача хажмни; туртинчи гуруҳ муалифлар (Б.Е. Поскоцкий, 1970, Н.С. Ипполитов, 1975, Н.С. Атанасов, 1972) Ўртача шиддат катта бўлмаган хажм қўллашни тавсия этадилар.

Демак илмий-услубий адабиётларда малака даражасида кура фаркланувчи спортчи-разрядчилар учун тавсия этадиган тренировка машғулотли юкламалари масалалари бўйича ягона фикрлар йуқ.

Ёшлик давридан оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлигининг энг принципиал масалаларини ўрганиш оғир атлетика спортининг назарияси ва усулияти соҳасидаги билимларни кенгайтиришга қаратилган. Юқоридагилардан шундай хулоса килиш мумкинки, тадқиқот олдиға куйилган муаммо долзарб хисобланади.

Тадқиқот мақсади: Юқори малакали оғир атлетикачилари тайёргарлигида машғулот жараёнини тузилишини ишлаб чиқиш.

Ушбу ишни амалға ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди.

1. Юқори малакали оғир атлетикачиларни машғулот жараёнини тузилиши мавзусига оид масалаларни ўрганиб чиқиш

2. Юқори малакали оғир атлетикачиларни машғулот жараёни тузилиши машқларни қўллаш меёрини ишлаб чиқиш.

Бир қатор Муалифларнинг фикрича мусобақа ва махсус ёрдам берувчи машқларда спорт натижаларини усишини асосий услуби оптимал ШКС ни шиддат зоналарига аник таксимлашни тавсия килади. Максимал огирликларнинг 70-80% да шугулланиш тезкорлик сифитани, 80-90% даги огирликлар, техника ва тезкор кучлилик сифатларини, 95-120% - куч сифатлари ривожлантирар экак.

Масалан: Дворкин Л.С. максимал штанганинг огирлиги 50-60%; 70-80%; 80-90% даги огирликларни турли ёшдаги огир атлетикачилар машгулотларида тажрибада синаб курган. 70-80% га огирликларда шуғулланган спортчилар юкори натижаларга эришганлар. Масалан: 6 ой Дк машкида усиш 9,8 кг ни, Ут машкида 16,2 кг ни ташкил этган. 50-60% ги огирликларда эса, Дк – 6,9 кг, Ут – 9,7 кг, 80-90% даги огирликларда Дк – 2,5 кг, Ут – 7,8 ни ташкил килган.

Муаллифлар ёш спортчиларга юкламаларни 60-70% лик огирликларда режалаштиришни тавсия килади. 90% ли огирликларни эса юкори малакали спортчилар машгулотларида қуллашни тавсия килади.

Икки кара олимпиада чемпиони Алексеев В.И. тайёргарлик ойида 4 шиддат зонасида 0-3,7%; 5 зонада 0-1% мусобақа ойида 4 зонада 2,4-5%; 5 зонада 0,2-0,8 % юкламалар хажмини куллаган.

Меведев А.А.нинг фикрича эса 1-зонага 10%; 2-зонага 25%; 3-зонага 35%; 4 зонага 25%; 5-зонага 5% юкламаларни режалаштириш спорт натижаларининг жадал суръатда усишига олиб келган.

Демак мутахасислар юкламаларни шиддат зоналарига таксимлашда Яна турлича фикрларни билдирганлар. Биринчи гуруҳ муалифлар, 4 шиддат зонасида ШКС ни 30-40% ни, 5-зонада 17-22% ни; иккинчи гуруҳ муалифлар (9,17,28.) 4-зонада 17-26%, 5-зонада 5-12% ни; учинчи гуруҳ муалифлари (19,20,30.) 4-зонада 12-16%, 5-зонада 2-5% ни режалаштиришни тавсия килганлар.

Ушбу маълумотлардан маълум булишича катта, чегарага яқин ва максимал огирликларда ШКС нинг хажми камайса, кичик ва урта огирликларда ШКС нинг хажми ошганлиги кузатилган.

Юқоридаги маълумотларга қараганда муалифлар у ёки бу юкламаларнинг хажм ва шиддати хақида ягона бир фикрга келаолмаганлар.

Шунинг учун биз олинган малумотлардан фойдаланиб Юқори малакали оғир атлетикачиларни машгулот жараёнини тузилиши, юкламаларни ойлик хажми ва шиддати нисбатларини ишлаб чиқиш учун шартли равишда турли гуруҳларга ажратдик; ШКС ни кичик хажмидаги юклама; 300-600 ШКС ни ўртача хажмдаги юклама; 601-1000 ШКС ни катта хажмдаги юклама; 1001-2000 ШКС ни максимал 2001-2400 деб хисобланди. УНШ эса 66-69% ни кичик шиддат, 69-75% ўртача, 75-77% ни катта 77-80%ни эса максимал шиддат деб номладик.

Демак илмий адабиётларда ёш спортчилар учун машгулот юклама даражалари бўйича турли хил, бир-биридан фарқ қилувчи фикрлар мавжуд. Ушбу хулосалардан кўриниб турибдики ишлаб чиқилган машгулот жараёнини тузилиши, Юқори малакали спортчиларга максимал хажм ва ўртача шиддат юкламаларни режалаштириш машгулотда штанга кўтариш сонинг ошишига ижобий таъсир кўрсатади.

CONDITION OF GENESIAL HEALTH OF THE GIRLS ENGAGED IN RUGBY FOOTBALL AND FOOTBALL

Khalikova U.A., Usmankhodjayeva A.A., TMA

The 2014 declared in Republic – the year of healthy child, puts also one of priority tasks before experts in the around of sports medicine and public health services care of strengthening and conservation of genital health the girls engaged in sports. Modern training and competitive loads presentate high requirements from organism sportswomen. On volume,

intensity and mental intensity in many kinds of sports they practically differ a little at men and a female.

Excessive exercise stresses in a combination with psychological overstrain are capable to be an incitement for development of various forms of a pathology of endocrine and genesial system.

The purpose: Research a condition of genital health of girls of engaged Rugby footballs and football.

Materials and methods: In our research participated 80 girls of engaged Rugby footballs, in the age of from 16 till 23 years. The general experience of employment by sports everyone from 5 till 10 years. They had been lead question are influence of employment by sports on menstrual function. So, some questions reflected characteristics of genital function, terms of the beginning of a menstrual cycle, features of its character and the relation sportswomen to the genital health.

In group surveyed by us sportswomen general frequency of menstrual dysfunctions has made 55 %. The analysis of biographical particulars has allowed us to distribute all girls on character of menstrual dysfunctions on some group: algodismenorrhea and an irregular cycle of 25 %. In other group have come sportswomen with an oligomenorrhea and a hypomenorrhea - 15 %. For 3-rd group the secondary amenorrhea was characteristic was observed at 6 % surveyed. The normal menstrual cycle is marked at 46,6 % sportswomen.

For revealing and prophylaxis of various diseases at sportsmen the control level of health and diagnostics training has the big value. On our data, many sportswomen thoughtlessly enough concern to their health: 60 % of girls continue trainings during a menses, 81,3 % - even take part in competitions. Among interrogated once a year visited the gynecologist of 10 % of girls, 10 % less often than an once, and 80 % of respondents were not surveyed at all for last year.

Results of research: Intensive physical and psychological loads one of the reasons of development of some infringements of genital health sportswomen. The training exceeding more of 10 hours in a week result in a sympathy-adrenal stress and as result of a dysfunction of ovaries. Raised masculine, developing mainly at the girls engaged in football and Rugby football promotes development of a set of symptoms hyperandrogeny.

Conclusions: It is necessary to enter necessarily observation and regular inspection at the gynecologist and the endocrinologist of children and the teenagers of a female engaged in sports with the purpose of well-timed correction, developing infringements of genital health. The problems connected to a gene of the nation, a safe maternity, planning of family should be the focus of attention doctors not only gynecologists, doctors of the general practice but also sports physicians.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШДА СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ АҲАМИЯТИ

Хусенова Д., Бобожонов И., ТАТУ Фарғона филиали

Спорт психологияси жисмоний машқ ва мусобақалар шароитида спортчи психологик фаолияти қонуниятларининг механизмини ўрганадиган фандир. Бу фан бошқа психология соҳалари билан чамбарчас боғлиқдир. Чунончи, умумий психология, педагогика, тиббиёт, ижтимоий психология ва жисмоний маданият назарияси асослари билан биргаликда илмий изланишлар олиб боради. Бу фан спортчиларнинг спортда юқори натижаларга эришишлари йўлида хизмат қилади. Шунинг учун ҳам спорт психологияси фанининг мақсади спортчиларни спорт мусобақасига тайёрлашдан иборат. Бу тайёргарлик жараёни спортчилардаги махсус жисмоний сифатларни,

кўникмаларини, қобилиятларини шакллантириш билимларни ўстириш, жисмоний ва рухий тайёргарлик услубини янада такомиллаштиришни талаб қилади.

Жисмоний машқлар ва спорт билан фаол шуғулланишларнинг инсон рухий дунёсига кўрсатадиган таъсирини ўрганиш билан боғлиқ ишлар спорт психологияси фанининг вужудга келишига сабаб бўлди. Бу фан мусобақа шароитида алоҳида инсонларни ва жамоаларни психик фаолиятнинг қонуниятларини ўрганади.

Спорт психологияси асосан қуйидаги муаммоларни ҳал этади:

- спорт фаолиятининг умумий масалаларини ўрганади, яъни спорт билан шуғулланиш мотивлари ва мақсадларини, унга қизиқишнинг вужудга келиши ва ривожланишини, у ёки бу спорт турларида кўникма ва малакалар шаклланишининг умумий ва хусусий шароитларини;

- спорт машқлари самарадорлигини ошириш;

- спортчини мусобақаларга рухий жиҳатдан тайёрлаш, унда кузатувчанлик, тактик тафаккур, ижодий ҳаёлни ўстириш;

- спорт жамоалари психологияси, мураббий ва спортчилар, уларнинг жамоадаги ўзаро муносабатларини ўрганиш;

- спортчи шахсига оид масалалар, яъни унинг темпераменти, феъл-атвори, қобилияти ва маънавий хусусиятлари, турли мураккаб шароитларда ўзини намоён этиш хусусиятларини ўрганиш.

Спорт психологияси предмети қуйидаги вазифаларни ўз ичига олади:

1. Спорт фаолияти психологияси;

2. Спорт фаолиятини умумий психологик таҳлил қилиш;

3. Айрим спорт турларини психологик таҳлил қилиш;

4. Спорт машғулотлари ва таълимнинг психологик асослари;

5. Спортчи психологияси;

6. Спортчининг махсус сифатлари;

7. Спортчи шахсининг умумий хислатлари;

8. Спортчини тарбиялашнинг психологик асослари;

9. Спорт маҳоратининг психологик асослари.

Бу вазифалар ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб, у узлуксиз шуғулланиш ва машғулотлар жараёнида спортнинг техник ва тактик томонларини пухта ўзлаштириш асосида олиб борилгандагина кўзланган натижага эришиш мумкин.

Спорт формасини психологик таҳлил этиш катта амалий аҳамиятга эга бўлиб, спортчи ўзининг жисмоний ҳолатини назорат қилиш, бошқариш каби усулларни билиб олади. Ортиқча узилиб қолиш ҳолатининг олдини олади.

Психология фанининг барча соҳалари каби спорт психологиясининг ҳам умумий ва хусусий методлари мавжуд. Умумий психологияда мавжуд методларнинг аксарият кўпчилиги спорт психологиясида ҳам қўлланилади.

1. Субъектив метод.

2. Ташқи кузатиш (объектив кузатиш) методи.

3. Эксперимент методи.

4. Меҳнат натижаларини ўрганиш методи.

Спорт психологиясида спорт фаолиятининг тарбиявий аҳамиятини ўрганиш катта ўрин тутди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, спорт фаолиятининг характерли хусусиятларидан бири спортчининг тез, кучли ва аниқ ҳаракатлар бажараётиб, ўз гавдасини ҳар томонлама бошқара олишлигидир. Шу хусусияти билан спортчининг спорт фаолияти меҳнат фаолиятидан фарқланади.

Кўпгина меҳнат жараёнлари шу фаолият турини бажариш учун мақбул бўлган ўртача интенсивликда бажарилса, спорт фаолиятида қатнашиш эса юқори даражадаги кучланиш, баъзан максимал интенсивликда ҳаракат қилишни талаб қилади.

Хулоса қилиб айтганда, спорт психологиясида спорт фаолиятининг тарбиявий аҳамиятини ўрганиш катта аҳамият касб этади. Бир қатор тадқиқотлар шуни

кўрсатадики, спорт фаолиятининг характерли хусусиятида тез кучли ва аниқ ҳаракатлар бажарилаётганда, ўз гавдвсини ҳар томонлама бошқара олишидир. Шу хусусияти билан спорт фаолияти меҳнат фаолиятидан айтарлича фарқ қилади.

SPORTCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Hotamov M.A., SamISI

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi sohasida ham ulkan yutuqlar qo'lga kiritildi. Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunning qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" ordenining ta'sis etilish, "Respublikada futbolni rivojlantirish to'g'risida" chiqarilgan Prezident Farmoni va boshqa hujjatlar sportni rivojlantirishda ilk poydevor bo'ldi.

Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan tashkil etilgan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ham bu borada katta ishlarni amalga oshirilmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzishdan asosiy maqsad istiqloqlning ilk davrlaridanoq belgilab olangan buyuk maqsad-muddolarimizga, qurayotgan jamiyatimizga munosib, ham jismoniy, ham ma'naviy sog'lom hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashdadir, deb ta'kidladi yurtboshimiz. Mazkur jamg'arma orqali, avvalo, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, farzandlarimizni turli salbiy ta'sirlardan asrash, sportni ommaviy, umumhalq harakatiga aylantirish darkor. Biz hech kimdan kam bo'lmagan avlodni voyaga etkazish maqsadida bu ishga qo'l o'rganmiz. O'tgan qisqa davrda bu borada muayyan yutuqlarga erishdik.

Bu borada sportchilarni faqatgina jismoniy jixatdan emas balki psixologik jixatdan tayyorgarlikni talab qiladi. Ularning ruhiy sifatlarini, xissiy barqarorlikni, ishonchlilikni tashabbuskorlikni shakllantirish lozim bo'ladi.

Buning uchun qo'yidagi omillar hisobga olinadi:

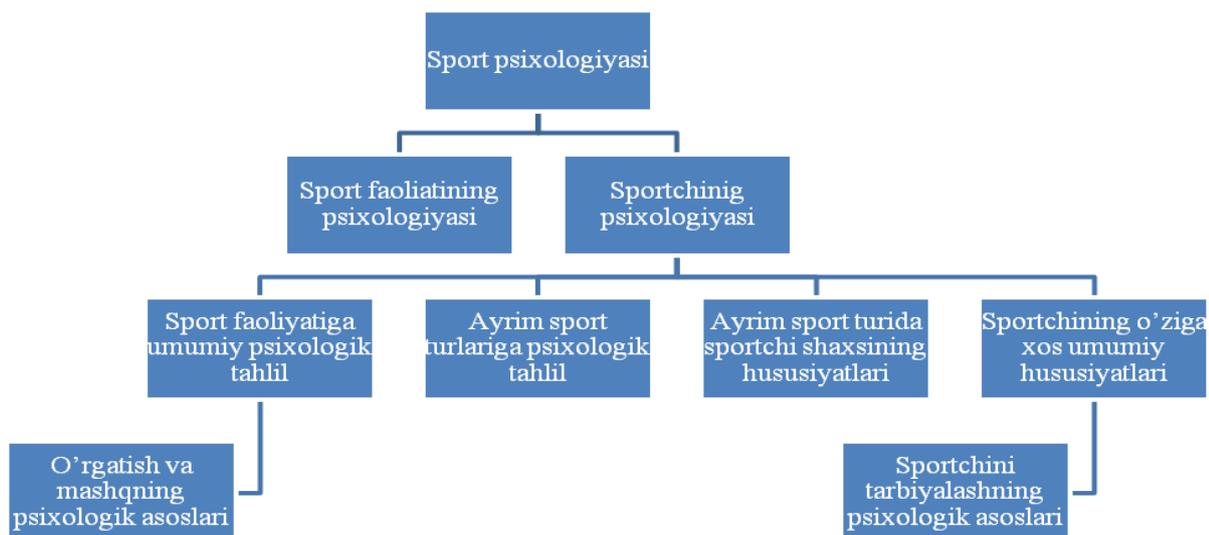
- ✓ Xatodan o'yinda jiddiy xayajon bo'lmasligi va murabbiy tanbeh bermasligi.
- ✓ O'yinda omadsiz harakatlardan so'ng atrofdagilarga achinish uyg'otishga urinish, qiyinchiliklarga ishora qilish.

- ✓ Mag'lubiyatdan va kattalarning tanbehidan alamli ta'sirlanishlar.

- ✓ Hakamning nomuvofiq qarorni yovuzkor shaklda muhokama qilishga urinishlar.

- ✓ O'yin oxirida engilish xavfi mavjud bo'lganda ishonchli harakatlar.

Sportchilarning irodaviy sifatlarini mustahkamlashda nimalarga ahamiyat berish lozimligi haqida to'xtalib o'tamiz.



Sezgi va idrok kishi harakat faoliyatining asosi hisoblanadi. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok qilish mumkin. Shuning uchun sezgilarni rivojlantirishning ahamiyati juda katta.

Harakat faoliyatida tasavvur, xayol xotira muhim ahamiyatga ega. Harakatni esda qoldirish ongli jarayon bo‘lib, oldin tasavvur qilib olmasdan uni bajarish qiyin. Masalan, kurash, boks, qilichbozlik, futbol, basketbol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratlarga ega bo‘lish uchun yangi vaziyatlardagi masalalarni tez anglab, ularni qisqa muddat ichida echishda avval tafakkur qilib olishga to‘g‘ri keladi. Jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarini uzoq muddat bajarish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan, yugurishda “vaqtni his qilish”, suzuvchilarda “suvni his qilish”, sport o‘yinlarida “to‘pni his qilish”, ayrim sport turlarida “vaqtni his qilish” bosqichlari oraliqni his qilish lozim bo‘ladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, jismoniy mashqqa o‘rgatishdan va sport mashqi jarayonida kishining ruhiy jarayonlari va funksiyalarini hisobga olish zarur.

Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish muskullarning har xil formadagi faolligi bilan bog‘liq. Bu jarayonda odam kerakli jismoniy chiniqish, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lib boradi. Tanlangan sport turi bo‘yicha jismoniy mashqlarni bajarish, yuksak texnikaga ega bo‘lish sportchidan maxsus tizimli va uzoq muddatli mashq qilishni talab qiladi. Tanlangan sport turi takomillashishi bilan sportchi yaxshi natijalarni qo‘lga kiritib boshlaydi.

Sportchida jismoniy va ruhiy kuchlarning namoyon bo‘lishi undagi chuqur emotsional kechinmalar, psixik faoliyatning kuchayishiga, rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, unda bir nechta jismoniy sifatlar chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, harakatchanlik sifatleri qaror topadi. Buning uchun sportchining barcha ruhiy jarayonlarini rivojlantirib borish maqsadga muvofiq.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINI O‘RNI

Hotamov M.A., Mamaziyatov D.B. SamISI

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tiborning qay darajada ekanligini Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov tomonidan berilgan farmonlar, ko‘rsatmalar hukumat qarorlarida va sohada olib borilayotgan barcha amaliy ishlarda ko‘rish mumkin. Zero dunyo mamlakatlari orasida bu borada eng yetakchi mamlakatlardan biri ekanligi ayni haqiqat. Ammo mamlakat rahbari va hukumat tomonidan amalga oshirilayotgan ijobiy ishlar O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun to‘laqonli yetarlisi. Davlat tomonidan yaratilayotgan imkoniyatlar va sharoitlardan mutaxassislar, aholi qatlami to‘laqonli foydalanayapti. Zero yaratilgan sharoitlar va imkoniyatlardan samarali foydalanish orqali jamiyatda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish mumkin. Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanganlik darajasini belgilovchi bir qancha ko‘rsatgichlar mavjud bo‘lib ular quyidagilardan iborat.

✓jamiyat a’zolarining kundalik turmush tarziga jismoniy madaniyatning singdirilganlik darajasi;

✓jamiyat a’zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi;

✓jismoniy madaniyatni moddiy texnik ta’minlanganligi va ularning sifati;

✓jamiyat a’zolarining sportdagi natijalari;

✓jismoniy madaniyatni boshqarayotgan xodimlarning doimiy tarkibi ularning faolligi;

✓sohada faoliyat ko‘rsatayotgan (o‘qituvchilar, murabbiylar) larning kasbiy tayyorgarligi, mahorati va iqtidori jismoniy madaniyatni rivojlanganlik darajasini belgilaydi.

Respublikamizda yuqorida ko‘rsatilgan ko‘rsatgichlarning hammasi ham yetarli darajada rivojlangan bo‘lishiga qaramasdan sohada faoliyat ko‘rsatayotgan o‘qituvchi-murabbiylarning ish faoliyatida ba’zi bir kamchiliklar mavjud. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari kasbiy tayyorgarligidagi kamchiliklarni bartaraf etish yo‘llaridan biri bu mutaxassislar tayyorlash jarayonini (Oliy o‘quv yurtlarida o‘qitishni) takomillashtirish bilan bog‘liq. Ushbu muammoni javobini topish maqsadida rejalashtirilgan pedagogik tadqiqotlar olib borildi. Pedagogik kuzatishlar, muhokama – munozaralar, rasmiy va me’yoriy hujjatlar, tegishli adabiyotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin.

Respublikamizda jismoniy madaniyat sohasida zamonaviy mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal darajada tashkil etilgan. Sohada yetakchi va markaziy oliy o'quv yurti hisoblanmish O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassislari, sport murabbiylari tayyorlanadi. Mazkur oliy dargohlarda mamlakatimizning sohaning eng yetakchi olimlari va sport murabbiylari bo'lajak mutaxassislarga saboq beradilar. Undan tashqari Respublika viloyatlarining universitetlari, pedagogika institutlari qoshidagi mavjud jismoniy tarbiya fakul'tetlari ta'lim tizimini ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan taminlaydi. Shuningdek, keyingi yillarda tashkil etilgan Olimpiya zahiralari kollejlari sportchilar tayyorlash bilan birga o'rta maxsus ma'lumotli sport murabbiylari ham tayyorlanadi.

Respublikada o'rta maxsus kasb ta'limi va Oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislari tayyorlashning ilmiy–metodik ta'minoti to'la hozirgi zamon talablari asosida tashkil etilgan. Ya'ni ta'lim muassasalari puxta ishlangan DTS va o'quv dasturlari, darsliklar, turli xildagi o'quv qo'llanmalar bilan taminlangan.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal ketma-ketlik va uzluksizlik asosida amalga oshirish joriy etilgan. Shunday bo'lishiga qaramasdan hozirgi zamon talablariga mos mutaxassislarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish va DTS talablarini to'la bajarish maqsadida oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlash tizimi mazmuniga ba'zi bir o'zgarishlar kiritish maqsadga muvofiq (jismoniy tarbiya fakul'tetlari nazarda tutiladi). Ko'p yillik pedagogik kuzatishlar, tajribalar va Respublikaning yetakchi mutaxassis olimlari jismoniy madaniyat fakul'tetlarining tajribali professor-o'qituvchilari bilan olib borilgan suhbat munozaralar asosida quyidagilar aniqlandi. Keyingi yillarda Olimpiya zahiralari (OZK) tahsil olgan sportchi o'quvchilarning bir qismi kasbiy mahoratini oshirish maqsadida jismoniy madaniyat fakul'tetlariga o'qishga kirmoqda. Ammo talaba keyingi sport faoliyatini davom ettirish va mahoratini oshirib borishda ma'lum qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan Oliy o'quv yurtida ba'zi sport turlaridan tajribali murabbiy, professor- o'qituvchilar yetishmaydi. Aynan mana shu o'rta maxsus kasb ta'limi bilan oliy ta'lim o'rtasidagi uzluksizlikni ma'lum darajada buzadi. Yuqorida qayd etilgan fikrlardan kelib chiqib jismoniy madaniyat sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish maqsadida quyidagilarni amalga oshirish lozim:

- ❖ Oliy ta'limda faoliyat ko'rsatayotgan professor- o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligiga bo'lgan talabni qat'iy kuchaytirish lozim.

- ❖ Jismoniy tarbiya fakul'tetlari o'quv rejasida ma'lum darajada o'zgarishlar qilish zarur. Jumladan, fanlar sonini kamaytirish ixtisoslik fanlari va sport turlariga berilgan soatlar miqdorini ko'paytirish;

- ❖ Fakul'tetni tugatayotgan har bir mutaxassisning amaliy tayyorgarligiga qat'iy talablar qo'yish, ya'ni o'qitilgan sport turlarini har tomonlama yetarlicha o'zlashtirgan bo'lishi shart;

- ❖ Ixtisoslikka doir fanlarni nazariy uslubiy jihatdan to'laqonli o'zlashtirishini taminlashga erishish;

- ❖ sportchi talabalarga sport mahoratini yanada oshirib borish imkoniyatlarini yaratish bilan birga yanada yuqori natijalarga erishishini ta'minlash;

- ❖ oliy o'quv yurti talablarida belgilanganidek mutaxassis yetarlicha ma'naviy-ma'rifiy va siyosiy bilimlarga ega bo'lishiga erishish.

Shuningdek, jismoniy tarbiya fakul'tetlarining bitiruvchilari umumta'lim va o'rta maxsus kasb ta'limi jismoniy tarbiya o'quv dasturidan o'rin olgan sport turlaridan albatta 2 yoki 3 sport darajalar talablarini bajarishini majburiy talab qilib qo'yish maqsadga muvofiq sanaladi.

Xulosa qilganda mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishning eng asosiy omillaridan biri bu sohada mutaxassis kadrlar salohiyati sanaladi. Shuning uchun ham jismoniy madaniyat va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimi qo'ygan talablarni to'liq bajarishga erishish. Shuningdek, mazkur tizimni yuqorida keltirilgan

takliflar asosida ma'lum darajada yangi talablar bilan boyitib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

ЗНАЧЕНИЕ ЛОВКОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Холматов А.И., УзГИФК

Ловкость – способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость – способность решать задачи различными способами. Ловкость борца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если борец-курашист не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для решения двигательной задачи борец-курашист должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный спорт и др.) помогают борцу совершенствовать общую ловкость. Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше 30 времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия борьбы кураш. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые борцу в схватке. Техника борьбы кураш призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий. Добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость, как способность решать новые двигательные задачи в процессе борьбы, может быть наиболее эффективна в том случае, если борец будет иметь заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Ловкость – это сложнокоординационная способность, которая предполагает, перестроить координацию движений, меняя их характеристики. Все это в комплексе является важным условием для решения разнообразных задач. Комплексные, сложнокоординационные двигательные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качеством освоения двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

Следовательно, для проверки уровня развития координационных способностей человека (ловкости) необходимо дать конкретное задание: овладеть навыками двигательного действия за короткое время с должными характеристиками (точность, амплитуда, направление движения и т.д.). Затем уже в связи с возникшими новыми условиями быстро перестроить данное двигательное действие, в чем и будут проявляться координационные способности личности. И.П.Павлов утверждал, что в основе координационных способностей лежат согласованные действия ВНД (высшая

нервная деятельность) и главное, пластичность. Он говорил: «Ничто не остается неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто изменением к лучшему, лишь-бы были осуществляемы соответствующими условиями».

Качество координационных движений выражается способностью точно соразмерить и регулировать временные и динамические параметры движений (Л.П.Матвеев, 1991 г.). Это значит, что качество координации движений может достигнуть высокого уровня и тогда движения будут отличаться высокой экономичностью, отточенной техникой и красотой выполнения. Это будут двигательные действия мастера, который чувствует и пространство, и время, у него выработалось мышечное чувство и т.д. Этот уровень развития координационных способностей характерен для такой спортивной формы, когда ее характеристики подготовленности (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, теоретическая и др.) находятся на высоком уровне.

Средствами развития двигательных-координационных способностей являются самые различные двигательные действия и, главное, их новизна. По мере совершенствования данного двигательного действия, хотя и сложного, эффект развития двигательных-координационных способностей на каком-то уровне, возможно, станет уменьшаться. В этих условиях поступательный процесс развития координационно-двигательных способностей можно поддержать путем введения в процесс обучения новых элементов двигательных действий. В этом плане перспективными являются гимнастические упражнения.

СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ГУРУҲЛАР ИШТИРОКЧИЛАРИНИНГ МУАММОЛАРИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ МАСАЛАЛАРИ

Хайдарова М.И., УзДЖТИ

Хотин-қизлардан иборат кўнгилли спорт гуруҳларини тузишда уларнинг ёш хусусиятлари ва саломатлик даражасини инобатга олиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Шуғулланувчи жисмоний машқларни бажаришда танасини зўриқтирмаслиги зарур. Кўпчилик кишилар бадантарбияни тартибсиз бажариб, хатога йўл қўядилар, бу эса турли даражадаги шикастланишларга олиб келади. Шунинг учун машқларни аста-секинлик билан бошлаб, бир меъёрга етказиш керак.

Шунингдек, қуйидагиларга қатъий риоя қилиш тавсия қилинади:

1. Машғулотларни куёш нури тушиб турадиган, баҳаво жойда (хонада), иложи бўлса табиат қўйнида ўтказиш;
2. Спорт кийими қулай бўлиши, танани сиқмаслиги ёки осилиб турмаслиги, машқларни бажараётганингизда халақит бермаслиги;
3. Машғулотлар бошланишидан олдин тўйиб овқатланмаслик;
4. Машқларни мураббий қўрсатган тартибда, сидқидилдан бажариш;
5. Асосий қоида: нафас олиш ва чиқариш машқларига тўғри ёндошиш;
6. Машқлар мажмуасини кетма-кетликда ва изчилликда бажарилишини таъминлаш.

Соғлом бўлай десангиз, узоқ умр кўрай десангиз, дардга чалинмай, ҳамиша қувноқ бўлишни истасангиз, спорт билан шуғулланинг, кўпроқ ҳаракат қилинг, очик хавода кўпроқ юринг, меъёрда ухланг, теварак-атрофингиздаги гўзалликни кўра олинг ва ҳис қилинг, ҳар бир ишингиздан мамнунлик, қувонч ва қониқиш топа олинг;

Касалликка ён берманг, енгилманг, гар қийин бўлса ҳам ҳаракат қила оладиган аъзоларингиз билан машқ бажаринг, кескин ҳаракат қилманг, машқларни оҳиста ҳамда мутахассис маслаҳати билан бажаринг!

Ҳар куни тонг отишини кўриб, осмоннинг мусаффолигидан барҳаманд бўлинг, қувонинг, куёшнинг шифобахш нурларидан ҳузурланинг, табиат гўзаллигини ҳис этинг, қушларнинг сайрашини тингланг, дарахлар билан сўзлашинг!

Тоза ҳавода имкон қадар кўпроқ бўлинг, хушмуомала инсонлар билан дўст тутининг, улар билан узоқ суҳбатда бўлинг, шилдираб оқиб турган сув ёки фаввора ёнида узоқ туринг, ўсимлик ва сабзавотлар, мевалардан меъёрида истеъмол қилинг!

Машгулотга киришишдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиб, ўзингизга мос меъёрни (нагрузка) танланг;

Ҳеч қачон ўзингизни зўриқтирманг;

Бадантарбия машгулотлари учун ҳар куни 1 соат вақт ажратинг, мунтазамликка эришинг.

Нафас олиш - кислород оқимининг танамизга тарқалиши билан бир қаторда, лимфа оқимини ҳам назорат қилади. Тўғри нафас олиш чуқур нафас олиш ҳиссиётларга таъсир кўрсатади, кўкрак қафаси мушакларини бўшаштиради ва бу ўша заҳоти асаб тизимини тинчлантиради.

Нафас олиш жараёни шунчалар оддий бўлганидан жуда кам кишилар унга эътибор қаратадилар, бироқ бу жараён саломатлик ва соғайишда ўта муҳимдир. Нафас олганда тана озикланади, кислород вужудга озик моддаларни етказишга ёрдам беради. Ҳаттоки еяётган таомларимизнинг вужудимизда яхши айланиши учун тўғри нафас олишимиз зарур. Нафасни бурундан олиб, секин ва узоқроқ оғиздан чиқариш керак.

Жисмоний машқлар - сизга қувонч келтиради, терлашга мажбур қилади ва нафас олишингизни тезлаштиради, жисмоний машқлар бўғимлардаги суякликлар ва қон айланишини яхшилайдди, ўпка ва юракни мустаҳкамлайди, ва бу артрит билан боғлиқ муаммолардан халос этади. Бу ҳатто суякларнинг соғлом қолишига ёрдам беради.

Тўғри овқатланиш - саломатлик омили - соғлом овқатланиш учун табиий, янги, сифатли, қайта ишланиб тозаланмаган таомни танлаш зарур. Кунни эрта тонгдан кайнатилмаган «тирик» сув ичишдан бошланг! (Ҳозирда дуконларда газсиз, булок сувлари сероб). Яхшиси, кўп эмас, камроқ енг! Ҳаддан ортиқ кўп еманг. Кўпроқ янги узилган кўкатлар, турли сабзавотлар, дон ва дуккакли озукалар таомномангиздан жой олсин.

Кулги, хушчақчақлик, яхши кайфият – оғриқни қолдирувчи ва кўп касалликлардан даволанишга ёрдам берувчи, кучли таъсир кўрсатувчи дори. Кулги нафас олишни яхшилайдди, юрак ва ўпка учун ажойиб машгулотлар ҳисобланади, қориндаги аъзоларни уқалашга таъсир қилади ва ичак фаолиятига кўмаклашади, иммун тизимини кучайтиради ва руҳий стрессни йўқотади.

Фаол дам олиш - жисмоний ва руҳий тенгликда олинган фаол ҳордиқ инсон ўзини яхши ҳис қилишда катта аҳамиятга эга. Дам олиш қон босимини туширади, қисқа муддатли ва узоқ муддатли хотирани яхшилайдди, онг, тана ва руҳни ёшартиради.

Қоматни тўғри тутиш - Қиёфангиз, қандай ўтиришингиз, қандай туришингиз, қандай юришингиз – соғлигингиз учун одатдан ташқари катта аҳамиятга эга. Қадимги тиббиёт қонунларига кўра, қорин вужуднинг қувват маркази саналган. Гавдани тўғри тутиш муҳимлигини англашингиз биланок, беихтиёр равишда қадингизни тик тута бошлайсиз.

Ёмон қомат саломатликнинг нимжонлашувига олиб келади; кўкрак мушаклари шалвирайди, бу эса, ўз навбатида нафас аъзолари билан боғлиқ муаммоларни келтиради.

Тўғри қомат саломатлик учун зарур, нотўғри қомат қоннинг эркин айланишига ҳалақит беради, асаб йўллари эзади ва касалланишга олиб келади. Яхши қоматнинг сири тўғри овқатланишга эътиборни қаратишдир.

Ҳақиқий соғлиқ ва соғлом атроф-муҳит - сўзни тоза ҳаводан бошлаймиз. Биз овқатсиз бир неча ҳафта ва сувсиз бир неча кун яшашимиз мумкин, лекин кислородсиз уч дақиқадан ортиқ чидолмаймиз. Ишхонада ҳам уйда ҳам деразаларни очиб, тоза ҳавони кўксимиз билан тўла симиришимиз зарур. Қуёш ёруғлигисиз вужудимиз «Д» витамини ишлаб чиқаролмайди. «Д» витамини бўлмаса, суякларимиз ва тишларимиз учун зарурий кальций моддаси меъёри бузилади. Қуёш нурисиз бошимиз марказида

жойлашган ғуддасимон без фаолияти бузилади. Бу эса гормон ишлаб чиқаришга ва ҳатто ҳиссиётларимизга ҳам салбий таъсир кўрсатади. «Д» витамин асосан куннинг биринчи ярмида ультра бинафша нурлари таъсири остида пайдо булади.

Агар ўз ишингизни табиатга олиб чиқолмасангиз, табиатни ишингизга олиб келинг, кўёшнинг эрталаб ўз нурларини соча бошлаганини, оқшомда ботишини кўриб завқланинг, гулзордаги гуллаб турган турфа гуллардан баҳраманд бўлинг, сайроки кушларнинг жўр овозини тинглаб роҳатланинг!

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК

Хасанова Г.М., Умаров М.Н., УзГИФК

Актуальность. Как правомерно считают В.М.Смолевский и соавт. (1999), Ю.В.Менхин (2003), Л.Я.Аркаев и соавт. (2004), Ю.К.Гавердовский и соавт. (2005) наивысшие достижения в спортивной гимнастике доступны лишь особенно одаренным юным гимнастам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физического и технического мастерства. А поскольку мало кто обладает соответствующим комплексом задатков, пути их поиска отличаются сложностью и являются проблемными и весьма своевременными.

Цель исследования. Определить уровень взаимосвязи и взаимовлияния видов подготовленности юных гимнасток на результат соревнований.

Результаты исследования. Материалы анализа результатов предварительного тестирования по СФП (апрель - 2012) гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы показали, что достоверных различий между результатами исследуемых групп не обнаружено.

Согласно данным проведенных исследований прирост всех, без исключения показателей СФП гимнасток экспериментальной группы более значим (на 23,2%), и к завершающему этапу подготовки (IV-2012) достоверно превзошел данные контрольной группы (на 13,0%).

При этом необходимо отметить, что целенаправленная работа над повышением «школы» движений (координационная, на 24,5% и хореографическая подготовка, на 22,7%), рациональное распределение по времени и месту средств СФП в разделах учебно-тренировочного занятия, в день и недельных микроциклах, а также реализация разработанного комплекса упражнений СФП направленных на развитие силовых способностей (на 23%) и специальной выносливости (на 25%) позволили гимнасткам экспериментальной группы не только существенно повысить уровень специально-физической подготовленности, но и выполнить квалификационные требования кандидатов в мастера (7 - КМС) и мастеров спорта (5 - МС).

В тоже время, отмечено «отставание», от общей динамики поступательного развития СФП, показателей статической силы гимнасток. Видимо, это обусловлено недостатком времени работы над совершенствованием данного качества.

В процессе сопоставительного анализа итоговых результатов выявлено, что разработанные комплексы подводяще-развивающих упражнений по физической подготовке, рекомендованные для гимнасток экспериментальной группы, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой спортсменки.

Вышеизложенные материалы исследования послужили основой определения практической значимости разработанных контрольных таблиц и подводяще-развивающих упражнений по СФП избирательной направленности и подготовительных элементов, составивших связки и соединения, и их реализация в спортивно-техническом мастерстве юных гимнасток в конце педагогического эксперимента.

Предварительно были применены признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнение экспертной группы

В результате установлено следующее:

1. У гимнасток ЭГ результаты СТП от этапа к этапу достоверно возрастают и к концу основного эксперимента превышают данные КГ, и наиболее существенно по акробатической подготовке (на 10,4%), на бревне (9,7%) и вольных упражнениях (7,6%).

2. У гимнасток КГ отмечено значительное количество ошибок в технике выполнения элементов скоростно-силового (прыжок и брусья р/в) и координационного характера (бревно), а также падений со снаряда (брусья р/в и бревно).

3. Повышение уровня спортивно-технического мастерства юных гимнасток ЭГ в первую очередь обусловлено рациональным распределением высокоинтенсивной, специализированной нагрузки в предсоревновательных и соревновательном микроциклах.

Предложенные и практически реализованные в процессе основного эксперимента наиболее значимые показатели тренировочной нагрузки гимнасток ЭГ достоверно превосходят данные КГ, и наиболее существенно:

- по сумме упражнений СФП, на 22,1%;
- по стабильно выполняемым комбинациям, на 28,0%;
- по элементам высшей группы трудности, на 37,8%.

4. Для более полной реализации подготовленности перспективных юных гимнасток на соревновательном этапе подготовки необходим постоянный контроль за стабильным выполнением комбинаций в видах многоборья, элементов технической и упражнений физической подготовки.

Уровень «надежности» выполняемых комбинаций у гимнасток ЭГ достоверно возрастает к настроечному ($9,1 \pm 0,63$ балла), стабилизируется и на достигнутом уровне удерживается в соревновательном микроцикле ($9,15 \pm 0,37$ баллов). Тогда как в КГ данный показатель, возрастая к «настроечному» снижается в «соревновательном» микроцикле.

Этот фактор, обладая высокой информативностью оценки качества стабильно выполняемых комбинаций на видах многоборья, указывает на эффективность и практическую значимость разработанной программы микро- и соревновательного мезоцикла.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Хидиров А.Х., УзГИФК

Все ускоряющийся научно-технический прогресс стремительно изменяет жизнь современного человека, снижается уровень физической активности при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения. Всё это приводит к ухудшению состояния здоровья, к росту хронических болезней. Проблема использования человеком средств физической культуры с целью оздоровления, восстановления и повышения качества умственной деятельности, повышение физической работоспособности постоянно привлекает внимание специалистов [2, 4, 5, 6].

С каждым годом увеличивается количество населения. Существующая потребность в повышении адаптивных возможностей организма подчеркивает актуальность исследования. Требуют дальнейшей разработки и решения вопросы использования естественно средовых факторов и их сочетание с занятиями туризмом оздоровительной направленности, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры.

Туризм (от франц. *tour* - прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время (отпуск, каникулы и т.д.); вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности. Это определение туризма берется за основу в настоящем исследовании.

По классификации Всемирной Туристской Организации (ВТО) все формы туризма (рис.1.) подразделяются на:



Рис.1. Классификация форм туризма (по данным ВТО)

Несколько иная классификация туризма представлена в публикации Агаджанян Н.А., (1995). Туризм подразделяется: по степени организованности; по возрастному признаку; по виду туризма; по цели; по социальному признаку; выделяется так же лечебный туризм (рис.2.).



Рис. 2. Схема форм туризма (по Агаджанян Н.А., (1995)).

Рассмотрев и проанализировав существующие классификации видов и форм туризма можно разделить туризм на две основные группы: оздоровительный (активно-двигательный туризм, совершенствующий, развивающий двигательные способности и т.д.) и «пассивный», «нездоровый» туризм, это когда турист путешествует в каком либо транспортном средстве (познавательный, не связанный с движениями).

В некоторых исследованиях отмечается, что особенно глубокий и значительный оздоровительный эффект достигается в результате использования в походной обстановке естественных сил природы в сочетании с двигательными действиями.

Благодаря занятиям туризмом, укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Необходимо отметить, что занятия активным двигательным туризмом - это единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности.



Рис.3. Схема основных групп туризма.

Так как чередования занятий и их оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают не только результативность усилий индивида в регулировании своей деятельности, в повышении работоспособности, но и в укреплении здоровья [1]. Способствует отдыху человека и перемена деятельности, переход от одних занятий к другим, в результате чего развиваются физические и психологические качества. К оздоровительной функции прямое отношение имеет и осуществляемая в туризме пропаганда здорового образа жизни.

Многочисленные исследования подтверждают благотворное воздействие занятий активно-двигательным туризмом на морфо-функциональное состояние человека [4, 5, 6]. Возможность правильно дозировать физические нагрузки на людей с учетом их возрастных особенностей к степени физической подготовленности позволяет добиваться значительного оздоровительного эффекта.

Оздоровительное воздействие на организм занимающихся различных видов туризма далеко не одинаково и требуются специально организованные исследования. «Пассивный», «нездоровый» туризм - а большинстве своем - это экскурсионные поездки на различных видах транспорта, длительностью от нескольких часов до нескольких дней, в ходе которых двигательная активность участников минимальна, а питание участников обильно и калорийно. Оздоровительное значение такого вида туризма не велико.

Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения может решаться именно посредством туризма, активного отдыха на природе. Активный отдых в туристских походах, проводимых в горах, в праздничное, отпускное и каникулярное время, дает возможность повысить состояние здоровья, уровень подготовленности, что определялось тестами контрольных испытаний, обеспечить эмоциональный подъем и физическую работоспособность студентов.

Активный отдых в горах представляет собой соединение различных эффективных факторов оздоровления, что, несомненно, дает удвоенный результат, способствуя повышению уровня здоровья. А разнообразие форм отдыха в горных

условиях, удовлетворяющее всевозможные потребности, позволяет говорить о формах круглогодичного оздоровления и рекреации занимающихся.

Для внедрения программного рекреационного туризма необходим ряд условий:

- разработка типовых циклов рекреационных занятий.
- активное вовлечение существующей туристской инфраструктуры.
- социальный и отраслевой заказ на внедрение программ обслуживания рекреационным объединением.

Организация и подготовка походов - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности похода.

Полученные результаты исследования дополняют и расширяют знания по проблеме использования физических упражнений оздоровительной направленности в системе научной организации труда, учебы и т.д.

Выявлено что в состоянии покоя под влиянием адаптации к горному климату наблюдается тенденция к экономизации физиологических процессов [6]. Под влиянием приспособления к кислородному голоданию в условиях высокогорья организм в состоянии покоя вырабатывает способность более к полному мышечному расслаблению, особенно если гипоксия сочетается с низкой температурой воздуха (гипотермией). У людей, прошедших акклиматизацию в горах, в состоянии покоя наблюдается понижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и своеобразное «расслабление» центральной нервной системы.

В отличие от состояния покоя физическая нагрузка в горах даже у акклиматизированных лиц вызывает гораздо более выраженную стимуляцию сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания по сравнению с условиями равнины.

Расширение резервных возможностей адаптации организма к экстремальным факторам с помощью горного климата объясняется, прежде всего, снижением парциального содержания кислорода в атмосферном воздухе, которое ведет к кислородному голоданию организма. Но на высоте 1800-2500 метров оно довольно умеренно и, как правило, здоровый человек не заболевает горной болезнью. В то же время острое кислородное голодание лежит в основе перегревания организма, напряженной умственной и тяжелой физической работы. Использование материалов исследования позволяет значительно повысить оздоровительный эффект туристского похода в горах.

Известно, что участие в самостоятельных походах в сочетании с природно-климатическими факторами значительно улучшает показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200 мл, наблюдается понижение пульса с 78 до 64 уд/мин, происходит снижение показателей артериального давления с 135/80 мм рт. ст. до 115/70 мм рт. ст.

С целью экспериментальной проверки эффективности предложенной программы использования туризма в сочетании с другими средствами физической культуры с целью оздоровления, был проведен основной педагогический эксперимент. Для этого были организованы (на добровольной основе) две группы; контрольная (n=20) и экспериментальная (n=20).

Участники эксперимента (контрольная и экспериментальная группы) до начала туристского похода в течение семи дней занимались физическими упражнениями с целью подготовки к походу (было проведено шесть занятий), временные затраты занятий в контрольной и экспериментальной группах были одинаковы.

Основные различия состояли в том, что участники экспериментальной группы вместо разминки выполняли комплекс шести упражнений в статодинамическом

режиме основных мышечных групп. Участники контрольной группы в это время выполняли обычную разминку. Основная часть занятия была одинакова в обеих группах. Участники занимались легкоатлетическими упражнениями, основу которых составляла спортивная ходьба. В заключительной части занятия участники экспериментальной группы выполняли обливание холодной водой.

После дня отдыха обе группы приняли участие в туристском походе, продолжительность которого составила восемь дней. В первый день участники эксперимента разбили базовый лагерь на высоте 750 м над уровнем моря и совершили выход в горы до высоты 1900 метров. В течение шести последующих дней совершались выходы в горы до высоты 1800-2400 м. Продолжительность выходов составляла 5-8 часов (8-14 км). Маршруты участников контрольной и экспериментальной групп были одинаковы. Отличия были только в организации движения на маршруте. Величина нагрузки определялась по частоте сердечных сокращений, которую туристы измеряли пальпаторно, самостоятельно.

Перед выходом на марш участники экспериментальной группы выполняли комплекс физических упражнений в статодинамическом режиме для поддержания тонуса (один круг). Сразу после возвращения в базовый лагерь они выполняли обливание холодной водой.

Исходный уровень физической подготовленности туристов экспериментальной группы по всем показателям не отличался ($p > 0,05$) от уровня физической подготовленности участников педагогического эксперимента контрольной группы.

За время эксперимента у туристов экспериментальной группы, как у мужчин, так и у женщин, произошло улучшение уровня физической подготовленности практически по всем тестам: - PWC_{170} на 15,6% (мужчины) и 13,2% (женщины); ИГСТ - на 18,3% и 12,8%, сгибание и разгибание рук в упоре - на 21% и 19%, время 5 приседаний на одной ноге - на 9,1% и 7,4%, в беге на 3000 и 2000 метров - на 12,6% и 8,7%).

В тоже время в контрольной группе за время эксперимента произошли значительно меньшие изменения уровня физической подготовленности и составили всего, соответственно: - PWC_{170} - 5,4% (мужчины) и 3,8% (женщины); ИГСТ - 6,4% и 4,2%; сгибание и разгибание рук в упоре - 2,5% и 1,7%; время 5 приседаний на одной ноге - 0,9% и 1,1%; в беге на 3000 и 2000 метров - 3,2% и 2,1%.

В результате проведенного педагогического эксперимента была апробирована программа, направленная на совершенствование физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительным видом туризма. Таким образом, примененная программа, которая учитывала исходный уровень подготовленности, на основе которого устанавливалась пороговая величина нагрузки, оказалась эффективной.

Список литературы:

1. Бердинков Г.И. - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1991.- 240с.
2. Буровых Л.Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения. Сб науч. тр. / Под ред. Ю.А. Штюмерера с соавт. - М: ЦРИБ "Турист", 1990 - С.109-110 с.
3. Матвеев Л.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М., 1991. - 65 с.
4. Наука и спорт: Сб. обзорных статей. - М.: Издатель А.Н. Жуков, 1982.- 34 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
6. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. - М.: 1999, - 202с., ил.

YUNON-RUM KURASHIDA HUJUM QILISH TAKTIKASINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Xolmatov A.I., Raxmanov E.T., O'zDJTI

Yunon-rum kurashida murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi.

Birinchisi – yashirin davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchi) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan holda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy erkin kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu — hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

Hujum qilish uchun qo'lay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etish mumkin:

- qachonki, raqib gavadasi yenga olinadigan muvozanat burchagini agdarishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustaxkamlik burchagi agdarish yunalishiga karab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa(ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bulsa;
- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida to'rgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qo'lay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga karatilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallash mumkin:

- usulni bajarishning taktik shart sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qo'lay vaziyatlardai bajarish;
- qo'lay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatiga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofik holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Taktik tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining eng murakkab bo'limlaridan biridir. Kurashchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq holda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik kurashda baxs yuritish vositalari bilan qurollantirilsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Kurash taktikasini qisqa kilib kurashda baholanish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Agar tushunarlirok, aytsak, kurashchining taktikasi, birinchidan, kurashchining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini hamda musobaqaning konkret shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaklarda katnashishning maqsadga muvofik keladigan rejasini

ishlab chikishdan; ikkinchidan, kurashchining imkoniyatlarini mumkin qadar to'larok namoyon etadigan baxe yuritish vositasi va usullaridan foydalanish yuli bilan amalga oshiriladi.

Kurashda taktika gimnastika yoki sprinter yugurishi vaqtidagiga qaraganda ancha kattarak va ko'prok sport natijalariga ta'sir etadi.

Kurashchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilarni nazarda tutmoq kerak:

- kurash taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar arsenalari hakidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va xokazolar haqidagi bilimlarni egallash);

- kurashdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rganish;

- taktik usullarni, ularning kombinatsiya va variantlarini to mukammal taktik maxorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish;

- taktik maxoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakko'rni va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Bu vazifalarning asosiysi taktik tafakko'rni tarbiyalash bo'lib, u kurashda baxslashish rejasini tuzib chiqish va amalga oshirish bo'yicha bir qator akliy operatsiyalarni o'z ichiga oladi. Taktik tafakko'r idrok, xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, kurash baxsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushuna olish va baxolay bilish, o'z vaqtida tug'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Kurashchining taktik tayyorgarligi ko'p hollarda texnik tayyorgarlik bilan shu qadar birlashib ketadiki, xatto ular o'rtasida qat'iy chegara ko'yishning xojati bulmaydi va birgalikda qo'llanib boriladi. Taktik tayyorgarlikning vazifalari har xil xal etiladi. Mustakil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi va individual taktik harakatlar amalda mukammallashtiriladi. Umumjamo'a mashg'ulotlarida va trenirovkalarda individual ravishda harakatlar takomillashtirish tavsiya etiladi. Musobaqa vaqtlarida kuzatilib, raqibning taktik imkoniyatlari taxlil kilinadi va umumlashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va sistemalar tekshirib ko'riladi.

Taktik sistemalarning variantlari quyidagi tartibda o'rganiladi:

1. Ko'rib chiqilayotgan hujum yoki himoya usullarining asosiy mazmuni va uning variantlari bilan tanishish;

2. Muayyan variant uchun harakterli bo'lgan taktik harakatlarni egallash;

3. Raqibdan chekina turib himoya etish usullari taktikalarini o'rganish.

Ushbu o'rganish mashqlarini (raqibning, himoyachining) qarshiligi bilan sekin sur'atda bajarish; mashqni kurash sharoitiga teng bo'lgan sur'atda bajarish; mashqni himoyachining aktiv qarshiligi bilan bajarish; murakkab sharoitlarda o'rganilayotgan usullar asosida maxsus vazifalarga ko'ra harakat kilayotgan raqibni engish; mashqni raqibning ixtiyoriy ravishdagi aktiv qarshiligi ostida qaytarish va mustahkamlash (doimo straxovka ostida olib borilsin!). Yangi texnik harakatlarni (usullarni) o'rganishdan avval texnik usullarni bo'lib egallash hamda psixologik va jismoni tayyorgarlikni tegishli darajaga ko'tarish lozim.

Taktik tayyorgarlik klassifikatsiyasining guruhiga asoslanib, kombinatsiya holatlarining klassifikatsiyasi quyidagicha ko'rinishni tashkil etadi:

Birinchi usul: Ma'lum etish holatlaridan so'ng hujumkor raqibdan himoyalani sh natijasida ko'zlagai usullarni qo'llay olishi. Masalan: hujum qiluvchi kurashchi raqibni elkasidan oshirib yeqitishi va raqibi o'zini himoya qilishi uchun gavdasini to'g'ri muvozanat holatiga keltirishga uringanda, qo'lidan ushlab turtib itkitish.

Ikkinchi usul: Raqibi reaksiyasining aktivligini oshirish uchun harakat qilib, uning himoya usullarini qo'llab, qarshi hujum qilishiga majbur ettirib, hujum qiluvchi shu vaqt ichida o'zining ikkinchi usulini ishga solishi. Masalan: raqibni turtib yuborib qo'lidan ushlab, raqibni ag'darilib tushayotganda, masofadagi bosilgan son qismini ilishga harakat qilishidagi harakatdan foydalanib, hujum etayotgan kurashchi raqibni qo'lidan ushlab elkasi uzra oshirib yeqitishi.

Uchinchi usul: Hujumkor birinchi usulni qo'llash paytida raqibni shunday holatga keltiradiki, bunda raqib sustlashgan himoya reaksiyasi bilan yoki darmonsizlanib, umuman, e'tiborsizlik bilan javob berishi mumkin. Kombinatsiyalarning harakterli tomoni shundaki, bu ikki usullar birlashtirilib, bir butunlikda dam olishsiz bajariladi. Masalan: qo'ldan ushlab zarb bilan siltab oldinga o'tkazish; qo'l va gavdani ushlab itqitish va yikilayotga maxalda qarama-qarshi qo'lning tashqi tomondan ilib, qo'l bilan gavdani ham ilgan holatda egilib hamla etish. Kurashda qo'llaniladigan ayrim usullarning hammasi ham maqsadga muvofik; effektiga ega bo'lavermaydi, chunki raqib ham hujumchiga ma'lum qarshiliklarni qo'llaydi. Hujumning muvaffaqiyatli tomoni raqibning kuchsiz va kamchilik tomoni 2-3 hamladan so'ng aniqlab, birin-ketin tez va aniq o'ylagan murakkab usullarni qo'llay olishiga ham bog'likdir. Bunday hujum eta olgan kurashchi raqibni dovdiratib, charchatib va murakkab hujum hamlalariga dosh bermay (I-II yashirin davrlar ichida) qolishga majbur etib yutuqqa erishadi. Bunday murakkab hujum qilish holatlari raqibning motor bo'lim reaksiyasiga yoki (latent) yashirin davr reaksiyasiga to'g'ri kelib, hal qiluvchi harakat bilan raqibni engadi.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Холмуродов. Л.З., УзГИФК

Спортивная деятельность, которая включает учебно-тренировочные занятия и соревнования, насыщена значительными перегрузками, как физиологическими, так и психологическими. По существу, очень часто наблюдается стрессовое состояние, т.е. совокупность явлений, которые выступают как приспособительный (адаптационный) синдром организма.

Когда человек подвергается неблагоприятному внешнему воздействию, его организм мобилизует на усиленную работу все органы, что является как бы защитной реакцией. В этот момент происходит сбой всех жизненных ритмов, вся жизнедеятельность подчинена лишь интересам защиты организма. У человека в стрессовом состоянии нередко наблюдаются повышение артериального давления, увеличение в крови содержания сахара и жирных кислот, усиление способности крови к свертыванию и т.д. все это на время страхует организм от кризиса, но представляет собой отклонение от нормы, и если такое состояние приобретает затяжной характер, то становится причиной серьезных заболеваний.

Иными словами, длительный стресс может иметь печальные последствия. Например, мы знаем, что повышение артериального давления, столь выгодное для активации умственных и физических сил, есть не что иное (в обычное, не стрессовой ситуации) как основной симптом гипертонии. Увеличенное содержание сахара и жирных кислот в крови, которые обеспечивают усиленное питание организма в период напряженной работы, - это путь к диабету и атеросклерозу. Повышенная свертываемость крови, предохраняющая нас от гибели при тяжелых, - одна из главных причин тромбоза сосудов при инфаркте.

Стало быть, стрессовых состояний следует по возможности избегать. А как? Установлено, что довольно эффективным средством избавления от длительных нервно-эмоциональных напряжений является умение расслабляться. Этому можно научиться, освоив методы психорегуляции (Гуменюк, Шерцис, 1978). Одна из ее разновидностей - **аутогенная тренировка (АТ)**. Суть ее заключается в достижении состояния *релаксации* (ослабления напряжения) путем расслабления мышц с помощью самовнушения (аутогенного погружения).

Глубоко расслабив мышечную систему, мы значительно изменяем состояние ЦНС, а значит и всех органов и систем своего организма. При этом создаются исключительно благоприятные условия для восстановления сил при любой степени утомления. В плане эффективности аутогенную тренировку вполне можно сравнить с

данным нам природой средством успокоения и отдыха – сном. АТ восстанавливает силы организма в 1,5 – 2 раза быстрее.

Известно, что такая саморегуляция высших психических функций, эмоциональных реакций достигается при помощи *аутогипноза* в сочетании с *саморапортом* (проговаривание словесных формул), а это, в свою очередь, дается тренировкой и запоминанием нервно-психических состояний, умением вызывать в своей памяти образно направленных представления, которые и воздействуют на нас умиротворением.

Чтобы получить желаемый эффект, занимаясь АТ, прежде всего необходимо создать для этого благоприятную обстановку. Особую роль здесь играет помещения. Оно должно быть просторным, отвечать общепринятым санитарным требованиям, комфортным (температурный режим в пределах 20-21° С, на окнах – шторы темных тонов). Помещение предварительно следует хорошо проветрить, изолировать от проникновения внешних шумов. Особое внимание уделяется освещению – это тоже немаловажный элемент психического настроения.

Чтобы дополнительно мобилизовать свой организм для занятий аутогенной тренировкой, можно также применять специальные физические упражнения. Если их многократно повторить перед началом занятия АТ, то в нервной системе образуются более устойчивые условно-рефлекторные связи, облегчающие управление мышечным тонусом. Суть упражнений – в чередовании напряжения и расслабления мышц и мышечных групп в статическом и динамическом режимах. Напряжение и расслабление сочетаются с активным сосредоточением и фиксацией внимания, мысленным проговариванием необходимых словесных формул и сменой ритмов дыхания.

Например, постепенное и плавное напряжение мышц сопровождается спокойным вдохом, задержкой дыхания и мысленным проговариванием такой формулы: “Мышцы напрягаются ... напряжены” (ощущения напряжения). Затем вместе с расслаблением мышц и резким выдохом проговаривается другая формула: “Мышцы расслабляются ... расслаблены” (ощущения расслабления). Выполняя это упражнение, необходима чередовать напряжение мышц, выполняющих как “разгибательные”, так и “сгибательные” в функции. Например, медленно сгибая руку локтевом суставе, сопротивляйтесь этому движению, как бы желая разгибать ее.

Такие упражнения можно выполнять как со зрительным, так и без зрительного контроля. Но при этом нужно стремиться “зафиксировать” в своем сознании контраст между ощущениями расслабленных и напряженных мышц. Эти ощущения придется припомнить и воспроизвести в ходе дальнейших занятий АТ.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Холмуродов Л.З., УзГИФК

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (Зотов, 1990; Пушкарь, 1998). Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки.

В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Известно, что во время спортивной тренировки при выполнении физических упражнений происходят значительные изменения. В организме спортсмена возникает высокий уровень тепла. И здесь соблюдается первое правило закаливания юного спортсмена – не допустить перегревания организма. Для этого используется легкая

спортивная одежда, которая не допускает как сильного перегревания, так и охлаждения в процессе тренировки и отдыха.

Основное время тренировки спортсмен проводит в специальной спортивной обуви. Однако закаливающие действие оказывает хождения босиком. Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Вместе с тем давно выявлена непосредственная рефлекторная связь этих рецепторов со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, а также с внутренними органами.

Существующие методы закаливания юных спортсменов, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и повседневной жизни, можно разделить две группы: традиционные и нетрадиционный.

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание *воздухом*.

Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство.

Инфракрасный лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышает обменные процессы.

Традиционные методы *закаливание водой* делятся на местных и общие. К первым относится умывания после сна, мытье рук и ног, ко вторым-обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде.

Наиболее эффективным методом закаливания является контрастный душ, когда потоки теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной либо холодной воды. Этот метод не требует больших затрат времени, физиологически обоснован и общедоступен. При напорным термическим воздействием и стимулирующий эффект на нервную систему.

У детей дошкольного возраста контрастный душ может применяться после проведения курсов менее сильных факторов (воздушных ванн, обтирания и др.). Контрастному душу могут предшествовать контрастный ножные ванны, когда ноги погружаются поочередно в тазы с водой разной температуры.

Основу оздоровительного эффекта бани также составляет контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

Таблица

Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим, °С	Дозировка, мин
I. Подготовительный период			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18-23	5-7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60-70	4-8
II. Основной период			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7

Отдых и промежуточное Охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специально оборудованное место	20-25	15-20
Третий заход в термо-Камеру	Средняя полка	70-80	3-7
Промежуточная охлаждение в бассейне или под душем	Комната гидропроцедур	28	1-2
Отдых, прием напитков, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20-30	15-20
III Заключительные процедуры			
Самомассаж или гидро-массаж. Душ	Предбанник, комната гидропроцедур	23-25	6-8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкостей и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, медитация и др.)	Комната отдыха, специально оборудованное место	20-23	15-18

Баня, финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, включая старших дошкольников, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (табл.) для детей 5 – 6 лет, особенно при первых посещениях, температура в парной не должна повышать 60°C, а время пребывания в ней на нижней полке – не более 4 – 5 мин. при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30 – 40 с. За одного посещения сауны можно побывать в парной 2 – 3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80°C, а время пребывания довести до 6 – 7 мин. За одного посещения бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно а медленном темпе!) а бассейне с температурой воды 25° С в течение 1 – 1,5 мин.

YUNON-RUM KURASHCHILARINI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Xolmatov A.I., Raxmanov E.T., Mamirov A.X., O'zDJTI

O'quv-mashg'ulot jarayonida bajarilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan, kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq yo'nalishga ajratiladi:

1) Sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash;

2) Sportchining texnik-taktik malakalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

V.N. Platonovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) hisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi ro'lni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud buladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning yunon-rum kurash turida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Yunon-rum kurashda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash va maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xaqida borar ekan, bu borada tezlik sifatiga aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezlik sifati muxim manba bo'lib hisoblanadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra yunon-rum kurash bo'yicha Jaxon, Olimpiya, Evropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezlik sifatiga ega bo'lganlar.

Kurash turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa yunon-rum kurashiga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Yu.V. Verxoshanskiy diqqatni jalb qiluvchi o'ta muxim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu - o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga qaraganda yunon-rum kurash bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu

kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati asosiy o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lentsning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosiped haydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

Yunon-rum kurashchisining maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullarining texnik malakalardir. N.N. Sorokin.

Yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Zamonaviy yunon-rum kurashda polvonlarni muvaffaqiyatga erishishi - ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Maxsus chidamlilikni baholaydigan ko'rsatkichlar sifatida sportchi organizmidagi atsidotik o'zgarishlar o'lchamlarini belgilab beruvchi ko'rsatkichlardan foydalanish tavsiya etiladi.

O'quv mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash samaralidir.

Jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi aylanma burchak tezlanishlariga oid mashqlar ishtirokida qo'llanilishi chuqur biologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, malakali sportchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Хуррамов Ж.К., КапГУ

В современной теории и методике физической культуры разработаны принципы индивидуализации физического воспитания, значительно повышающие эффективность занятий физическими упражнениями с учащейся молодежью. Однако, ряд крупных ученых как отечественных, так и зарубежных [Усманходжаев Т.С., 2000; Саламов Р.С., 2002; Гончарова О.В., 2005; Бальсевич В.К., 2006; Лях В.И., 2007 и др.] указывают на то, что сложившаяся «традиционная» система физического воспитания в школе не в полной мере удовлетворяет потребности растущего организма в двигательной активности. Для интенсификации процесса физического воспитания и решения сложившихся противоречий ряд ученых [Гужаловский А.А., 1986; Лях В.И., 2000] необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в чувствительные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств.

Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом целенаправленного воздействия, в рамках которого оказывается положительное влияние на физическое развитие детей [1,3,5]. Как известно не использование чувствительных периодов для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что многочисленный потенциал организма не будет полностью реализован и в развитии определенных качеств и их реализацию потребует значительно больше времени и сил.

Многие исследователи утверждают, что в современных условиях эффективность процесса физического воспитания обусловлена использованием средств и методов комплексного воспитания физических качеств [2,4,6]. Существует мнение о необходимости приоритетного развития скоростно-силовых качеств в школьном возрасте. Поскольку почти для всех видов упражнений характерно комплексное развитие и проявление быстроты и силы, целесообразно выделить скоростно-силовую подготовку. При этом наиболее благоприятным периодом в развитии скоростно-силовых качеств считается младший школьный возраст 9-10 лет [3].

Данное положение приобретает особую значимость, если учесть, что младший школьный возраст в подавляющем большинстве видов спорта совпадает с началом специализации. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальной в совершенствовании учебного процесса.

Цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов.

Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений направленных на развитие быстроты движений в основной части урока применяемые с учетом сенситивного периода развития данного качества позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Организация педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений (рис. 1) с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9-10 лет в количестве 60 человек - учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 29 города Карши. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания с учителем физической культуры. В экспериментальной группе в основной части урока учащиеся в течение 8-10 минут выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой.

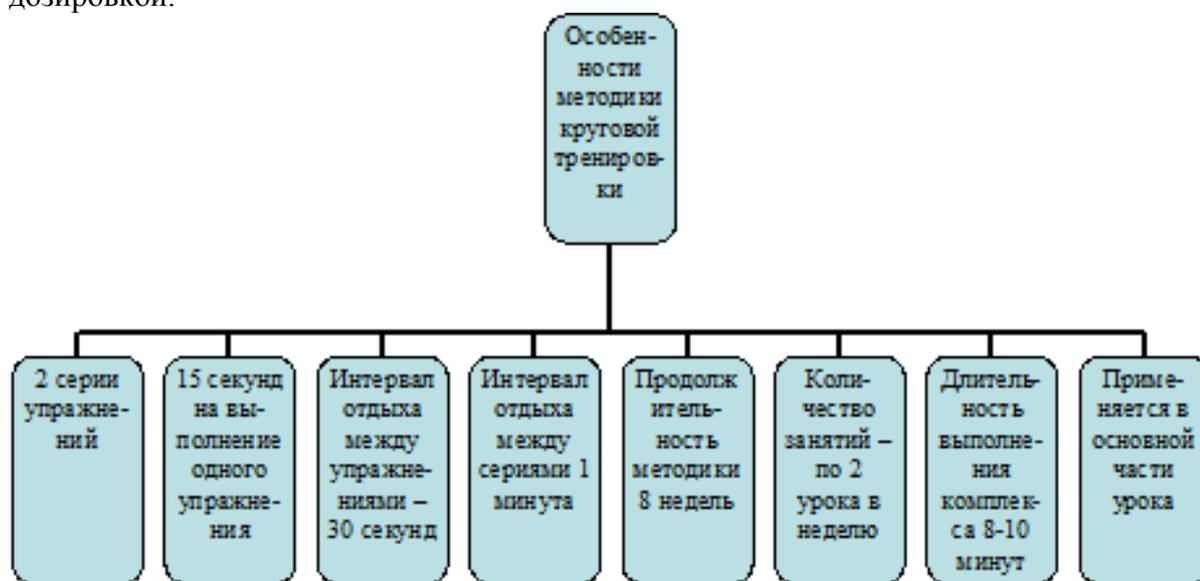


Рис. 1. Особенности методики развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста.

Разработанная методика, включала в себя выполнение двух серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 секунд каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 секунд и 1 минуту между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики - 8 недель по 2 урока еженедельно. Комплекс круговой

тренировки включал следующие упражнения: бег на месте, прыжки со скакалкой, подъем туловища из положения лежа на спине, бег с захлестыванием голени, челночный бег 3x10, выпрыгивание вверх из и.п. сед, упор лежа из и.п. – о.с., ускорения на 10 м.

До начала эксперимента было проведено обследование учащихся, для определения и оценки уровня развития быстроты движений были использованы следующие тесты: бег на 30 м, бег на 60 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту с места.

Результаты исследований. Полученные результаты после статистической обработки свидетельствует об эффективности разработанной методики для развития быстроты движений у младших школьников. Выявлено, что в начале эксперимента различия в показателях между учениками контрольной и экспериментальной групп в физической подготовленности не наблюдалось ($p > 0,05$). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития быстроты движений (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционным способом проведения занятий (табл. 1, 2).

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные позволяющие оценить степень влияния предложенной методики на развитие быстроты движений у младших школьников.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,8±0,31	5,7±0,12	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	16±1,6	19±1,3	< 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, сек	10,9±0,36	10,6±0,28	< 0,05

Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик в развитии быстроты движений у младших школьников 9-10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов разработанная нами методика оказала более тренирующее воздействие на младших школьников.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,9±0,24	5,8±0,20	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	19,7±1,4	20,1±1,6	> 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2±0,34	10,8±0,28	< 0,05

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ($p > 0,05$), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ($p < 0,05$), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения. Полученные данные позволяют подтвердить наличие периода, благоприятного для развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Это видно при изучении развития двигательных функций у младших школьников. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальных групп, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями детей контрольной группы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что полученные данные подтвердили наше предположение о том, что у детей в возрасте 9-10 лет имеются наиболее благоприятные возможности для развития быстроты движений.

Выводы. Прирост всех показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся по обычной школьной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и спортивных секция для развития быстроты движений у детей 9-10 летнего возраста. Результаты тестирования участников в исследуемых группах в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой в школьной практике, и подтвердили эффективность ее применения для развития быстроты движений в младшем школьном возрасте. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы.

Литература:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Международ. семинара /Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. - С. 42-50.

2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қуллама. Тошкент, 2005. – 172 с., ил.

3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1979. - 26 с.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИДА ОММАВИЙ БАСКЕТБОЛНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

*Хуррамов Ж.Қ., Салайдинов Б.М., ҚарДУ
Махмудов С., Абдуқаҳҳоров А., Қарши Педагогика коллежи*

Ёшларни жисмоний комил ва соғлом бўлиб улғайишида спорт билан мунтазам шуғулланиш, алоҳида аҳамиятга эга эканлиги азалдан исбот қилинган бўлсада, ушбу муаммо нафақат ўз долзарблигини йўқотмай келяпти, балки у илмий мавзу сифатида тажрибачилар диққатини янада кўпроқ жалб қилмоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири муайян экологик шароит ва тараққиёт босқичларида инсон саломатлигини ўрганиш ҳамда шакллантира бориш ҳеч қачон ўз мавқеини туширмайдиган илмий масала эканлигидадир.

Соғломлаштириш ишларини ташкил қилишда баскетболнинг қулайлиги шундан иборатки, мазкур спорт турига хос барча ҳаракат, жисмоний сифат ва техник-тактик малакалар мустақил яқка тартибда ҳам бажарилиши мумкин. Тўпни турли тезликда ва йўналишда ерга уриб юриш, югуриш ҳамда қаршилиқ ва қаршилиқсиз саватга аниқ ташлаш каби ҳаракатлар кайфиятни кўтарадиган, руҳиятни чархлайдиган ва соғлиқнинг функционал механизмларини шакллантиришга қодир «куч»га эга эканлиги адабиётлардан маълумдир.

Шу билан бир қаторда оммавий баскетбол ёрдамида соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш машғулотларни муайян тартиб ва тизим асосида шуғулланувчиларни ёшига қараб режалаштиришни талаб қилади.

Бу эса ўз навбатида баскетбол машғулотларини турли тизим ва шароитларда ўтказиш сифати ҳамда ташкилий даражасига боғлиқ бўлади.

Ўрта умумтаълим мактабларида, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини баскетболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахассислар ўз тажрибаларига суяниб баскетболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, югуриш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, каттаю-кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйинлардан бири сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган баскетбол машғулотлари ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим ва органларини такомиллаштиради.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради. Баскетболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппаратида ижобий таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жисмоний сифатлар тараққий этади.

Шу билан бир қаторда баскетбол билан шуғулланишда, машғулотлар жараёнида қўлланиладиган машқлар болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборга олиниши шарт.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида тараққий эттирилган тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатлари ва шу сифатларни баскетболга хос кўриниши организмда соғлиқ кўрсаткичлари юқори даражада ривож топганлигидан далолат беради. Илм-фанга азалдан маълумки, жисмоний машқлар ёки спорт билан узлуксиз шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болалар бир-биридан ҳам жисмоний, ҳам руҳий, ҳам функционал жиҳатлардан кескин ажралиб туради.

Жумладан, спортчи болалар тетик, ҳаракатчан, дадил, жасур, ғайратли, иродали ва ҳозиржавоблик хусусиятларига эга бўладилар. Уларнинг қадди-қоматлари, бўй-бастлари, ҳаракат маданияти ва гўзаллиги ҳамда жисмоний сифатлари нисбатан шаклланган бўлади. Яна бир нарса аниқ ва равшанки спортни қанда қилмайдиган болалар турли касалликлардан «йироқ» бўладилар. Сабаби маълум, мунтазам ҳаракат, тоза ҳаво, сув, қуёш таъсирида организм ва органлар, ҳужайралар, тўқималар чарҳланади, чиниқади, руҳий сайқал топади, ирода мустаҳкамланади. Бу ижобий ўзгаришлар ўз навбатида турли касалликларга нисбатан иммунитет ҳосил қилади.

Бинобарин, ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, улар онгига сингдириш ва кундалик эҳтиёжга айлантириш ёш авлодни соғлом, жисмонан комил ва маънавий етук қилиб тарбиялашда муҳим роль ўйнайди.

Хулоса ўрнида шуни ҳам таъкидлаб ўтиш лозимки, педагог-ўқитувчилар ўқувчиларга спорт ва жисмоний машқларнинг киши организмига фойдали эканлигини фақат назарий тарафдан тушунтириш билан чекланмасдан, балки ўқувчиларда ушбу жараёни назорат қилиш ва таҳлил қилишга ўргатишлари лозим.

МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Худойназаров Қ.А., Норов О.Т., Жабборов А.Т., ҚарДУ

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг мамлакатимизда спортнинг олимпия турларига, жумладан енгил атлетикага ҳам катта эътибор қаратила бошланди. Мустақил Ўзбекистонда биринчилар қаторида миллий енгил атлетика федерацияси тузилди. Федерациянинг олий раҳбар органи республика анжуманидир. У мамлакатда енгил атлетикани ривожлантиришнинг асосий масалаларини ҳал қилади. Федерация анжуман туфайли сайланган ўз президиумидан иборат.

Мустақиллик йилларида мамлакатимиздан кўпгина таниқли енгил атлетикачилар етишиб чиқдилар. Улар мамлакатимиз шарафини Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, жаҳон кубоклари, Осиё чемпионатлари, Осиё кубоклари, Осиё ўйинлари ва бошқа турли-туман мусобақаларда муносиб ҳимоя қилдилар ва байроғимиз кўтарилиши ва мадҳиямиз янграши, Ватанимизнинг доврўғини бутун дунёга ёзишга ўз ҳиссаларини қўшдилар.

Шунга қарамасдан бу спортчилар ҳақида маълумотлар дарсликлар, ўқув кўлланмалар ва бошқа манбаларда деярли учрамайди. Шу туфайли мустақиллик йилларида Ўзбекистонда енгил атлетиканинг ривожланиш тарихини ўрганиш ва таҳлил қилиш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

Мустақиллик йилларида мамлакатимиздан кўпгина таниқли енгил атлетикачилар етишиб чиқдилар. Рамил Ганиев, Владимир Парфёнов, Светлана Мункова, Виктор Зайцев, Анварь Кучмуродов, Людмила Димитриади, Сергей Кот, Юрий Аристов, Андрей Абдувалиев, Сергей Войнов, Любов Перепилова, Софя Кабанова, Эркин Исаков, Евгений Петин, Роман Полторатский, Виталий Хошетелов, Виктор Устинов, Рустам Шуснутдинов, Елена Пискунова, Олег Веретиников, Журавлёва Анастасия Сергеевна (Кирбятёва), Радзивил Светлана Михайловна, Тарасова Юлия Александровна, Свечникова Анастасия Владимировна, Резниченко Даря Рустамовна, Хуббиева Гузал, Воронина Екатерина Александровна, Аглиулина Диана, Котлярова Александра Александровна, Сергей Дементев, Зайцев Иван Викторович, Андреев Леонид Владимирович, Дусанова Надия Юсуповна, Петров Андрей, Хамидова Ситора Джуманазаровна, Ташматов Аббос, Хуснулин Тимур сингари енгил атлетикачиларимиз мамлакатимиз шарафини Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, жаҳон кубоклари, Осиё чемпионатлари, Осиё кубоклари, Осиё ўйинлари ва бошқа турли-туман мусобақаларда муносиб ҳимоя қилдилар ва

байроғимиз кўтарилиши ва мадҳиямиз янграши, Ватанимизнинг доврўғини бутун дунёга ёзишга ўз хиссаларини кўшдилар.

ИҚТИДОРЛИ ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА САРАЛАШ

Хуррамов Ж.Қ., Ёдгоров М.А., Умаров О.Т., ҚарДУ

Мустақиллик йилларида спортга қаратилаётган катта эътибор туфайли қилинаётган оламшумул ишлар, ислохотлар ҳаммамизнинг кўз ўнгимизда намоён бўлмоқда. Спортнинг баскетбол турини ёшларимиз, айниқса, кичик мактаб ёшидаги болаларимиз ўртасида оммавийлик даражасини жуда юқори кўтаришимиз лозим. Шундагина биз жаҳон баскетболида муносиб қатнаша оламиз. Ҳозирда ҳам машҳур, тан олинган ўзбек, баскетболчиларимиз бор. Албатта, улар бизнинг фахримиз, лекин бизда яхши баскетболчилар кам, иқтидорли ёшлар эса жуда кўп.

Баскетболимиз келажагини танлаш учун мактаб болалари орасидаги баскетболга меҳр қўйган иқтидорларни кашф қилиш ва саралаб олишга катта эътибор қаратишимиз керак.

Иқтидорли ёш баскетболчиларни танлаб олиш эса мураббийлардан катта билим ва малакани талаб этади.

Баскетболчиларни танлаш ўқув-машғулот жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайергарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга – юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Баскетболда танлаш фақат натижаларнинг анча юқори даражада бўлишигагина эмас, балки шуғулланувчиларнинг бир хил тизимда бўлишини ҳам таъминлайди, бу эса ўқитиш-ўргатиш натижаларига ижобий таъсир этади.

Танлашга етарлича баҳо бермаслик ёки унинг услубларининг мукаммал бўлмаслиги, одатда тузатиб бўлмайдиган зарар келтиради. Кўпчилик болаларнинг болалар-ўсмирлар спорт мактабларини ташлаб кетиши (бу ўқитишнинг турли босқичларида содир бўлади) бунга мисол бўла олади.

Ёш спортчиларни танлашдаги малакасизликнинг асосий сабаби –спортчининг ўқишда, машғулотда ва мусобақада ўсишига сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар жамланмаси ҳақида мураббийлар билимининг етарли эмаслигидир.

Спорт фаолияти қанчалик мураккаб бўлса, спортчи психологик ва ҳаракат функциясининг зарурий жамланмасини ташкил этувчи вариантлар шунчалик кўп бўлади. Шу нуқтаи назардан баскетбол алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу спорт туридаги муваффақият бевосита шерикларнинг биргаликда ҳаракат қилиш (ўйнаш) тизимига боғлиқ. Бунда шахснинг турли хил сифатлари ва хислатлари устун бўлган кишилар айниқса яққол ажралиб турадилар. Шунинг учун баскетболда танлаш масаласи биринчи навбатда болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари ҳамда хислатларини ўрганиш билан боғлиқ.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, қачонгина қобилиятли ва истеъдодли баскетболчиларни танлаб олиш, саралашга катта эътибор қаратилгандагина, уларнинг ўсишига замин яратилгандагина, мураббийларнинг билими ушбу соҳада мукаммаллаштирилгандагина юртимиздан жаҳон тан оладиган, малакали, афсонавий баскетболчилар етишиб чиқишига эришишимиз мумкин.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Частоедова А.Ю., УзГИФК

Важной отличительной чертой современного спорта является неуклонный рост результатов, расширения сферы их информационного распространения, возможность социально - психологического и эстетического воздействия на различные слои общества.

Именно поэтому специалисты сегодня напряженно работают над изысканием новых ранее не использованных, резервов для достижения все более высоких спортивных результатов. Повсеместное введение строгого антидопингового контроля значительно ограничило возможности биохимических методов стимуляции работоспособности спортсменов. Существующие физиологические методы расширения функциональных резервов организма также не позволяют сегодня рассчитывать на значительный прорыв в области кардинального улучшения методики подготовки спортсменов.

Подготовка спортсменов чрезвычайно сложный и многофакторный процесс, в котором, как известно, реализуются различные функции организма человека, привлекаются буквально все имеющиеся у него возможности. Рассматривая все стороны подготовки спортсменов, во всех случаях при организации их учебно-тренировочного процесса все же необходимо поставить во главу угла их техническую подготовку. Однако, при этом для того, чтобы обеспечить эффективную методологию этого вида подготовки, необходимо, прежде всего, по-новому с более современных теоретических позиций рассмотреть роль, место и содержание технической подготовки в системе современной спортивной тренировки.

Для того чтобы существенно повысить эффективность подготовки спортсменов к крупнейшим соревнованиям необходимо, как минимум, решить все проблемы, возникающие на пути совершенствования их технического мастерства.

Первая проблема состоит в том, что в теории и практике недостаточно исследованы самые существенные аспекты разработки рациональных образцов спортивной техники в различных видах спорта, особенно с применением современных компьютерных технологий.

Вторая проблема заключается в том, что в методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основные акценты подготовки направлены, как правило, на увеличение функциональных возможностей атлетов и практически отсутствуют специальные разработки в области методологии совершенствования их технического мастерства.

Таким образом, очевидно, что для кардинального улучшения качества подготовки спортсменов высокой квалификации следует:

- значительно повысить уровень их технического мастерства в основном за счет повышения эффективности исследовательской работы в этом направлении;
- идентифицировать биомеханическую структуру соревновательной деятельности в каждом конкретном виде спорта;
- разработать биомеханические модели лучших образцов техники двигательных действий;
- создать методологию освоения этих моделей, основанную на технологии дидактической биомеханики и психомоторики, адекватную двигательным навыкам каждого вида спорта;
- обеспечить систему объективного педагогического контроля процесса технической подготовки и оценки уровня технического мастерства спортсменов;

- обеспечить спортсменов такими техническими и тренажерными средствами, формой и инвентарем, которые соответствуют требованиям эргономической биомеханики.

Исходя из выше перечисленного, одним из основных направлений повышения качества тренировочного процесса можно считать разработку более эффективных средств и методов совершенствования технической подготовки спортсменов на основе использования в тренировочном процессе возможностей современных мультимедийных технологий.

В связи с этим назрела необходимость изменения содержания и методики обучения в различных видах спорта на основе практического использования информационных технологий, мультимедийных систем, графического моделирования. Существующие в сети Интернет ресурсы в области физической культуры и спорта в основном представляют собой сочетание текста и графики (фото), и крайне редко можно найти материалы по физкультуре и спорту в виде анимационных графических моделей.

Спорт – это движение, поэтому такие модели имеют практически неограниченные возможности по имитации ситуаций, демонстрации движения объектов. Анимация, в отличие от неподвижного изображения изменяется во времени, ее использование в значительной степени увеличивает количество передаваемой информации, с помощью анимационных моделей можно визуализировать текстовые описания и динамические процессы, наблюдение которых затруднительно в реальных условиях. Кроме того, анимационные графические модели позволяют формировать умения и навыки физкультурной деятельности в виртуальном представлении.

Поэтому при изучении возможностей мультимедийных средств в области физической культуры и спорта, необходимо уделить внимание формированию практических навыков создания и использования анимационных графических моделей. Это целесообразно по следующим причинам: - распространенность и доступность технологии для освоения пользователями; - совместимость с другими программными средствами; - компактность и интерактивность, что позволяет использовать созданные модели в дистанционном обучении. Анимация позволяет визуализировать процессы и динамику изменения объектов, труднодоступные для наблюдения, позволяет представить движущиеся элементы, отразить существенные стороны, выдвинуть на передний план наиболее важные с точки зрения учебных целей и задач, характеристики изучаемых объектов и процессов. Например, в реальности выполнение любого упражнения происходит очень быстро, на модели его технику можно просмотреть в замедленном темпе, даже по кадрам.

Использование анимационных моделей по всем спортивным дисциплинам обеспечивает наиболее полное представление об изучаемом предмете, позволяет более объективно рассматривать технические особенности видов спорта. Изучение техники выполнения различных упражнений, тактики спортивных игр, проведение биомеханического анализа двигательных действий с помощью анимационных графических моделей позволит избежать физического перенапряжения и оптимизировать физические нагрузки обучаемых, реализовать индивидуальный подход в физическом воспитании будущих спортсменов.

ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ

Чўллийев С.И., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон мустақиллиги даврида аҳолининг ижтимоий-иқтисодий ва маданий турмуш шароитини яхшилаш, уларни муҳофаза қилиш йўлида Республика Президенти И.А.Каримов ва ҳукумат томонидан ғамхўрлик қилиниб, катта имтиёзлар яратилди. Касб-ҳунарга эга бўлган кишилар, айниқса ўқимишли, иқтидорли ёшларнинг тижорат, тиббиёт, таълим, санъат қурилиш, қишлоқ ва сув хужалиги ҳамда бошқа кўп соҳаларда эркин, унумли меҳнат қилишларига тўла имкониятлар берилди.

Ўқимасдан ва тайинли меҳнат қилмасдан, саёқ юрган ўқувчи ёшлар ҳамда талабалар, ёки ота-она бойлиги ҳисобига кўча-куйда турли хил ноҳуя ишлар билан шуғулланиб юрадиган ёшларни келажақда соғлом турмуш тарзига эришади, дейиш мушкул. Мавзуга жиддийроқ ёндошсак, соғлом турмуш тарзининг мазмунида жисмонан соғлом, эпчил, чаққон, кучли сингари жисмоний сифатлар муҳим ўрин эгаллайди. Бундай ижтимоий-тарбиявий жараёнлар ҳам ўз-ўзидан бўлавермайди. Жисмоний етуклик инсондаги маънавий фазилатларни шакллантиришда улардаги жасурлик, мардлик, олийжаноблик сифатлари билан бир қаторда, миллий кадриятларимизда мавжуд ватанни қадрлаш, аждодлардан фахрланиш каби фазилатларни тарбиялашда ўзига хосликни талаб қилади.

Бугунги кунда ёш авлодни баркамол, етук инсон бўлиб етишишида республикамизда бир қанча ишлар амалга оширилиб келинмоқда жумладан жисмоний тарбия ва спорт бу борада энг асосий воситалардан бири ҳисобланади. Маълумки умумтаълим мактаблар, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежларда, ҳамда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ўтказиб борилмоқда бунда деярли барча ўқувчи ёшлар ва талабалар жалб этилади. Ҳозирги кунда ҳафта давомида барча таълим муассасаларида ўтиляётган 1-2 соатлик жисмоний тарбия дарслар ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамолликка тўла эришишлари учун етарли эмас. Ташкил қилинган спорт тугараклари ва терма жамоаларда мустақил равишда жисмоний машқлар мажмуи билан шуғулланишлари ёки соғломлаштириши марказларидаги тренажёрлар ва спорт секцияларида иштирок этишлари зарурдир. Жисмоний тарбия воситалари инсон танасидаги анатомик - физиологик, биомеханик, биокимёвий ҳамда психологик жараёнларини такомиллаштиришдаасосий омиллардан бири ҳисобланади. Демак, жисмоний тарбия ва спорт саломатликни тиклаш, уни яхшилаш, айниқса жисмоний сифатларни (тезлик, чаққонлик, кучлилик, эгилувчанлик ва х.к) ривожлантиради. Бу эса соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Шу мақсадда бугунги кунда барча ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олий маълумотли бир қанча ёш педагоглар ўз фаолиятларини олиб бормоқдалар, бу эса жисмонан бақувват ақлан етук, иродаси мустаҳкам ёшларни ҳамда янги спорт юлдузларининг кашф этилишида муҳим роль ўйнайди. Афсуски айрим жисмоний тарбия соҳасининг мутахассислари ўз касбини чуқур билмаслиги ёки касбига нисбатан лоқайдлиги натижасида жисмоний тарбия дарслари юзаки олиб борилаётганлиги оқибатида, бир қанча қобилиятли ёшлар жисмоний тарбия ва спортдан узоқлашиб кетишига сабаб бўлмоқда. Бу эса юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши ва оммаланишида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўрни бениҳоя катталигидан далолат беради. Спорт мусобокларида юқори натижаларга эришиш узлуксиз, тизимли, поғанали машғулотларни бажаришни йўлга қўйиш орқали эришилади. Юқори даражага эришишнинг асосий йўлларида бири сифатида мутахассислар томонидан юкламаларни ошириб бориш эканлиги таҳлил қилиб ўтилган.

Шу сабабдан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тахсил оляятган талабалар билимини ошириш, билим бериш жараёнини янада такомиллаштиришда таълим

муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда қуйидагиларни амалга ошириб бориш зарур :

1. Педагогика психология, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, одам анатомияси ва физиологияси, биомеханика ва бошқа фанларни ўқитишда янги педтехнологиялардан фойдаланиш, талабалар ўзи танлаган касбларига бўлган қизиқишини янада кучайтириш.

2. Олимларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида эришган ютуқларни, диссертация, БМИларда ўрганилган, таҳлил қилинган мавзуларни амалиётга жорий қилишни жадаллаштириш.

3. Жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишда оммавий ахборот воситаларининг ролини кучайтириш.

Хулоса шундан иборатки, буюк истиқболли йўлида равақ топаётган юртимиз ва миллий кадриятлар билан суғорилган ҳалқимизнинг тинч-осойишта бўлиши, барча инсонларнинг соғлом турмуш кечиришларини таъминлашдек бебаҳо неъматда ҳозирги ёшлар фаол иштирок этишлари лозим бўлади.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАЁРГАРЛИГИДА АУТОГЕН ВА МЕДИТАЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ

Шакиржанов Т.А., ЎзДЖТИ

Инсонларнинг жисмоний баркамоллигини таъминлаш ва улардан соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан кураш машқлари жисмоний тарбия воситаси сифатида устувор ўрин эгаллайди. Айниқса, миллий курашларимиз ҳалқимизнинг азалий (қадимий) оммавий-маданий тадбирларида (тўйлар, Навруз, Ҳосил байрамлари ва ҳ.к.) доимий равишда қўлланиб келаётган ижтимоий-тарбиявий жараёнлардан биридир. Бу эса ёшларнинг жисмоний баркамоллигини ўстириш, миллий кадриятларимизни эъзозлаш ҳамда уларни меҳнат ва Ватан ҳимоясига таёрлашда муҳим аҳамият касб этади. Уларнинг негизида эса иқтидорли ўғил ва қиз болаларни спорт кураш турларига жалб этиш, шу асосда спорт маҳоратини тарбиялаш ва нуфузли халқаро мусобақаларда иштирокини таъминлаш каби жиддий вазифалар мужассамлашади.

Курашчиларнинг руҳий жиҳатдан таёрлаш ҳолатининг муамоларини ўрганиш мақсадида хорижий мутахассисларнинг (И.Т. Шульц ва бошқ.) бу соҳада ишлаб чиқилган дастур ҳамда машқлар мажмуидан андозалар олинди. Уларнинг мазмунида курашчи-спортчиларнинг машғулот жараёни ва мусобақаларга таёрланиш давларида ўзини-ўзи бошқариш, идора этиш, вазиятлар содир бўлганда ўзини тута билиш, мажбур этиш ҳамда эмоционал ҳолатларни ўзгартириш, улардан самарали фойдаланиш услублари чуқур ўрганилди.

Шунингдек, спортчиларнинг руҳий ва жисмоний тайёргарликлари билан боғлиқ муаммоларни ўрганиш, мавжуд бўлган ва янгидан ишлаб чиқилган аутоген ҳамда медитация машқларининг машғулотлардаги моҳиятларини ўрганиш, таҳлил этиш усуллари, тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш йўллари аниқлаб олинди.

Курашчилар тайёргарлигида аутоген ва медитация машқларининг аниқлаш мақсадида спортчи-курашчилар билан тест синовлари ўтказилди.

Бунда асосан қуйидаги тадбир ва фаолиятлар қўлланилди:

-олишув олди (старт олди) жараёнида шуғуланувчиларнинг руҳий ҳолати аниқланди (тинч-осойишталик, бўшашиш ёки кўзғалувчанлик, ҳаяжонлик, асаб таранглиги ва ҳ.к.);

-кураш мусобақаларига тайёргарлик ва бевосита иштирок этиш олдидан ҳамда кейин спортчиларнинг тайёргарлик (жисмоний ва руҳий) ҳолатларини аутоген ва медитация усулида назорат қилиш ҳамда бевосита текширилди;

-спортчиларнинг тинч ва старт олди ҳолатларидаги нафас олиш, юрак қисқариши тезлиги, шунингдек олишув жараёнларидаги оралик вақтлар ҳамда машғулот, мусобақа сўнгидаги ҳолатларни синовдан ўтказиш ишлари олиб борилди;

-старт олди ва мусобақалар жараёнида (олишувлар оралиғи) спортчиларнинг амалий фаолиятларини кучайтириш учун ўз-ўзини бошқариш, ўзини мажбурлаш, ғолибликка интилиш учун сўз-иборалар, фикр-мулоҳаза қилиш, ишонч каби руҳий (аутоген ва медитация) услублари синовдан ўтказилди;

-кетма-кет ва шиддатли ўтказилган машғулотлар ҳамда мусобақалар якунида кўзғалувчанлик, чарчаш, толиқишни камайтириш ва руҳий (эмоциони) ҳолатларни(қувонч, алам) қайта тиклаш машқларидан (ўзини тутиб олиш иродаси, кайфиятни кўтарувчи фикр-мулоҳазалар: гўзал манзарада дам олиш, соф ҳаводан нафас олиш) кайфиятни юқорига кўтаришга доир машқлардан (“ўзимни яхши ҳис қилаяпман”; “яхши дам олаяпман”; танамда ҳуш-кайфият кезмоқда” ва ҳ.к.) фойдаланилди ва уларнинг ижобий таъсирлари аниқланди;

-тинч ҳолатда ва амалий машғулотларда диққат-эътиборнинг ҳолатини ўлчаш учун вақт оралиғи ва ҳаракат тезлигини аниқ билиш тажрибалари ҳам ўтказилди. Бунда синов-тажриба гуруҳидаги қатнашчиларнинг натижалари назорат гуруҳидаги иштирокчиларникига нисбатан анча устун туриши аниқланди.

Курашчи спортчиларнинг тайёргарлигидаги бошланғич натижаларни билиш учун назорат ва синов-тажриба гуруҳларида назорат олишуви ўтказилди (апрель, 2014)

Олишувлар натижасида аниқландики, 24 нафар синалувчилардан 6-нафари-1, 9 таси 2-разряд талабларини бажаришди. Ўратача кўрсаткичлар фарқи 0.25ни ташкил этди. 4 нафар синалувчи-курашчи эмационал кўзғалувчанликнинг аниқ ҳолатини амалда кўрсатди, яъни жанговарлик таёргарлиги ҳолати анча кучлилигини исботлади. 8 нафар спортчи- курашчида эса ҳаддан ташқари эмационал кўзғалувчанлик (уйғониш) юзага келди, яъни старт (олишув) олдидан) “талвасага тушиш” ҳолати кучлилиги исботланди.

Ўтказилган тест синовлардан маълум бўлдики, кўпчилик спортчиларда эмационал ҳолат кўтарилган. 5 спортчи жанговарлик тайёргарликни бажарди. Қолганлари эса старт олди ҳаяжонини бошдан кечирди. Шу сабабли стартга 15 дақиқа қолганда биз аутоген машғулотлардан фойдаландик. Бу тадбир кераксиз эмационал ҳолатларни пасайтириш ва ортиқча асабланишни камайтиришга ёрдам берди.

Кураш бўйича янги йил биринчилигида 4 олишувда тажриба-синов гуруҳида 1 нафар спортчи 1-разряд ва 2 нафари эса 2-разряд, 7нафар иштирокчи 3-разряд, яна бири 3-разряд талабларини бажаришди. Назорат гуруҳида 3нафар спортчи 2-разряд, 8таси 3-разряд талабларини бажарди.

Тавсия этилган услубнинг ишончли эканлигини аниқлаш учун олинган натижаларни Студент t-мезони асосида ҳисоблаб чиқдик.

Тадқиқот натижаларининг ишончлиги ҳисоблаб аниқландики, тажриба-синовлар ишончли ўтди, тажриба-синовгача гуруҳлар ўртасидаги фарқлар ($t=0.05$)тўла аниқ ишончли эмас эди. Тадқиқотдан кейинги гуруҳлар орасидаги кўрсаткич($t=3$) нисбатан ишончли бўлди.

Умуман айтганда, курашчиларнинг барча машғулотлари, айниқса олишувни бошлаш ва мусобақаларга тайёрланиш жараёнларида аутоген машғулотлардан ўз вақтида ўринли, мақсадли ҳамда самарали фойдаланиш спортчиларнинг руҳий (эмоционал) ҳолатларига ижобий таъсир ўтказишни таъминлайди.

БЎСМ БОШЛАНҒИЧ ГУРУХЛАРИДА ИААФ БОЛАЛАР ЕНГИЛ АТЛЕТИКАСИНИ МОСЛАШТИРИЛГАН ҲАРАКАТЛИ ҲАРАКАТЛИ ҲАРАКАТЛИ ҲАРАКАТЛИ ҲАРАКАТЛИ ҲАРАКАТЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ МУАММОЛАРИ

Шакиржанова К.Т., ЎзДЖТИ

Турли шакл ва спорт турларига ихтисослашган БЎСМ лар бошланғич гуруҳларида олиб бориладиган машғулотлар дастур, йўналиш ҳамда мазмун жиҳатларидан бир-бирига ўхшаш бўлиб, уларнинг асосий мақсади шуғулланувчи болаларда ҳаракат кўникмалари (юриш, югуриш, сакраш-хатлаш, улоқтириш ва ҳ.к) ва умумий жисмоний сифатларни шакллантиришга қаратилиши исбот талаб қилмайди.

Педагогик ва биопсихологик қонуниятлардан маълумки, бир хил стандарт мазмунли ҳаракатларга ихтисослаштирилган жисмоний ёки техник машқларни мунтазам қўллаб бориш болалар организмини секин-аста мослашувга олиб келади. Натижада ушбу ҳаракатларга (машқларга) нисбатан салбий психомоторик хис юзага келади, қизиқиш сусаяди, мотивация йўқола бошлайди. Бундай стандарт машқлар эрта ёшлиқдан бошлаб танланган спорт турига бўлган эҳтиёжни сўндиради.

Аниқланганки, барча спорт мактабларида, шу жумладан энгил атлетикага ихтисослашган БЎСМ лар бошланғич гуруҳларида ИААФ энгил атлетикага ҳос педагогик принципни қўллаш-янги энгил атлетика элементларидан иборат турдош ёки унга мослаштирилган, мусобақа тарзида ўтказилган ҳаракатли ўйинларидан мунтазам фойдаланиш мотивацияни кучайтириши, толиқиш аломатларини вужудга келишига тўсқинлик қилиши ва мақсадли натижаларни юзага келтириши кўплаб исботланган.

Биз ана шу масалаларни мавжуд манбаларни ўрганиш, ўз кузатувларимиз ва тадқиқотларимиз натижаларини қиёсий таҳлил қилиш асосида очиб беришни мақсад қилиб қўйдик.

Спорт турлари, шунингдек, энгил атлетика билан шуғулланувчи болалар ва ўсмирлар машғулотларида уларнинг ҳаракат фаолияти ва мақсадига қаратилган техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларини энгил атлетика элементларидан иборат ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш болаларда руҳий-маънавий ва амалий фаолиятларни қизиқиб пухта ва аниқ бажаришга етаклайди. Табиийки машғулотларда улардан фойдаланиш ўз самараларини бериши аниқ. Айниқса, машғулотларни мусобақа шаклида ташкил қилиш ва ўтказиш энгил атлетика машқлари жумладан ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни самарали шаклланишига имкон яратади.

БЎСМлар бошланғич тайёргарлик гуруҳларида тарбияланувчиларнинг энгил атлетика бўйича машғулот жараёнларини такомиллаштириш энгил атлетика машғулотларида мусобақалашув-ўйин шаклида қизиқтирувчи ва руҳий ҳолатларни баланд кўтарувчи машқларни қўллаш қуйидаги йўналишларда амалга оширилди:

1. Спорт тайёргарлиги ва “ИААФ болалар энгил атлетикаси” дастурларини таҳлил қилиш асосида ҳаракатли ва спорт ўйинларини ташкил қилиш ва қўллаш технологияларини, шунингдек, БЎСМ бошланғич тайёргарлик гуруҳларида энгил атлетикага ҳос ўйинлар мажмуаларини ўрганиш.

2. Тошкент шаҳри Юнусобод туманидаги 1-сонли ИОЗБЎСМ бошланғич тайёргарлик гуруҳларида жисмоний тайёргарлик даражалари (динамика) ўсишини ўрганиш.

3. “Югур, сакра, улоқтир” йўналишларига қаратилган энгил атлетика турларини техник элементлари бор ўйин усулларининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларидаги 11-12 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсирини ўрганиш.

Синов-тажриба ишлари Тошкент шаҳар Юнусобод туманидаги №1 сонли ИОЗБЎСМда 2013-2014 йиллар давомида ўтказилди.

Мамлакатимизда энгил атлетика бўйича мусобақалар ўтказиш таквим тасдиқланган режасида 12-13 ёшдаги энгил атлетикачилар учун мусобақа ўтказиш кўрсатилган. Бу мусобақалар анъанага айланиб, октябр ойида Чирчиқ ёки Олмалик

шаҳарларида ўтказилиб келинмоқда. Мусобақалар “2001-2002 йилларда туғилган ўғил ва қиз болалар орасида Ўзбекистон чемпионати” номи билан аталади.

Ҳалқаро мусобақалар эса 14-15 ёшдаги ўсмирлар ўртасида режалаштирилган “Марказий Осиё давлатлар ўртасида Бишкек (Қирғизистон) шаҳрида кузда ҳар йили ўтказилади”.

Бундай кичик ёшдаги ўғил ва қиз болаларни Республика ва халқаро мусобақаларда қатнаштиришнинг қийинчиликлари бор, чунки бу ёшда хали улар ихтисослаштирилган гуруҳда эмас, шу сабабдан шуғулланувчиларнинг ихтисослиги бўйича тайёргарлик даражаларини аниқлаш, терма жамоаларни шакллантириш, уларнинг таркибини мустаҳкамлашга қаратилган ишларни олиб бориш лозимдир. Бу эса танлаб олинган енгил атлетика турлари бўйича шуғулланувчиларнинг касбий-малакавий тайёргарликларини таъминлашга мураббийлар диққатини жалб қилади ва уларни саралаб олишда мусобақада иштирок этган натижалар таянч бўлиб хизмат қилади.

Маълумки, БЎСМ дастурларида бошланғич тайёргарлик гуруҳларининг 9 ёшдан бошлаб қабул қилиш кўрсатилган. Лекин, кўплаб мураббийларнинг фикрига кўра ва мавжуд тажрибаларга асосан, енгил атлетика тўғаракларида асосан кўпчилик ўғил ва қиз болалар 4-5 синфларда шуғулланиш бошланди. Бу эса 11-12 ёшни ташкил этади.

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, ИААФ ўйинларини қўллаган гуруҳда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари даражаси ишончли равишда яхшиланганлиги қайд этилди. Асосий кўрсаткичлар натижаларини ҳисоблаб чиқиши натижасида уларнинг аҳамияти салбий ҳолатлардан устунлиги аниқланди. Бунда танланган $a=0,05$, шунингдек, $P<0,05$, яъни кузатувдаги фарқлар жамлама белгиси 0,05 миқдори (ҳажмида) барча назорат меъёрлари қуйидагича кузатилди: 30 м га югуришда экспериментал гуруҳда ($r=0,23$), 100 м га югуришда 1,31 сек жойдан туриб узунликка сакраш ўртача қўшимча 20,02 см, турникда тортилиш 3-4 мартага ортди, 5 минут югуришда эса экспериментал гуруҳда 183 м қўшимча масофа бўлди, назорат гуруҳида эса 110 м.

Назорат гуруҳида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларини таққослаш натижасида олинган маълумотларда фарқли равишда баъзи хусусиятлар маълум бўлди (ўсиш бор). Лекин дастлабки ва яқунланиш даврлари оралиғида жиддий ўзгаришлар бор. Яъни, олиб борилган тадбирлар бўйича ҳисобланган моҳият салбий моҳиятдан ошмайди. Бу ($P>0,05$) кузатилган барча назорат талаблари бўйича фарқ қилади. Мазкур ҳолат асосан 30 м га югуриш, жойдан узунликка сакраш, турникда тортилишда намоён бўлди. Бундай натижалар шуғулланувчиларнинг кўрсаткичларида жисмоний тайёргарликларнинг ўзгариши унчалик ривожланмаганлигидадир (етарли даражада эмаслигидан далолатдир).

Бошланғич гуруҳда мураббий Манько Надежда Димитревна гуруҳида шуғулланувчиларни ҳаммаси ўқув-тренировка машғулотида ўтказилди ва улар 2014 йил мусобақаларда иштирок этишди. Улардан 7 таси ўз ёши гуруҳларидан мамлакат чемпионатида иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритди, демак танланган енгил атлетика турида техникани фақат кўникмалари эмас балки техникасининг такомиллаштирилган ҳолда ўзлаштирди.

Тадқиқот олиб бориш ва ниҳоясига етказишда “ИААФ Болалар енгил атлетикаси” дастурида тавсия этилган спортча ўйин мажмуалари бевосита қўлланилиб, қўтилган мақсад ва вазифаларнинг натижаларига эришишга имкон бўлди.

КЕКСА АВЛОД САЛОМАТЛИГИ-ЁШЛАРГА ТАЯНЧ ВА БЕБАҲО БОЙЛИК

Шакиржанова К.Т., Шакиржанов Т.А., ЎзДЖТИ

Ҳалқимизнинг миллий маънавияти ва маданиятига азалдан сингиб келган кексаларга ҳурмат, ʔтибор ва уларни эзозлаш ҳозирги даврда янги шакл ҳамда мазмунлар билан тўлиб бормоқда. Кексалар (эркак ва аёллар) ёшларга таълим-тарбия бериш ва ўз ўғитларини изҳор этишда “ота-онанг бойлигинг” деб уқтиришади. Бунда ўта кенг ва чуқур маъно мужассамланган.

Ўзбекистон мустақиллиги даврида (1991-2015) Соғлом авлод, Қарияларни кадрлаш, Оналик ва болалик, Мустаҳкам оила, Обод ва фаровон турмуш, айниқса, Соғлом бола каби номлар билан йилларни номлаш билан давлат дастурининг ишлаб чиқилиши ҳамда уларнинг амалга оширилиши давлат сиёсати, жамият тараққиёти, уларнинг негизида эса ижтимоий-турмуш маданиятни юқори даражаларга кўтарилиб бориши натижасида аҳолининг сиҳат-саломатлиги, кексаларнинг узок умр кўришларига катта мадад ва таянч бўлмоқда.

Маълумки, сиҳат-саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва меҳнат қилиш қобилиятларни давом эттиришда фаол ҳаракатлар, турли ҳил жисмоний меҳнатлар ва айниқса жисмоний тарбия машқларининг ўрни жуда каттадир.

Мазкур ижтимоий-тарбиявий жараёнларни ўрганиш, кексаларнинг хўжалик турмушига жисмоний тарбияни кенгроқ тадбиқ этиш йўлларини илмий-педагогик жихатдан асослаш, муайян тавсияларни ишлаб чиқиш татқиқотнинг мақсади, вазифаси, йўллари ҳисобланади.

Маълумотлар, далиллар ва баъзи жиддий мулоҳазаларни олиш учун эса кузатиш, суҳбат, мулоқотлар ўтказиш каби ижтимоий-педагогик татқиқот татбиқларидан фойдаланилди.

Тадқиқот натижалари ва амалий мулоҳазалар.

1. Ўзбекистон Мустақиллигининг 23 йиллигига бағишланган тантанали маросимда Президент И.А.Каримов-“... мамлакатимиз тараққиётида янги босқич ва уфқларни забт этишда барчамизни қувонтирадиган, энг катта мезон аввало юртимизда ҳукм сураётган барқарорлик, осойишталик ва ҳамкорлик, ўзаро ҳурмат ва меҳр-оқибат муҳити ватандошларимизнинг тобора ўсиб бораётган дунёкараши ва онгу тасавури, ҳуқуқий ва сиёсий маданияти ва фаоллиги, десак, ҳечқандай хато бўлмайди”¹ деб баҳо беради.

Мазкур мулоҳазаларни янада чуқурроқ ҳис этиш, ёшларни илм-фан чўққиларини забт этиш, ҳаёт ва турмушга, айниқса, кекса авлодлар ўғитларининг асл мағзини чақиш, тушунган ҳолда уларга амал қилиш йўллари Республика президентининг Ўзбекистон халқига янги йил табригида ҳам мазмун топган. Яъни, “... ҳаммамизни оқ ювиб, оқ тараган, муқаддас юртимизнинг ташвиш ва муаммоларини ўз елкасида кўтариб келаётган, ҳонадонларимизнинг файзи ва кўрки бўлган кекса авлод вакилларини ҳаётдан рози қилиш, уларнинг дуосини олишдек сабабли ва олийжаноб мақсадлар мужассам эканини, барчамиз яхши тушунамиз.... 2015 йилга қадам қўяр эканмиз биз учун миллий ўзлимиз тимсолига айланиб келган каттага-ҳурмат, кичикка-иззат, меҳр-оқибат, шавқат ва мурувват каби эзгу фазилатларни янада мустаҳкамлаб, уларни жондан азиз фарзандларимизнинг онгу шуурига сингдиришда кириб келаётган янги йил муҳим, юксак бир босқич бўлишига ишонаман”² – деб мулоҳазалар билдирди.

2. Кексаларнинг саломатилиги оила аъзолари учун қувонч, хуррамлик бахш этади. Чунки, турли кўнгилсиз ходисалардан (оғир дард, феъл-атвор бузуқлиги, ичиш-чекишнинг салбий қусурлари ва ҳ.к.) ҳоли бўлишади. Яхши хулқ, билимдонлик, катта ижобий тажрибалар (яхши панд-насиҳатлар, ўғитларни билдириш) оиладаги ёш фарзандлар, келинлар ва невараларга намуна сифатида таянч бўлиши шубҳасиздир.

Кексаларнинг фарзандлар, неваралар учун катта бойлик экани эса, уй шароитидаги баъзи юмушларга кўмаклашиш, ташқи салбий таъсирларни (ўғрилиқ,

алдаш, тахдид ва ҳ.к.) содир бўлмаслигига сабаб бўлади. Кекса аёлларнинг қиз ва ўғил болаларга озодалик, меҳнат, ижтимоий турмуш, хулқ-атвор, ҳаё, ор-номус, виждон, тўғрилиқ ва бошқа инсоний фазилатларни сингдиришдаги ўрни бебаҳо хизмат, бойликдир. Кекса бобо-буваларнинг ёшларни меҳнатга (атроф-мухитни тоза тутиш, хунар ўрганиш, дарахт ва гулларни суғориш, парваришlash, ер чопиш, мол боқиш, отга миниб чоптириш ва ҳ.к.) даъват этишлари, биргаликда намуна бўлиб ишлаш улар учун катта бойлик ҳисобланади.

“Ҳаётда қайралиб, эзилган киши. Устозликка лойиқ, билим-ҳар иши” (Абулқосим); “Осонликча келмас шодлик фароғат, меҳнатсиз қозонмас ҳеч киши шухрат” (Фахриддин Турғоний); “Ҳаракат бўлмаса бўшаб кишани, орзуга толмас полвонлар тани” (Саъдий Шерозий); “Уйинга меҳмон келса дилшод бўл, ҳар ғаму қайғу, банддан озод бўл” (Носир Хисров)³ – каби донишмандларнинг ҳикматларини яхши билган ва уларга доимо амал қилган кексалар ёшлар учун таянч, қувонч, катта бойликдир.

Эътироф этмоқ зарурки, Республика хотин-қизлар қўмитаси, Оила қўмитаси, Қарилар ва маҳалла ҳайрия жамғармалари уюшмалари, Республика халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълими вазирликлари, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан мунтазам ўтказилиб келинаётган Халқаро ва Республика илмий анжуманлари аҳолининг, шунингдек кекса авлодлар аломатлигини мустаҳкамлаш борасида масалаларга ҳам алоҳида эътибор берилмоқда. Бунда иқтидорли ўғил ва қиз болаларни спортга жалб этиш йўли билан уларнинг жисмоний барқарорлиги ҳамда спортдаги маҳоратларини юксак даражада тарбиялаб, буюк келажакда доимо соғлом, меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли бўлишларини таъминлаш кўзда тутилмоқда. Бу эса кексаликда куч-қудрат, ҳаракатчанлик, жисмоний ва руҳий жиҳатдан барқарор бўлиб юришларига замин бўла олади.

Бу жиҳатларни болалиқдан ўргатиш, уларнинг онгига чуқур сингдириш эса аввало оила, таълим муассасалари, маҳалла, соғлиқни сақлаш (тиббиёт йўлида) ва спорт ташкилотлари узлуксиз равишда давом эттиришлари давр талабидир.

Ўтказилган татқиқот натижаларига қараганда:

катта-кичик ёшдаги ўғил ва қиз болалар, ўз ота-оналари (75-80%) ҳамда бува (бобо) ва бувалари билан (60-65%) доими яхши муомилада бўлиб, уларни ҳурмат қилади ва айтган сўзлари, берган топшириқларини иккиланмай ижро этишади;

Ўз ўрнида кекса бобо (бува) ва момолари (буви) ҳам фарзандлари, невараларини яхши кўриб, ширин, ёқимли муомилада бўлишади (70-75%);

Бобо (бува) ва момолар (буви) кичик ёшдаги неваралари билан биргаликда доимо сайр-саёхатлар қилиб, кўнгил очиш боғлари (парк), манзарали хиёбонлар, яшил дала-майдонларда дам олишади, ўзларига хос ва мос келадиган ҳаракатли ўйинларни бажаришади (50-55%);

Кекса эркаклар ўғиллари, ўғил неваралари билан ўйин майдонларида футбол, теннис, бадминтон тўпларни узоққа отиш (шағар шароити) ҳамда отга миниб сайр қилиш, “чиллик”, “пода тўп” каби ҳаракатли ўйинларни (қишлоқ шароити) кўпчилик бўлиб ўйнашади (60-65%);

Ёзнинг иссиқ кунларида оқар сувлар, кўл, кўлмакларда бобо ва неваралар биргаликда чўмилишади (45-50%);

Дам олиш, хордиқ чиқариш, оралик бўш вақтларда кексалар ёшлар билан ўтган полвонлар, чавандозлар (қишлоқ) ҳамда Жаҳон биринчиликлари, Олимпия ўйинлари, Халқаро турнирларда иштирок этган Республика мусобақалари ғолиблари ҳақида фикр-мулоҳазалар юритиб, савол-жавоб қилишади.

Мазкур тадбирлар ўқувчи ёшлар, меҳнаткаш хизматчиларнинг (ўз оиласи доирасида) катта таянч ва бебаҳо бойлик эканлигини (кексаларнинг саломат бўлиб ўз ўрнида намунали кўринишда юришлари) ҳис этишади ва уларни эъзозлашади.

Аммо, шаҳар (40-45%) ва қишлоқ (25-30%) шароитларида оиладаги ёшларнинг ўз кексаларига (бува ва буви-бобо ва момо) чин кўнгилдан меҳрибонлиги юқори даражада эмаслиги ҳам маълум, чунки: Кексаларнинг юриш-туриши (энгашиб-букилиб қолиши ёшларга мақул бўлмаган сўзлар билан сўраши доимо дардларидан нолиши ҳаракатсизланиб, оғир-ётиб қолиши ва ҳ.к.) оиладагилар, айниқса ўқув ёшидаги ўғил (55-60%) ҳамда қиз (50-55%); болаларга малол келтиради;

Кексалар турли баҳоналар билан уйдагиларга топшириқ бериши, имконияти бўлсада ёрдам бермаслиги, жанжал-можароларнинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи ҳатта-ҳаракат, муносабатлар ёш ўғил ва қизларни ўзидан безитади (узоқлаштиради) (35-40%);

Кексаларга ҳос бўлмаган баъзи қилиқлар (масқарабоз, аёл ва қизларга сук билан қараш, спиртли ичимликлари, насвой, тамаки ва зарарли гиёҳванд моддалардан истеъмол қилиш) оилада барчанинг ғашини келтиради ва эътиборсиз (70-75%) бўлишга, эъзозлашга ўрин қолмаган (60-65%) ҳолатларни юзага келтиради.

Кекса авлодлар, айниқса эркак зоти ўз ўрни, иззати ва мавқеини билиш, уларни фақат дала-қўчада (маҳалла, қишлоқ, муҳити) эмас, балки энг аввало ўз хонадонидан яқин қавмлари, дўстлари доирасида сақлаш намоёни қилишлари инсон фазилатининг асосий қисми ва йўналишидир.

Бу борада оилавий бўлиб сайр-саёхатлар қилиш, биргаликда турли машқ-ўйинларини бажариш кексаларни иззат-хурмат қилишга асос бўлади. Ўз навбатида эса ижобий намуналари ёшларга ўрнак, таянч бўлади. Шу асосда ҳаёт ва турмуш кечириб яшаш-кексаларнинг ёшларга таянч ва бебаҳо бойлик бўлишини таъминлашда муҳим аҳамият касб этади.

ИСТЕЪДОД ВА МАҲОРАТГА ТАСАННО

(Академик Ф.А.Керимов таваллудининг 60 йиллигига бағишлов)

*Шакиржанова К.Т., Республикада хизмат кўрсатган спорт устози
Абдумаликов Р., Меҳнат фаҳрийси*

Жаҳон ҳалқлари орасида, айниқса мусулмон дунёсида миллатлараро дўстлик ва ҳамжихатликка катта эътибор берилади. Бу жиҳатдан Ўзбекистон шароитида улкан салоҳиятли инсонлар эъзозланмоқда ва катта истедод эгаси, юксак маҳоратли мутахассис кадрларни, қайси миллат вакили бўлмасин, қутлаш, тақдирлаш устувор амалий тадбирга айланган. Бу йўлда таълимнинг узлуксизлиги, таълим жараёнларида янги (инновацион) технологияларни қўллаш, маҳаллаларда, миллий маданият марказларида олиб борилаётган хилма-хил ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий тадбирлар муҳим аҳамият касб этмоқда.

Таъкидлаш жоизки, мазкур улуғвор вазифалар соғлом авлод тарбиясида замонавий таълимни янада такомиллаштириш борасида кадрлар тайёрлаш, ўқувчи ва талаба ёшларни ХХI аср талаб этаётган интеллектуал билимлар билан қуроллантириш, касб-хунар йўлида юксак малакаларни эгаллашга даъват этиш масъулиятлари юклатилган.

Бу улуғвор муаммоларни ўрганиш, етакчи мутахассис кадрларнинг илмий-педагогик салоҳиятларидан фойдаланиш, ўқувчи ва талаба ёшларни истеъдодга йўналтириш энг муҳим ва долзарб масалалардан биридир.

Бу йўлда ЎзДЖТИ профессори, академик Фикрат Азизович Керимовнинг илмий-педагогик фаолияти, машаққатли меҳнатлар эвазига эришган истеъдоди ва юксак даражадаги педагогик маҳорати ибратли бўла олади.

Ф.А.Керимовнинг илмий-педагогик фаолиятини тўла ёритиш ва инсоний фазилатларини баҳолаш учун қатор мақолалар озлик қилади, уларни махсус илмий-педагогик қўлланмалар, оммабоп рисоалар шаклида оммага етказиш мақсадга мувофиқдир. Истеъдодли педагог, қураш турлари бўйича ҳам назарий, ҳам амалий бой

тажрибага эга мутахассис, спорт амалиёти ва юқори малакали спортчилар тайёрлашда катта тажрибага эга иқтидорли мураббий, етук кадрлар тайёрлашга ҳисса қўшган моҳир устоз, етук олим ва спорт соҳасидашги кўпгина ихтиролар муаллифи бўлган Ф.А.Керимов номи фақат Ўзбекистон ёки Марказий Осиёдагина эмас, ҳатто Россия, Япония, Корея, Хитой ва Европа мамлакатларида тилга олинмокда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида академик илмий унвонига эга бўлганлар жаҳонда камдан-кам учрайди. Россия фанлар академияси томонидан Ф.А.Керимовга берилган бу юксак илмий унвон бежис эмас, албатта.

Халқаро педагогика академияси академиги, халқаро тоифадаги спорт устаси, Халқаро тоифадаги ҳакам, Ўзбекистон чемпиони, армрестлинг бўйича 5 карра Осиё чемпиони. 20 йилдан зиёд Осиё армрестлинг федерацияси Бош котиби, 1996 йилдан ФИЛА илмий комиссияси аъзоси ҳисобланади.

Верхошанский Ю.А., Богин М.М., Новиков А.А., Донской Д.Д., Родионов А.В., Неверкович Н.А., Годик М.А. каби жаҳоннинг етук олимлари билан ҳамкорликда ишлаб келади.

Юқори малакали спортчилар тайёрлашда ҳам хизматлари катта. У армрестлинг бўйича кўп карра жаҳон чемпионлари – Ф.Усманов, У.Аҳмедовларни етиштириб чиқарди.

Ўз соҳасида етук олим сифатида қатор илмий изланишларга раҳбарлик қилди. Рўзиев А.А. ва Иванов Ч.Т. каби мутахассис олимларнинг докторлик диссертацияларига илмий маслаҳатчи, Рахимов М.М., Кипчаков Б., Хайдаров Б., Шарипов А., Лезбек А., Аҳмедов А., Болтаев З., Бобомуродов А., Гончарова О., Нуруллаев Н., Азизов Н. каби тадқиқотчиларнинг номзодлик диссертацияларига илмий раҳбар сифатида фандаги долзарб муаммоларни эҳал этишда ўзининг салмоқли ҳиссасини қўшди.

Таъкидлаш жоизки, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича катта илмий салоҳиятга эга ва истедодли мутахассислар оз эмас. Улар орасида Ш.Х.Хонкелдиев (Фарғона ДУ), К.М.Маҳкамжонов (Тошкент ДПУ), Х.Т.Рафиев (СамДУ), Ҳ.А.Ботиров (Бухоро ДУ), Л.Р.Айрапетянц, Р.Д.Холмухамедов, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонхўжаев, Абдиев А.Н., К.Д.Ярашев, (ЎзДЖТИ) кабиларни тилга олиш мумкин.

Шу аснода эътироф этиш лозимки, Ф.А.Керимов улар орасида ўта камтарлиги, ўзини бошқара билиши, ўзгаларга ҳурмат ва эътиборда бўлиши билан алоҳида ажралиб туради.

Энг муҳим томони шундаки, илмий изланиш, тадқиқот ишларида тинимсиз меҳнат қилади. Ижодий, илмий жиҳатдан ёндашиш асосида спортчиларни юксак маҳоратга чорлашда мавжуд бўлган технологик воситаларни қўллаш билан чегараланмайди, ҳатто мустақил равишда янги технологияларни ишлаб чиқиш, кураш, оғир атлетика ва бошқа спорт турларида қўлланиладиган куч сифатларини тарбиялаш мақсадида янги тренажерларни яратади. Уларнинг таркибий тузилиши, қўлланилиш усуллари ва мураббийлар фаолияти самарадорлигини ошириш йўлида турли мақолалар, чизмалар, ўқув-услубий қўлланмаларни ишлаб чиқиб, Интернет орқали ўқув муассасалари, соғломлаштириш ва илмий марказларига жўнатади. Ҳар бир иш фаолиятининг натижаларини компьютер тизимида қайта-қайта таҳлил қилади ва тегишли муассасалар, спорт федерацияларига ахборот сифатида маълум қилади. Шу туфайли академик Ф.А.Керимов таваллудининг 60 йиллик юбилеи билан самимий табриклар, унинг истеъдоди ва юксак педагогик маҳоратига тасаннолар билдиради.

Замонамиз ёшлари ва спортдаги иқтидорли болаларга камтарин ва барча фазилатларга эга бўлган академик Ф.А.Керимовдек инсон бўлиб вояга етишларига истаклар билдиради, яъни:

- жисмонан соғлом, ҳар бир ишга қодир бўлиш;
- маънавий жиҳатдан баркамол бўлиб етишиш;
- севган спорт тури билан астойдил шуғулланиш ва ғалабалар сари интилиш;
- касб-хунарни эгаллаш йўлида (қайси соҳа бўлмасин) замонавий таълим сирларини ўрганиш, спортга ҳавас қилиш ва шуғулланиш;
- тенгдошлар орасида ўз билими билан келажак сари интилиш йўлида етакчи бўлиш;
- ота-оналар, устозлар (ўқитувчи-мураббий) ва маҳаллада кексалар ўғитларига риоя қилиш, уларни эъзозлаш;
- атроф-муҳитни тоза, озода сақлаш, кўча ва хиёбонларнинг экологик ҳолатларини яхшилашда фаол иштирок этиш;
- “Ватанни севмоқ иймондадир” шиорини доимо ёдда тутиш ва унга амал қилиш.

КУРАШ - ПОЛВОНЛИК, МАРДЛИК, МАТОНАТ ВА ЖАСОРАТ РАМЗИ

Шакиржанов Т.А., ЎзДЖТИ

Инсоният оламида жисмонан ва маънан баркамоллик энг юксак фазилатлардан ҳисобланади. Улар ҳаёт ва турмуш сўкмоқлари ва чўққиларида шаклланади ҳамда раванқ топади. Бу йўлда амалий ҳаракат фаолиятлари, жисмоний меҳнат муҳим ўрин эгаллайди.

Инсон борки, жисмоний баркамоллик (полвонлик) асосида мардлик, матонат ва жасоратга интилади. Ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнлар қадимги аждодлардан мерос бўлиб, улар халқ оғзаки ижоди дурдонларида (“Тўрўғли”; “Алпомиш”; “Қирқ қиз” ва х.к.) ўз ифодасини топган.

Ўзбекистон мустақиллиги шароитида ўқувчи ва талаба ёшларга интеллектуал билимларни бериш, замонавий таълим асосида инновацион технологияларни қўллаш каби педагогик жараёнлар амалга оширилмоқда. Уларнинг негизида жисмоний тарбия ва спорт бўйича узлуксиз таълим бериш, соғломлаштирувчи оммавий-маданий ҳамда спорт тадбирларини юксак мазмун ҳамда янги шаклларда (телевизион ўйинлар, уч босқичли спорт ўйинлари, маҳалла полвонлари ва х.к.) ўтказиш аъъанага айланмоқда.

Эътироф этиш жоизки, бу улуғвор оммавий-маданий ва спорт тадбирларининг мақсади ёшларни ҳартомонлама баркамол (полвон, мард, матонатли, жасур, жасоратли ва х.к.) бўлишга қаратилганлиги билан муҳим аҳамиятга эгадир. Табиийки, бу фазилат ва жисмоний сифатларни шакллантириш, ривожлантириш ҳамда барқарорлаштиришда яккакурашлар таркибидаги ўзбек миллий курашлари (кураш, белбоғли кураш, қўл жанги саънати ва х.к.) ўзига хос моҳият ва хусусиятларга эга.

Мазкур жараёнларнинг ижтимоий-педагогик хусусиятларини илмий-назарий жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил этиш ҳозирги даврнинг долзарб масалаларидан биридир. Шу асосда мамлакатимизда олиб борилаётган устувор оммавий-маданий ва спорт тадбирларида курашларнинг ўрни, таълим жараёнида курашчи ўғил ва қизларга кураш сирларидан таълим бериш, уларни кураш турларига жалб этиш, полвонлик ва жасорат, мардликка даъват этиш каби замонавий билимлар билан қуроллантириш тадқиқотнинг мақсад ва вазибалари ҳамда услублари ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари ва қисқа ҳулосалар.

1. Маълумки, Марказий Осиё ҳудудлари ва уларнинг атрофда яшаган халқлар орасида қадимдан давом этиб келаятган урф-одатлар - тўйлар, сайиллар, байрамларда кураш устувор ўрин эгаллаган.

Иқрор бўлиш керакки, истеъдодли кураш устаси Н.Х.Азизов ўзи нинг илмий-амалий тадқиқот натижаларига асосланиб, ўзбек халқининг курашдаги узок тарихини ҳозирги ёшларга мерос қилиб берган (1). Ундаги энг қизик воқелик (далил) шундаки, Искандар Зулқарнайн (юнон подшоси, эрамиздан аввлги III аср) ўз жангчилари орасида

полвонкурашчиларга катта эътибор берган. Босиб олган ерлардаги полвон-курашчилар билан ўз курашчиларини олиштириб синовлардан ўтказган. Ўлимга маҳкум этилган аскарлари (полвон-курашчилар) маҳаллий полвонларни йиқитса, ўз ҳукмини бекор қилишга ваъда берган. Лекин бу тадбирларнинг деярли барчаси маҳаллий полвонлар фойдасига ҳал бўлган.

“Алпомиш” достонида қолмоқларнинг 90 нафар алп-полвонларини бир ўзи енгган Алпомишнинг паҳловонлиги, йигитлар сафида юриб уларни курашда йиқитган Ойбарчиннинг маҳорати, совчиларга Ойбарчиннинг шартлари (пойга, кураш, мерганлик ва ёйни кўтариб найза-ўқ отишда ғолиблик) ҳалқимизнинг мардлиги, матонати, жасорати рамзи эканлиги ҳам ижтимоий-тарбиявий хусусиятга эгадир(2).

Эътироф этиш лозимки, яқин ўтмишимизда Фарғона водийси, Тошкент воҳаси ва унинг яқин атрофидаги худудларда полвонлик (белбоғли кураш) одатий тус олган ва донғи кетган полвон-курашчилар Марказий Осиёдагина эмас, ҳатто Россия, Германия каби узоқ мамлакатлардан ташриф буюрган полвонларни (кураш, тош кўтариш) ҳам йиқитиб ном қозонган(3).

Собиқ Иттифоқ ҳокимияти даврида С.Қурбонов, ака-укалар Нурмуҳаммад, Шермуҳаммад, Музаффар, Комил Юсуповлар (Бухоро), А.Элов, О.Тоймуродов (Сирдарё-Тошкент), Ш.Усмонов, Н.Оқилов, И.Қурбонов (Самарқанд) каби маҳаллий полвон йигитлар жаҳон миқёсидаги турли мусобақаларда ғолиб бўлишган.

Юқорида баён этилган далиллар полвонлик ва матонат ҳамда жасорат йўлидаги намуналар ҳисобланади. Уларни иқтидорли спортчи ўқувчи ёшлар кунт билан ўрганишлари, ўрناق олишлари ва энг юксак фазилатлар ҳамда жисмоний сифатларни эгаллаб, ҳалқимиз, Ватанимиз шаъни учун мақсадли ишлатишлари зарур.

Мамлакатимиз мустақиллигининг дастлабки йилларидаёқ Республика Президенти курашлардаги паҳловонлик, мардлик, жасорат ҳақида сўз юритиб, улар ҳалқимиз, миллатимизга хос бўлган улуғвор урф-одат эканлигини этироф этди. Шу сабабки, курашга бўлган эътибор кучайди ва у кенг қамровли оммавий-маданий ҳамда соғломлаштириш тадбирларига айланди. Айниқса, буюк саркарда Амир Темур, “ҳадис” илмининг намоёндалари бўлган Ҳаким ат Термизий хотираларига бағишлаб ҳар йили кураш бўйича ҳалқаро турнирлар ўтказиб келинмоқда. Бу йўлда Сурхондарё, Қашқадарё вилоятларининг ҳиссалари ғоят катта ҳисобланади.

Ўзбек миллий курашлари бўйича ҳалқаро ассоциациялар, уюшмалар (федерация) таъсис этилиши ва жаҳон чемпионатларининг доимий равишда ўтказиб борилиши ҳалқимизнинг ифтихор ва ғурурини баланд кўтармоқда.

“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби узлуксиз спорт ўйинлари дастурида курашлар фахрли ўрнида туради. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолияти асосида барча ўқув юртлари, спортдаги иқтидорли ўғил ва қиз болаларни шуғуллантириш, уларнинг спорт маҳоратларини тарбиялаш асосида ҳалқаро нуфузли спорт мусобақаларида ғолиблик ва ютуқларни мунтазам равишда қўлга киритишга муваффақ бўлмоқда.

Республика ва жаҳон миқёсида кураш мусобақаларида ғолиб чиққан ёш ва маҳоратли спортчилар шаънига атаб байроғимизнинг баланд кўтарилиши, ҳилпираши ҳамда давлат мадҳиясининг жаранглаб кенг тарқалиши полвонлик, мардлик, матонат, жасорат ва жасурликнинг мазмунидир.

Хулоса қилиш мумкинки, иасалага шу тарзда ёндашиш, назар солиш ва астойдил фаол ҳаракат қилиш ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини мустаҳкамлаш пойдевори ҳисобланади.

Қўлланилган адабиётлар рўйхати

1. Азизов Н.Х. “Белбоғли Туркистон кураши”. Услубий қўланма, Т. “Ўқитувчи”, 1998й; 6-7 бет.

2. “Алпомиш” достони, 1-2 қисм, Т., “Ўзбекистон”, 1992, 1993.

3. Обидов Т., “Ўзбек полвонлари”, лавҳалар, Т., Ф. Ғулом номли нашриёт, 1979й.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ЮКЛАМАСИНИНГ БИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Шамсиева И.Қ., НавДПИ, Рахматова Д.Н., ЎзДЖТИ

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида физиологик ва гигиеник меъёрлаштириш ҳамда организм ҳолатини ривожлантиришни белгиловчи ҳамма асосий омиллар иштирок этадилар. Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбиялаш вақтида юкламанинг физиологик меъёрини аниқлаб олиш муҳим аҳамиятни касб этади.

Мазкур вазифаларни ҳал қилишда ҳар хил ёшдаги болалар учун юкламани меъёрлаштириш мезонини ишлаб чиқиш муҳимдир. Бироқ бу муҳим вазифалар ҳали ҳам физиологик жиҳатдан етарли даражада ўрганилмаган.

Жисмоний юкламаларни тақсимлашда ва уни илмий асослашда текширилувчининг функционал имкониятлари бўйича уч томонлама ёндошиш мумкин:

1. Жисмоний юкламани тақсимлашда алоҳида физиологик кўрсаткичларни қисман юрак-қон томир тизими бўйича кислород талаби ўпка вентиляцияси ва бошқа кўрсаткичларни ҳисобга олиш.

2. Жисмоний юкламанинг шиддатини ҳаракатланишини максимал тезлик билан ўзаро боғлиқликда меъёрлаш.

3. Танадаги максимал энергия имкониятларидан келиб чиқиб юклама шиддатини баҳолаш.

Спорт физиологиясида жисмоний юклама шиддатининг икки хил табақаланишидан кўпроқ фойдаланилади.

1. Жисмоний юкламанинг шиддатини кислородга бўлган талаб ҳажми ва сарфланган энергия билан баҳоланади.

2. Жисмоний юкламанинг шиддатини ҳамда диапазони инсон бажараётган механик ишларнинг кўрсаткичларига боғлаб зоналарга ажартилади.

Ҳаракатланишнинг максимал тезликка боғлиқлиги жисмоний юкламалашнинг шиддат меъеридир. Юклама шиддати организмнинг максимал энергия имкониятларидан келиб чиқади.

Мактаб ўқувчилари организмга жисмоний тарбия машқлар юкламаларининг таъсирини баҳолашда юрак қисқариш тезлиги кўрсаткичи, қилинган ишнинг ҳажми, кислород талаби ва бошқалар эътиборга олинади.

М.Я.Набатникова томонидан юрак уриши бўйича юкламанинг 5 та шиддат зонаси аниқланган:

1. Кичик шиддатли зона. Ўғил болаларда-130 та, қиз болаларда -135 та.

2. Ўртача шиддатли зона. Ўғил болаларда-131-155 та, қиз болаларда -136-160 та.

3. Катта шиддатли зона. Ўғил болаларда-156-175 та, қиз болаларда -161-180 та.

4. Анча катта шиддатли зона. Ўғил болаларда-176 тадан ,қиз болаларда -181 тадан юқори.

5. Максимал шиддатли зона.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи жисмоний машқлар юкламасига алоҳида эътибор бериб, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатларини ҳисобга олиши зарур.

Кўпгина илмий ишлар ҳар хил ёшдаги катта ва ёш спортчилар юрак-қон томирлар тизимининг организмни энергия билан таъминлашга жисмоний юклама таъсирини ўрганишга бағишланган.

Ўқувчининг иш қобилияти даражаси, жисмоний ривожланиш динамикаси, жисмоний тайёргарлиги, доимий бажарадиган жисмоний машқлар ҳажмига ва характериға тўғридан-тўғри боғлиқ бўлади.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ В ФУТБОЛЕ

Шаймарданов Д.Б., Акрамов Б.Н., УзГИФК

Обучение ведению мяча и обводке начинают с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно обеими ногами. Скорость бега при этом постепенно увеличивают. По мере овладения ведением мяча по прямой надо переходить к обучению ведению по дугам, зигзагом, с обводкой стоек. В дальнейшем расположение стоек и порядок обводки можно видоизменять.

Ведение мяча при сопротивлении противника. Вначале противник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего. В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях и в двусторонней игре.

Примерные упражнения

1. Ведение мяча по прямой.

2. Ведение мяча по кругу.

3. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4—5 м друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. Затем уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания игрокам.

4. Эстафеты: встречная с ведением мяча, встречная с обводкой препятствий, эстафеты с ведением мяча по кругу и т. д.

5. Ведение мяча в группах по 6—7 человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч, который нужно вести так, чтобы не мешать другим партнерам.

6. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10—12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки возвращает ему мяч. Приняв мяч, тот снова ведет его 10—12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

Совершенствование ведения мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «Два против трех», «Три против четырех», «Четыре против пяти» с различными заданиями (например, игрок не имеет права произвести передачу мяча, не обведя одного, двух противников и т. д.). Дальнейшее совершенствование ведения и обводки ведут в игре.

Кроме ударов по мячу ногой, головой, остановок, ведения мяча и обводки для успешных действий в защите необходимо в совершенстве владеть ударами по мячу в стороны и через себя в движении лицом к своим воротам, перехватами мяча головой и ногами, отбором мяча с помощью выпада и подката. При изучении и совершенствовании техники защиты нужно воспитывать умение отбирать мяч без нарушения правил игры.

Примерные упражнения

1. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа, слева в зону.

2. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ногой или головой отправить его через себя в поле.

3. Двигаясь вдоль ворот, отбивать мяч, летящий в ворота, ногой и головой.

4. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ногой или головой точно к партнерам, посылающим к нему мяч от боковых линий и из центрального круга.

5. Выбить мяч подкатом. Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, уловив момент, в падении выбивает мяч.

6. Нападающий ведет мяч, защитник, встречая, пытается отобрать его.

7. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу, защитник отступает, выбирая позицию и момент для перехвата или отбора мяча.

Для эффективного совершенствования техники игры необходимо иметь специальное оборудование, которое расставляют на футбольном поле или специальной площадке:

1. Щит наклонный, деревянный, передвижной (2 шт.). Высота его 2 м, ширина — 2 м 60 см. Предназначается для совершенствования игры в «стенку», приема мяча, ударов в ворота ногами и головой. Щиты могут устанавливаться перед воротами в различных направлениях и с различными углами наклона, что обеспечивает

неодинаковую траекторию полета мяча после отскока. Благодаря этому создаются разнообразные ситуации для приема мяча и выполнения ударов в ворота.

Использование щитов позволяет успешно развивать умение дифференцировать усилия, быстроту и точность выполнения передач, приема мяча и ударов в ворота в сложных ситуациях.

2. Батут наклонный, раздвижной (2 шт.). Используют его для совершенствования всех способов ударов по мячу ногами и головой, а также переводов мяча. Изменение угла наклона батута обеспечивает отскок мяча с различной траекторией полета.

3. Корзина металлическая, переносная (3 шт.). Высота — 1 м 50 см, диаметр верхнего обода 2 м. Используют ее для совершенствования точности передач и вбрасывания мяча. Тренирующийся стремится попасть мячом в корзину, расположенную на коротком, среднем и длинном расстоянии.

4. Стойка для подвески мячей (5 шт.). Высота ее сменная — до 2 м, длина кронштейна 2 м 50 см. Предназначена она для совершенствования ударов по мячу ногами, головой (без прыжка и в прыжке), кулаком (для вратаря) и воспитания прыгучести.

5. Рама с подвесными подвижными чучелами (1 шт., 6 чучел). Высота рамы 3 м 90 см, длина 12 м. Используют ее для совершенствования ведения мяча, обводки, обманных движений, воспитания быстроты реакции, скорости движений, двигательной сноровки и внимания.

6. Ворота перекидные, переносные (2 шт.). Высота может быть 2 и 1 м, ширина 3 м. Используют для совершенствования точности ударов ногами и головой, а также для приема мяча (защиты ворот) ногами, туловищем, головой.

7. Ворота низкие (1 шт.). Высота 1 м 20 см, ширина 7 м 32 см. Используют для совершенствования точности низких ударов по воротам.

8. Ворота малые (1 шт.). Высота 1 м 20 см, ширина 1 м 50 см. Предназначаются для совершенствования точности низких передач на короткие и средние расстояния.

9. Стойки для съемных колец переменной высоты (5 шт.). Высота до 3 м, диаметр кольца от 0,5 до 2 м. Применяют для совершенствования точности высоких передач, крученых ударов и ударов головой.

Овладение тактическим мастерством начинают с развития тактического мышления, обучения простым действиям, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в комплексы тактических комбинаций.

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТИДА ТАДБИРКОРЛИК ФАОЛИЯТИНИНГ ИҚТИСОДИЙ, ИЖТИМОЙ ВА ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИ

Шомуродов Х.С., ЎзДЖТИ

Барча соҳаларда бўлгани каби спортда ҳам тадбиркорликни шакллантириш учун иқтисодий, ижтимоий, ҳуқуқий ва бошқа муайян шароитлар яратилиши керак.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг “Ўзбекистонда ижтимоий-иқтисодий сиёсатни амалга оширишда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликнинг роли ва аҳамияти” мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимидаги нутқида;

“...Биз аждодларимиздан мерос бўлган тадбиркорлик анъаналари, ота-боболаримизнинг асрлар давомида ўз ери, ўз мулки ва касб-корини эъозлаб, кадрлаб, ҳар томонлама асраб-авайлаб келгани билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Ўзбекистонда тадбиркорлик ва кичик бизнес соҳаси айнан қандай принциплар асосида, қандай заминда ривожланаётгани ҳақида қисқача тўхталиб ўтишга ижозат бергайсиз.

Бу ҳақда гапирганда, авваламбор, соҳа ривожини учун мустаҳкам қонунчилик ва ҳуқуқий база шакллантирилгани ва мунтазам такомиллаштириб борилаётгани, бизнес учун имтиёз ва преференциялар бериш, ишлаб чиқаришни техник ва технологик қайта

жиҳозлаш ҳамда модернизатсия қилиш масалаларида давлат томонидан тизимли равишда ёрдам кўрсатилаётганини таъкидлаш лозим.

Ўтган асрнинг 90 йиллари бошларидаёқ конституциявий норма ва тамойиллар асосида қабул қилинган “Давлат тасарруфидан чиқариш ва хусусийлаштириш тўғрисида”, “Мулкчилик тўғрисида”ги қонунлар қисқа муддатда саноат, савдо, умумий овқатланиш ва хизматлар соҳаларидаги ўн минглаб, юз минглаб давлат мулки бўлган объектларни хусусий мулкка айлантириш учун сотиш, мулкни ижарага бериш принципларини биринчи навбатда қишлоқ хўжалигида жорий этиш имконини яратди. Мамлакатимизда 2000-йилда қабул қилинган “Тадбиркорлик фаолияти эркинлигининг кафолатлари тўғрисида”ги қонун хусусий тадбиркорликни ривожлантиришда асосий рол ўйнади. Ушбу қонунда фуқароларнинг тадбиркорлик фаолиятида эркин иштирок этиши учун барча асосий кафолат ва шартлар мустақамлаб қўйилган, тадбиркорлик ва бизнес субъектларининг ҳуқуқлари ҳамда қонуний манфаатлари муҳофаза этилган.¹⁷” деган эди

2015 йил 15 майда ПФ-4725-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Хусусий мулк, кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ишончли ҳимоя қилишни таъминлаш, уларни жадал ривожлантириш йўлидаги тўсиқларни бартараф этиш чора-тадбирлари тўғрисида фармони эълон қилинди (*Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 20-сон, 251-модда*)

Фармонда республика иқтисодиётида хусусий мулкнинг ўрни ва ролини тубдан ошириш, хусусий мулк ва хусусий тадбиркорликни ривожлантириш йўлидаги тўсиқ ва чекловларни бартараф этиш, иқтисодиётда давлат иштирокини камайтириш, ялпи ички маҳсулотда хусусий мулк, жумладан, чет эл капитали иштирокидаги улушини изчил ошириш мақсадида қатор имтиёзлар берилган:

Хусусий мулк, кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ишончли ҳимоя қилишни таъминлаш, уларни жадал ривожлантириш йўлидаги тўсиқларни бартараф этиш бўйича чора-тадбирлар дастури иловага* мувофиқ тасдиқлансин, унда куйидагилар инобатга олинган:

тадбиркорлик фаолиятига ноқонуний аралашуш ва тўсқинлик қилиш, хусусий мулкдорлар ҳуқуқларини бузганлик учун давлат, ҳуқуқни муҳофаза қилиш ва назорат қилувчи органларнинг мансабдор шахслари жавобгарлигини жиноий жавобгарликка тортиш даражасигача ошириш;

хусусий мулкни ҳимоя қилиш кафолатини кучайтириш, тадбиркорлик фаолиятини тартибга соладиган маъмурий ва жиноят қонунчилигини либераллаштириш жараёнини давом эттириш;

барча турдаги рўйхатдан ўтказиш, рухсат бериш ва лицензиялаш, шунингдек, ташқи иқтисодий фаолиятни амалга ошириш билан боғлиқ тартиб-таомилларни янада соддалаштириш;

хусусий мулк ва хусусий тадбиркорликни жадал ривожлантириш учун зарур шарт-шароит ва имкониятлар яратиш, уларнинг моддий ва кредит ресурсларидан фойдаланишини кенгайтириш, бизнес муҳитни яхшилаш.

Дастурга киритилган чора-тадбирларни ўз вақтида ва сифатли амалга ошириш учун шахсий жавобгарлик масъул ижрочилар — тегишли вазирликлар, идоралар, суд, ҳуқуқни муҳофаза қилиш ва назорат қилувчи органлар раҳбарларига, маҳаллий давлат ҳокимияти органларига юклатилган.

2015 йилнинг 1 июлидан шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ:

микрофирмалар, кичик корхоналар ва фермер хўжаликлари фаолиятига оид барча текширувлар режали тартибда назорат органлари томонидан тўрт йилда бир

¹⁷ 14.09.2012. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг “Ўзбекистонда ижтимоий-иқтисодий сиёсатни амалга оширишда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликнинг роли ва аҳамияти” мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимидаги нутқи. “Халқ сўзи” газетаси 15 сентябрь. Манба. 2012.й.

мартадан, бошқа хўжалик субъектларида эса фақат Ўзбекистон Республикаси Назорат қилувчи органлар фаолиятини мувофиқлаштирувчи республика кенгаши қарорига асосан уч йилда бир мартадан кўп бўлмаган тартибда амалга оширилади;

молия-хўжалик фаолияти билан боғлиқ бўлмаган режали текширувлар ўтказиш муддати 10 календарь кунидан ошмайди;

тадбиркорлик субъектларининг молия-хўжалик фаолиятини режали текширишлар фақат сўнгги режали текширувдан кейинги даврни қамраб олади;

кўзғатилган жиноий ишлар муносабати билан хўжалик юритувчи субъектлар фаолияти ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар томонидан хўжалик юритувчи субъект жалб этган адвокатлар албатта иштирок этган ҳолда (хўжалик юритувчи субъект томонидан ушбу ҳуқуқнинг рад этилиш ҳолатлари бундан мустасно) амалга оширилади;

Ўзбекистон Республикаси ЖКнинг 184-моддасида назарда тутилган жиноятни (солиқлар ёки бошқа мажбурий тўловларни тўлашдан бўйин товлаш) биринчи марта содир этган, жиноят аниқлангандан кейин 30 кун ичида давлатга етказилган зарарни тўлиқ қоплаган, пеня ва бошқа турдаги молиявий санкцияларни тўлаган шахсга нисбатан жиноий иш қўзғатилмайди ва у жавобгарликдан озод қилинадиган бўлди.

тегишли даъвони кўриб чиқиш даврида тадбиркорлик субъекти томонидан шикоят қилинганда хўжалик судларига назорат қилувчи орган қарори ижросини тўхтатиб туриш ҳуқуқи берилади;

солиқ ва божхона қонунчилиги тадбиркорлик субъектлари томонидан бузилиши билан боғлиқ ҳолатда уларнинг мол-мулклари фақат суд қарори бўйича олиб кўйилади;

тадбиркорлик субъектлари томонидан эътироз қилинадиган қўшимча ҳисобланган божхона тўловлари хўжалик суди қарори бўйича ундирилади;

Ўзбекистон Республикаси Олий хўжалик суди Адлия вазирлиги, Молия вазирлиги ва бошқа манфаатдор вазирликлар ҳамда идоралар билан ҳамкорликда уч ой муддатда Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасига тадбиркорлик субъектларининг қонуний манфаат ва ҳуқуқларини ишончли ҳимоя қилиш, тадбиркорлик субъектлари даъволарини кўриб чиқиш муддати, жумладан, ахборот-коммуникация технологияларини кенг жорий этиш орқали тезлаштиришни таъминлаш бўйича суд органлари роли ва фаолияти самарадорлигини янада ошириш борасида таклифлар киритсин.

2015 йилнинг 1 июлидан яқка тартибдаги тадбиркорларга, фаолиятдан келиб чиққан ҳолда, ҳар бир ёлланган ишчи учун бюджетдан ташқари Пенсия жамғармасига энг кам ойлик иш ҳақининг 50 фоизи миқдорида суғурта бадали ва яқка тартибдаги иш берувчи тадбиркор учун ўрнатилган ставканинг 30 фоизи миқдорида қатъий белгиланган солиқ тўлаш шarti билан бир нафардан уч нафаргача ишчини ёллаш ҳуқуқи берилади.

Яқка тартибдаги тадбиркорлар касб-ҳунар коллежи битирувчиларини ишга ёллаган ҳолатда коллежни битиргандан бошлаб ўн икки ой мобайнида ёлланма ишчилар учун қатъий белгиланган солиқдан озод этиладиган бўлди.

Иқтисодий, ижтимоий шароитларга қўйидагилар киради:

-жисмоний тарбия-соғломлаштириш хизматлари, спорт товарлари ва жиҳозларига бўлган талаб ва таклиф;

- шуғулланувчиларнинг маълум спорт тури бўйича талабларидан келиб чиққан ҳолда спорт майдончаларини ташкил қилиш;

- шуғулланувчиларнинг иқтисодий имкониятлари даражасида хизматлар кўрсатиш;

-кўрсатилган хизматлар учун тўлов ҳажмининг мавжудлиги;

-спорт зал, спорт майдони, стадион, тренажер зали ва ҳокозоларни замон

талаблари даражасида қуриш ва жиҳозлаш;

- ушбу соғломлаштириш бино ва иншоотларидан фойдаланувчиларни малакали мутахассислар (спорт йўриқчиси) билан таъминланганлиги;

- спорт мусобақаларини ўтказишдан тушадиган бадаллар ва чипта пуллари, турли атрибутлар ва рекламалардан тушадиган маблағлар;

- катта спортга спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг трансферидан тушадиган маблағлар.

Энг асосийси шуғулланувчиларнинг машғулот жараёнида уларнинг соғлиги ва иш қобилиятини инобатга олган ҳолда юкламалар бериш;

- машғулот жараёнида ҳар қандай тан жароҳатининг олдини олиш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳуқуқий асосларга қўйидагилар;

Тадбиркорлик субъектларининг давлат ҳуқуқини муҳофаза этувчи ва назорат қилувчи органлари билан ўзаро муносабатларида тадбиркорлар ҳуқуқларининг устуворлиги тамойили қонун даражада жорий этилди.

Ўзбекистон Республикасининг Қонунлари;

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун (1992) (2000.26.05)

Давлат тасарруфидан чиқариш ва хусусийлаштириш тўғрисида (1999)

Тадбиркорлик фаолияти эркинлигининг кафолатлари тўғрисида (2000)

Кредит уюшмалари тўғрисида (2002)

Хусусий корхона тўғрисида (2003)

Кооператив тўғрисида (2005)

Оилавий тадбиркорлик тўғрисида (2012)

Шулар билан бир қаторда: Президент фармонлари (ПФ), Вазирлар маҳкама (ВМ) сининг қарорлари ҳамда Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг коллегияси қарори ва буйруқлари қиради.

Фаолиятини спорт ишлари билан бошлаган хусусий тадбиркор ўз пул маблағларининг мавжудлиги ва улардан фойдаланиш имкониятлари, киритилган сармоядан олинаётган даромад миқдори ҳамда кенг миқёсли ишбилармонлик операцияларини молиялаштириш учун олинган кредит миқдори унинг якуний иқтисодий кўрсаткичига таъсир этади.

Бу ишларнинг барчаси билан бозор инфратаркибини ташкил қилган турли хилдаги ташкилотлар шуғулланади. Бундай тадбиркорлар нафакат аҳолига пуллик хизмат кўрсатиш эвазига балки турли ташкилотлар билан шартнома асосида ўзаро ҳамкорлик алоқаларини амалга ошириш эвазига кўрсатилган хизматлари эвазига кўшимча даромад олиш имкониятларига эгадирлар.

Тадбиркорликнинг шаклланиши иқтисодий ва ижтимоий шароит билан чамбарчас боғлиқ. Тадбиркорлик шаклланишининг иқтисодий шароитига ижтимоий шароит яқин туради..

Спортда тадбиркорлик фаолиятининг шаклланишида ишбилармон ходимларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш масалаларини ҳал этиш муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун тадбиркорлик фаолиятини олиб боришнинг замонавий услубларини ўрганишни ташкил этиш, ходимларнинг малакасини ошириш ва қайта ўқитиш, уларни ривожланган мамлакатларга малака ошириш учун юбориш, мутахассисларни ўқитиш учун ўқитувчиларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш ишларини ташкил этиш, спорт соҳасида тадбиркорлик сектори учун ходимларни танлаш бўйича маслаҳат марказларини очиш керак.

Ҳар бир тадбиркорлик фаолияти, тегишли ҳуқуқий муҳитда кечади. Шунинг учун керакли ҳуқуқий шароит яратиш катта аҳамиятга эга. Бу нарса биринчи навбатда тадбиркорлик фаолиятини тартибга келтирувчи фармонлар ва тадбиркорликни ривожлантириш учун қулай шароит яратиб берувчи қонунларнинг мавжудлиги, яъни корхоналарни рўйхатдан ўтиш жараёнининг қисқа ва оддий бўлиши; тадбиркорликни давлат бюрократизмидан ҳимоя қилиш; солиқ қонунчилигини

такомиллаштириш; Ўзбекистон ва чет эллик мутахассисларининг ҳамкорлик фаолиятини ривожлантиришдан иборатдир. Шу билан бирга статистика ва бухгалтерия ҳисоб-китобларини такомиллаштириш, спортда тадбиркорлик фаолиятининг ҳуқуқий кафолати масаласи билан боғлиқ масалаларни ҳал этиш муҳим аҳамият касб этади.

ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШДА ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШ

Шукурова Ш.Т., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг ҳар бир жабҳада ривожланиб келмоқда. Шу ўринда спорт ва жисмоний тарбияда ҳукуратимиз томонидан катта эътибор берилмоқда. Футбол бўйича сўнгги ўтказилган халқаро учрашувларда футбол жамоаларимиз катта ғалабаларни қўлга киритишди. Лекин, бу каби ютуқлар билан футболимиз кенг ривожланмоқда дея олмаймиз. Миллий чемпионатларимизда футбол бўйича иштирок этаётган аёл жамоаларининг кўрсатган ўйинлари, замонавий футбол талабига жавоб бера олмайди деб ҳисоблаймиз.

Футболчи қизларнинг ўйин жараёнида югуриб ҳаракатланадиган масофанинг ҳажми тўп билан ва тўпсиз ҳар хил тезликда бажарадиган ҳаракатларнинг сони ва давомийлиги билан белгиланади. Мусобақалар учун бу ҳажмни ҳар бир футболчи қиз учун белгилаш, ҳар кунги ўқув машғулотлари жараёнида уни амалга ошириш мураккаб иш эканлиги ҳаммага аён. Бироқ ўйин мобайнида бу ҳаракатлар ўлчамини режалаштириш ҳамон қийин бўлган вазифа сифатида қолмоқда.

Мусобақа давомида турли жамоа футболчи қизларнинг майдондаги ҳаракатланиш фаолиятларини аниқлаш ва таҳлил қилиш ишимизнинг мақсади ҳисобланади.

Кузатув ишлари тадқиқотлари юртимизда аёллар футболи бўйича бўлиб ўтаётган Ўзбекистон чемпионатида, Ўзбекистон кубоги мусобақаларида иштирок этаётган олий тоифадаги жамоаларимизнинг майдондаги ҳаракат фаолиятлари ўрганилди. Педагогик кузатишлар давомида футболчи қизларнинг ҳаракат фаолиятининг турларига боғлиқ бўлган умумий масофаси ўрганилди.

Юқори малакали жамоа футболчи қизларнинг тўп ва тўпсиз югуришларини умумлаштирган ҳолда натижаларни ўрганиб ўртача кўрсаткичини таҳлил қилдик. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган олий тоифа жамоаларидан бўлган “Бунёдкор” ҳамда “Севинч” жамоа қизларининг турли тезликда югуриш ҳаракатлари бўйича турли натижаларни қайд этдик. “Бунёдкор” жамоа ҳимоячисекин югуриш ҳаракати ўртача (X) 650 м, ўртача тезликда $X=580$ м, максимал тезликда $X=145$ м масофаларни бир ўйин давомида босиб ўтишар экан. “Севинч” жамоаси ҳимоячиси эса, секин югуриш ҳаракатининг кўрсаткичи $X=710$ м, ўртача тезликдаги ҳаракатланиши $X=665$ м, максимал тезликда $X=195$ м масофани босиб ўтганлигини кўриш мумкин.

“Бунёдкор” жамоаси яримҳимоячисининг секин югуриш ҳаракатининг масофаси $X=1060$ м, ўртача тезликда $X=815$ м, максимал тезликда эса $X=240$ м масофани ўйин давомида босиб ўтган. Ушбу натижаларни “Севинч” жамоасининг яримҳимоячиси билан солиштирадиган бўлсак, унда секин югуриш ҳаракатлари $X=1125$ м, ўртача тезликда югуриш масофаси $X=865$ м, максимал тезликда югуриш эса $X=305$ м масофани ўйин давомида босиб ўтганлигини кўришимиз мумкин.

Ниҳоят, иккала жамоанинг ҳужумчиларининг кўрсаткичларига тўхталиб ўтамиз. “Бунёдкор” жамоаси ҳужумчиси секин югуриш ҳаракати сони $X=620$ м, ўртача тезликда югуриш $X=565$ м, максимал тезликда югуриш $X=345$ масофани ўйин давомида босиб ўтган. “Севинч” жамоасининг ҳужумчиси секин тезликда югуриш сони $X=660$ м, ўртача тезликда югуриш $X=600$ м, максимал тезликда югуриш $X=460$ м масофани босиб ўтган.

Умуман олганда жамоаларнинг ҳаракат фаолиятларига эътибор бериб хулоса қилсак, максимал тезликда ўйин давомида ҳужумчилар ўйин давомида кўпроқ ҳаракатланишар экан. Ампула бўйича таққослайдиган бўлсак, энг кўп масофани босиб ўтган яримҳимоячиларнинг натижалари яхшироқлигини кўриш мумкин.

Тадқиқот давомида биз юқорида келтирилган кўрсаткичларида “Бунёдкор” жамоасининг турли ампуладаги футболчи қизларининг ҳаракатланиш фаолиятининг ўртача кўриниши кўрсатилган. Бунда яққол сезилиб турибдики, ҳаракат фаолиятининг энг кўп миқдори яримҳимоя ампуласида ҳаракат қилаётган футболчи қизлар бажаришар экан. Фақатгина, максимал тезликда югуриш ҳаракати ҳужум ампуласида ҳаракат қилаётган футболчи қизлар яримҳимоя ампуласида ҳаракат қилаётган футболчи қизларникидан қисман юқорироқ кўрсаткичга эга эканлиги аниқланди.

“Севинч” жамоасининг ушбу, яъни турли ампуладаги футболчи қизларининг ўртача ҳаракатланиш фаолиятлари кўрсаткичларини таҳлил қиладиган бўлсак, ундаги рақамлар “Бунёдкор” жамоасининг натижаларидан юқорироқ. Унда ҳам яримҳимоячи ампуласида ҳаракат қилаётган футболчи қизларнинг ҳаракатланиш фаолияти миқдори бошқа ампула футболчиларига нисбатан юқорироқлигини кузатдик. Ҳужумчилар ўйин давомида максимал ва тез югуриш ҳаракатларни бажаришар экан. Лекин ўйин давомида ҳужумчилар кўпроқ максимал тезликда бошқа ампула ўйинчиларига қараганда ҳаракат фаолияти кузатилди. Ҳимоячилар ўйин давомида энг кам ҳаракат фаолиятини кўрсатган ампула футболчилари ҳисобланишади. Уларнинг натижалари яримҳимоячилар ва ҳужумчиларнинг натижаларидан камроқлиги аниқланди.

Футболчи қизларнинг майдондаги ҳаракатланиш фаолиятларини турли ампуалар мисолида ўртача (X) олинган натижаларини жамоалар билан солиштирадиган бўлсак, “Бунёдкор” жамоаси ҳимоячиси жами $X=1375$ м, яримҳимоячи $X=2115$ м, ҳужумчи $X=1530$ м масофани босиб ўтганлиги қайд этилди. “Севинч” жамоаси ҳимоячиси жами $X=1570$ м, яримҳимоячи $X=2295$ м, ҳужумчи эса $X=1720$ м масофани ўйин давомида босиб ўтганлигини кўришимиз мумкин.

Биз олинган натижалардан иккала олий тоифа футбол жамоаларининг яримҳимоя ампуласида ўйновчи футболчи қизлар ҳимоя ва ҳужум ампуласида ўйновчи футболчи қизларга қараганда юқори ҳаракатларни бажаришлари аниқланди. Бу натижалар ўйин давомида ҳимоя, ҳужумчилар ҳаракатини кам амалга оширишганликларини билдиради.

Ўйин давомида футболчи қизларнинг майдонда максимал даражада югуриш ҳаракатлари бир-биридан фарқ қилиши кўзга ташланмоқда. Бунда ўйин давомида юқори ҳаракатларни яримҳимояда ҳаракатланаётган футболчи қизлар бажарсалар, ҳужум ампуласида ҳаракатланувчи футболчи қизлар максимал даражада югуриш ҳаракатлари юқорироқ.

Ўртача тезликда амалга ошириладиган ҳаракатлар иккала олий лига жамоалари футболчи қизларининг натижалари деярли бир хил эканлиги аниқланди. Бунда ҳам яримҳимоя ампуласида ҳаракатларида бошқа ампула ўйинчиларига қараганда устунлик аломати сезилди. Шунинг ҳам таъкидлаш жоизки, юқори поғонада бораётган “Севинч” жамоасининг футболчи қизларининг ўрта поғонада бораётган “Бунёдкор” жамоаси футболчи қизларидан натижалари юқорилиги аниқланди. Бу эса ўйин фаолиятига таъсир кўрсатаётганлигини англатади. Ушбу натижаларда биз бошқа ампулада ўйин олиб борувчи футболчи қизлари орасида ҳам фарқ кўзга ташланди.

Биз олиб борган тадқиқотда юқори ва ўрта поғонада бораётган олий тоифа жамоа футболчи қизларнинг асосий ҳаракатланиш фаолиятлари ўйин давомида кўпроқ секин югуриш ҳаракат фаолиятларига тўғри келди. Шунинг ҳам таъкидлаш керакки, ҳимоя ампуласида ҳаракатланувчи футболчи қизлар ўрта ва юқори тезликда ҳаракатланишда бошқа ампулада ҳаракатланаётган футболчи қизларга нисбатан суст эканлиги кузатилди.

Олинган натижалардан биз ўйин давомида асосий ҳаракатларни яримҳимоячи амплуадада ўйновчи футболчи қизлар бажарганликлари аниқланди. Бундан ташқари кейинги ҳаракатланиш фаолиятларини бажаришлари хужумчи амплуадагилар бажаришса, ҳимоячи амплуадада ҳаракат қилувчи футболчи қизлар энг кам ҳаракатланганликларини қайд этиш мумкин.

Хулоса қилиб айтишимиз мумкинки, ҳимоя амплуадада футболчи қизларнинг ҳаракатланиш фаолиятлари бошқа амплуадада ҳаракатланаётган футболчи қизларга нисбатан анча суст эканлигини, бу эса уларнинг ўйин фаолиятларига таъсир кўрсатди.

ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Шукурова Ш.Т., Кушбакова С.Э., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Абдуғаниевич Каримовнинг спортга бераётган эътиборлари барча муваффақиятларни асоси ҳисобланади. Айниқса юртбошимизнинг футболга бераётган эътиборлари тахсинга сазовордир.

Футболчиларимиз нафақат халқаро миқёсида, балки халқаро мусобақаларда зафар кучиб келганлиги ортиқча изоҳ талаб қилмайди. Лекин, шундай бўлсада, Ўзбекистон футболни ҳуқуқий-меъёрий, моддий-техник ва илмий-услубий жиҳатдан ривожлантириш, уни халқаро андозалар поғонасига кўтариш чора-тадбирлари фақат мустақилликка эришгандан сўнг амалга оширила бошлади. Чунончи, республикамизнинг барча ҳудудларида ҳатто узок қишлоқ минтақаларида юзлаб-минглаб замонавий инфраструктурага эга футбол иншоотлари барпо этилди, юқори малакали футболчи қизлар ва мутахассис кадрлар тайёрламоқда.

Шу билан бир қаторда, ҳали жойларда футбол мактабларига танлов ўтказиш, машғулотлар сифати ва самарадорлиги, уларни илмий асосда ташкил қилиш, илғор ахборот ва педагогик технологиялардан унумли фойдаланиш масалалари ўз ечимини топмаган. Истеъдодли ва рақобатбардош футболчи қизларни тайёрлаш мақсадида Осиё, Европа, Лотин америкаси ва Африка қитъалари мамлакатларининг етакчи жамоалари тожрибаларидан деярли фойдаланилмайди. Кўпгина халқаро учрашувларда футболчи қизларнинг рақибларга ҳар томонлама, айниқса жисмоний томондан ўйинни бой бераётганлиги кўзга ташланади. Етакчи мураббий ва мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, бунинг асосий сабаблари - бу терма жамоаларга таклиф қилинаётган футболчи қизларда мавжуд техник-тактик маҳоратни 90 дақиқа давомида катта тезлик билан турғун ижро этилмаслигига бориб тақалар экан.

Сўнгги йилларда аёллар саломатлиги энг муҳим омил эканлиги инобатга олиниб аёллар спортининг ривожланишига қаратилган тадбирлар олиб борилмоқда. Жумладан, аёллар футболчи бу борада ривожланаётган соҳалардандир. Аммо бу соҳада амалга ошириладиган ишларнинг кўплиги айнан ушбу соҳада илмий тадқиқотлар олиб боришни тақазо этади. Бунинг дастлабки кўриниши футболчи қизларни таёрлаш услубиятларининг мавжуд эмаслигидадир.

Аёл футболчиларни тайёрлашда амалдаги ўғил болаларни тайёрлаш услубида олиб борилаётганлиги бу соҳани ривожланиш даражасини пасайтираётгандек тасаввур уйғотмоқда. Аслида масаланинг моҳияти икки жинсий аъзоларнинг физиологик кўрсаткичлари билан изоҳланади. Зеро, аёл ва эркак физиологик жиҳатдан бир хил имкониятларга эга эмас. Шундай экан, аёл спортчиларни тайёрлашда ана шу омилларни ҳисобга олиб янги методик тавсияномалар яратишга эҳтиёж сезилмоқда.

Юқори малакали спортчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар футболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машғулот ўтиш жараёнини, жисмоний жиҳатдан ва услубий тўғри ёндошиш кераклигини таъкидлашади. Муаллифлар ўзининг илмий ишларида футболчи қизларнинг самарали ўйнашлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир

босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади.

Футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги - организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан ўзвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Футболчи қизларнинг умумий тайёргарлик сифатларини тарбиялашда учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги муҳимдир.

Оммавий равишда ўтказилаётган футбол машғулотида ҳеч қайси мураббий жон жаҳти билан ишламайди, аксарият ҳолларда машғулотларда жисмоний тайёргарлиги кўр – кўрона олиб борилмоқда. Ўқув машғулотлар тизими илмий жиҳатдан асосланмаган, услубий талабларга жавоб бермайди. Футболчи қизларга бериладиган умумий жисмоний тайёргарликлари ва техник – тактик машқларнинг физиологик қиймати эътиборга олинмайди. Замонавий футболга хос моделлар билан ишланмаяпти ва мўлжал қилинмайди, долзарб муаммолардан бири деб ҳисобланади.

Футболда ўқув-машғулотларнинг ихтисослашуви жараёни, хусусан, махсус машқлар билан биргаликда, умумий ривожлантирувчи машқларни қўллашни ҳам қамраб олади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини кенг миқёсда қўллаш, махсус машқларни спортчининг руҳиятига ўткир таъсир қилиши билан ўзини оқлайди. Футболчининг машғулоти, ўйин характериға жуфтликлардаги машқлардангина таркиб топиши мумкин эмас. Ўқув-машғулот жараёниға турли югуриш машқлари, оғирликлар билан иш бажариш, спорт ва ҳаракатчан ўйинлар табиий равишда қўшилади, лекин улар ихтисослашган характерға эға бўлади. Умумий ривожлантирувчи машқларнинг ихтисослаштирилиши, уларни мусобақа машқлари билан шакли бўйичагина эмас, балки асаб-мушак кучланишларининг характери, иш режими ва бошқа параметрлари бўйича яқинлаштириш йўли билан амалға оширилади.

Бундай ёндашув, спорт турининг ўзига хослиги билан бевосита боғлиқ бўлган машғулотнинг нисбатан мустақил бўлимларини ва бундай боғлиқликка эға бўлмаган, лекин самарали машғулот учун имкониятлар яратадиган бўлимларнинг мавжудлигини тахмин қилади. Спорт машғулоти жараёнида хилма хил хусусий ва истиқболли вазифалар ечилади ва улар, якуний мақсадға, яъни спортчини спорт формасининг чўққисига олиб келишини таъминлайди. Ушбу вазифалар, тайёргарликнинг конкрет босқичи учун долзарб бўлган тренировканинг хилма хил воситалари ва усулларини қўллаш билан ечилади.

Олинган натижалардан биз футболчи қизларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш учун ўқув машғулот жараёнида умумий ҳолда махсус жисмоний тайёргарлигига мураббийлар алоҳида эътибор беришлари лозим деб ўйлаймиз.

10-12 Ёшли ГИМНАСТЛАР ШИКАСЛАНИШИНИ ТАҲЛИЛИЙ НАТИЖАЛАРИ

Шаймардонов Ш.А., Сулаймонов С.С., ЎзДЖТИ

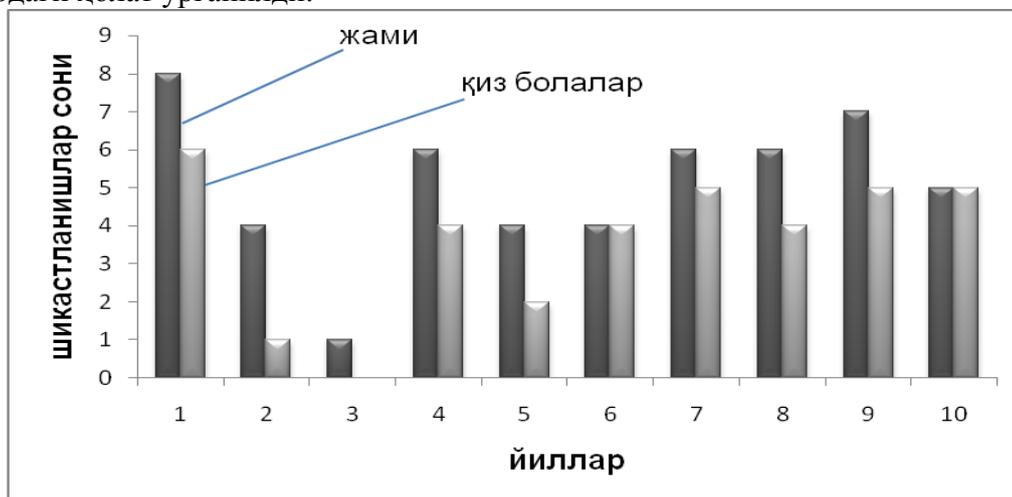
Спорт гимнастикаси – бу контакт (тегиш) бўлмаган, айниқса қизлар учун жароҳатланиш ҳавфи кам бўлган спорт тури ҳисобланади. Бироқ бокс, шайбали хоккей ва бошқа бир қатор контакт тавсифға эға бўлган спорт турларига нисбатан спорт гимнастикасида жароҳатланишлар сон миқдори устунлик қилиши қайд қилинади. АҚШда 6 – 17 ёшли гимнастикачилар ўртасида жароҳатланиш ҳолатларида тиббий тез ёрдам хизматиға мурожаат қилиш йўналиши асосида амалға оширилган тадқиқотлар натижалари кўрсатишича, ҳар 1000 та гимнастикачига йил давомида 4,8 та

жароҳатланиш тўғри келган, бунда 12 – 17 ёш оралиғида бу қиймат кўрсаткичи (7,4) нисбатан ёш, 6 – 11 ёшга тенг гимнастикачиларга (3,6) нисбатан юқори бўлиши қайд қилинади [1].

Шунингдек, ушбу тадқиқот давомида кўрсатилишича, спорт гимнастикасида нисбатан кўпроқ жароҳатланишлар қизлар ҳиссасига тўғри келади, умумий жароҳатланишлар сон миқдорига нисбатан уларда жароҳат олиш ҳолатлари 82,1%ни ташкил қилади. Сўзсиз равишда, бу ҳолат кўпгина эпидемиологик тадқиқотларда фақат гимнастикачи қизлар устида олиб борилганлиги ҳам тасдиқлайди [2,3,4]. Амалга оширилган тадқиқотлардан бирининг натижаларига кўра, йил давомида битта гимнастикачига ўртача 3,64 та жароҳатланиш тўғри келиши қайд қилинган [4]. Бошқа бир тадқиқотда кўрсатилишича, гимнастикачиларнинг жароҳат олиш даражаси 1000 соатлик спорт фаолияти давомида 1,4 – 3,7 та оралиқни ташкил қилиши кўрсатилган [2]. Олинган жароҳатланишлар ҳар 1000 та машғулотга нисбатан ҳисобланиб (машғулотлар ва мусобақалар), жароҳатланишлар сони ҳар бир гимнастикачига 8 [3] ва 8,5 [2] ташкил қилиши қайд қилинган.

Гимнастикада аёллар ва эркеклар учун ҳам жароҳат олиш эҳтимоллиги бўйича эркин машқлар нисбатан ҳавфли ҳисобланиши қайд қилинади. Жароҳатланишлар кўп ҳолатларда гимнастикачиларнинг ерга тушиш вақтида, эркин машқларни бажаришда сакраш давомида ва шунингдек таяниб сакраш машқларида, қўшпоядан сакраб тушишда, турникда, якка чўп ёки ҳалқадан сакраб тушиш вақтида юз бериши кузатилади [8]. Ерга тушиш вақтида кўпроқ тизза ва болдир – оёқ кафти бўғими жароҳатланиши қайд қилинади [2, 3, 4, 5, 8].

Юқорида баён этилган маълумотлар асосида Тошкент шаҳридаги 14-сонли болалар ва ўсмирлар Олимпия заҳиралари спорт мактабида қайд этилган 10-12 ёшли спорт гимнастикачиларининг ҳаракат билан боғлиқ барча дастурларида, асосан спортчининг таянч-ҳаракат тизими аъзолари шикастланишига оид 2004-2013 йиллардаги ҳолат ўрганилди.



1-расм. Гимнастлар шикастланиши ҳолати

Олинган натижалардан кўриниб турибдики, гимнастикачиларни маълум даражада шикастланиши мавжуд ва у мунтазам қайд этилмоқда. Шикастланган гимнастлар мактабда спорт билан шуғуланувчи гимнастларни умумий сонидан 3-4 фоизини ташкил этади ва сезиларли даражада юқори ҳисобланади. Гимнастикачи қизларни шикастланиши ўғил болаларга нисбатан жуда юқори (1-расм).

Гимнастикачилар билан содир бўлган бахтсиз ҳодисаларни қайд этиш, ўрганиб чиқиш, сабабларини чуқур таҳлил қилиш натижалари асосида уларни бартараф этиш ва енгил кечишини таъминлаш бўйича тадбирлар ишлаб чиқилди ва амалга ошириш имкони яратилмоқда, ҳамда ёш гимнастикачилар травматизмининг яна бир муҳим

масаласи ҳисобланган ижтимоий ҳимоя масаласини ҳуқуқий негизини мустаҳкамлашга қаратилган тадбирлар ишлаб чиқилади.

Адабиётлар

1.Singh S, Smith GA, Fields SK, McKenzie LB. Gymnastics-related injuries to children treated in emergency departments in the United States, 1990-2005. *Pediatrics*. 2008, vol.121, №4, pp.e954-e960.

2.Caine DJ, Maffulli N Epidemiology of pediatric sports injuries. *Individual sports. Med Sport Sci. Basel, Karger*. 2005, vol.48, pp.18–58.

3.Marshall SW, Covassin T, Dick R, Nassar LG, Agel J. Descriptive epidemiology of collegiate women’s gymnastics injuries: National collegiate athletic association injury surveillance system, 1988–1989 through 2003–2004. *J Athl Train*. 2007, vol.42, №2, pp.234–240.

4.Kolt GS, Kirkby RJ. Epidemiology of injury in elite and subelite female gymnasts: a comparison of retrospective and prospective findings. *Br J SportsMed*. 1999, vol.33, pp.312–318.

5.Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. Киев, «Олимпийская литература», 2003.

6.Dixon M, Fricker P. Injuries to elite gymnasts over 10 yr. *Med Sci Sports Exerc*. 1993, vol.25, №12, pp.1322–1329.

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.

ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЛГАН ҚИЗИҚИШНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ АСОСЛАРИ

Шаҳриддинова Л.Н., НДПИ

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач, халқимиз ўзлигини англай бошлади. Унинг тарихи, кадриялари қайта тикланди ҳамда аждодларимизнинг қарашлари кенг миқёсда ўрганила бошланди. Жамиятимизнинг ҳар бир соҳасида давлатимиз томонидан ислохотлар ўтказилиб, баркамол авлодни тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор қаратилди. Бу борада таълим тизимида ҳам қатор ислохотлар амалга оширилди. Ҳатто, “Бугун Давлат бюджети жами сарф-ҳаражатларининг қарийб 60 фоизи шу мақсадларга йўналтирилмоқда”¹⁸. Бундай ислохотлардан бири таълим тизими негизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масаласи эди. Чунки ёшлар қачонки соғлом ва бақувват бўлишса шундагина уларга ўргатилаётган билимларни ўзлаштиришда қийнчиликларга дуч келишмайди. Яъни, соғлом танда соғ ақлдор. Шунингдек, “Спортни ривожлантириш жамиятимизда меҳр – мурувват туйғусини юксалтириш борасидаги мақсадимизга, керак бўлса, сиёсатимизга ҳам жуда катта ҳисса қўшади....ўзини ҳақиқий спортчи деб биладиган, спорт билан чин кўнгилдан шуғулланадиган одам ҳеч қачон бировнинг ризқига ҳиёнат қилмайди, кўполлик, бахиллик, ҳасад каби иллатлардан йироқ бўлади...бундай болалар ҳеч қачон кўчада одобсизликка бориб, кучини намоиш қилмайди, нега деганда, унинг ички дунёсига спорт орқали янгича қараш, янгича инсоний ҳиссиётлар киради”¹⁹. Бироқ, мустамлакачилик даврида бу соҳага эътибор қаратилмаганлиги кўпгина ижтимоий муаммолар мавудлигини кўрсатди. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортга қанчалик эътибор қатилмасин ёшларнинг унга бўлган қизиқиши етарли даражада шаклланмаяпти.

¹⁸И.А.Каримовнинг “Юксак билимли ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш - мамлакатни барқарор тараққий эттириш ва модернизация қилишнинг энг муҳим шarti” мавзудаги халқаро Конференциядаги нутқи. //Халқ сўзи, 2012 йил 18 февраль.

¹⁹ Каримов И.А. Жисмоний ва маънавий етук авлодни тарбиялаш – бош мақсадимиз.//Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч – қудратимизга, ҳамжихатлигимиз ва қатъий иродамизга боғлиқ. Т.12. –Т.:Ўзбекистон, 2004, 149-150 бетлар.

Бугунги кунда Давлатимиз раҳбарининг 2010 йил 1 апрелда қабул қилинган “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қизларни, айниқса қишлоқ жойлардаги қизларни спорт билан шуғулланишга фаол жалб этиш, болалар спорти объектлари учун юқори малакали, профессионал аёл устоз кадрларни тайёрлаш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришда муҳим омил бўлмоқда. Аниқ мақсадга йўналтирилган бу эзгу саъй-ҳаракатлар натижасида мамлакатимизда 6 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўқувчилар ўртасида спорт билан шуғулланувчилар 2008-йилдаги 29,2 фоиздан 2011-йилда 34,9 фоизгача, жумладан қиз болалар ўртасида 24,1 фоиздан 31,4 фоизгача ошди²⁰. Спорт объектларини мураббий кадрлар, айниқса мураббиялар билан тўлдиришга қаратилган ушбу амалий саъй-ҳаракатлар натижасида аёл спорт устозлари ўтган йилнинг ўзида 1,6 баробардан кўпроқ ошди²¹.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққеиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, яъни қизиқиши билан белгиланади. Чунки аёлларнинг қизиқиши уларнинг саломатлигини таъминласа, ўз навбатида уларнинг саломатлиги соғлом авлоднинг дунёга келишини таъминлайди. “Қизларимизнинг мана шундай соғлом бўлиб улғайиши эртанги кунимизнинг, дунёга келадиган баркамол авлоднинг муҳим омилларидандир”²². Бу борада жисмоний тарбия ва спорт тизими доирасида аёл мураббийларнинг тайёрланиши, уларнинг малакаси ва маҳоратининг ортиши спортнинг янада ривожланишига хизмат қилади. Биз бу борада институтимизда кичик бир социологик тадқиқот ўтказдик. Институт талабалари ичида терма жамоа аъзолари бўлган талаба қизлар ҳамда терма жамоа аъзолари бўлмаган 20 тадан талаба қизлар ўртасида тадқиқотни ташкил қилдик. Биз уларга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилдик.

1.Савол: Оилангизда жисмоний тарбия ва спорт билан кимлар шуғулланишади? Саволга берилган жавоблар қуйидагича бўлди. Терма жамоа аъзоси бўлган талаба қизларнинг 46 % “Онам”, 13% “Отам”, 17 % “Акам, укам, опам ва синглим”, 24% “Ҳеч ким” деб жавоб беришган бўлса, терма жамоа аъзоси бўлмаган талаба қизларнинг 7% “Онам”, 11% “Отам”, 15 % “Акам, укам, опам ва синглим”, 67% “Ҳеч ким” деб жавоб беришган.

2.Савол: Сизларни аёл ёки эркак мураббийлардан кўпроқ қайси бирлари шуғуллантиришни хоҳлайсизлар? Ушбу саволга терма жамоа аъзолари бўлган талаба қизларнинг 76% “Аёл мураббий”, 24% “Фарқи йўқ” деб жавоб беришган бўлса, терма жамоа аъзолари бўлмаган талаба қизларнинг 93% “Аёл мураббий”, 7% “Фарқи йўқ” деб жавоб беришган.

Талаба қизларнинг берган жавоблари уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишининг шаклланишида оналарнинг ўрни катта эканлигини кўрсатади. Шунингдек, уларнинг спортга бўлган қизиқишининг янада ривожланишида, касби бўйича кўникма ва малакаларни тўлиқ ўзлаштиришида аёл мураббийларининг ўрни катта эканлигидан далолат беради. Чунки, қиз болаларнинг ўзига хос хусусиятларга эгаллиги ҳамда миллий хусусиятларимиздаги андишалик, ибо ва ҳаёлилик каби кадриятларининг мавжудлиги хотин-қизларни эркак мураббийлар тайёрлашида тўсқинлик қилиши мумкин. Шунинг учун ҳам уларни аёл мураббийлар томонидан шуғуллантирилиши ушбу омилларни тўсиқ сифатида мавжудлигини бартараф этади. Умуман олган жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бундай муаммолар аниқланиб, уларни бартараф этиш бўйича тизимли чораларнинг амалга оширилиб борилиши мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кенг миқёсда ривожланишига ҳамда соғлом, баркамол авлоднинг дунёга келишига замин бўлиб хизмат қилади.

²⁰ Каримов И.А.Баркамол авлод - мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи//Халқ сўзи, 2012 йил 11 февраль.

²¹ Каримов И.А.Баркамол авлод - мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи//Халқ сўзи, 2012 йил 11 февраль.

²² Каримов И.А.Баркамол авлод - мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи//Халқ сўзи, 2012 йил 11 февраль.

МАМЛАКАТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНИГ РОЛИ

Шаҳриддинова Л.Н., НДПИ

Инсон ўзидаги мавжуд имкониятларни ривожлантириш учун шахснинг у ёки бу сифатларига, унинг бир катор ўзигагина хос хусусиятларини сафарбар қилишга бир томонлама ёндашиш йўли билан эришиб бўлмайди. Айниқса, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар ўз малака даражаларини нафақат ўз касби доирасида балки ички олами, яъни маънавий оламини ҳам бойитиб боришлари зарур. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассис ўз касб даражасини мунтазам ошириб бориши лозим”.²³

Инсон турли-хил жисмоний машқларни эгаллаши ва фаол ишлата олиши орқали ўзининг жисмоний ҳолати ва тайёргарлигини яхшилайти, жисмоний жиҳатдан мукаммаллашиб боради. Жисмоний мукаммаллик шахснинг шундай жисмоний имкониятлари даражасини акс эттирадики, қайсики унга улар табиий кучларини тўлиқ амалга ошириш имкониятини беради, жамиятга зарур бўлган ва унга керакли бўлган ижтимоий-меҳнат фаолияти турларида муваффақиятли иштирок этиш, унинг мослашув имкониятларини кучайтириш ва шу асосда ижтимоий унумли ўсишни таъминлаб беради.

Бугунги кунда қисқа фурсат ичида жисмоний тарбия ва спорт тизимида улкан ишлар амалга оширилди. Жумладан, жойларда улкан спорт иншоотлари, уларни замонавий жиҳозлар билан таъминланиши қилинаётган ишларнинг яққол тасдиғини топмоқда. Албатта, аҳолига фақатгина барча моддий шароитларни таъминлаб бериш биан бирга спортни ривожлантириб бўлмайди. Шунинг учун ҳам давлатимиз фақатгина моддий томондан эмас, балки ёшларнинг онгу тафаккурини, халқимизнинг спортга бўлган қизиқишлари, ҳамда эски тузумдан қолган эскича қарашларни ҳам ҳисобга олиб ёшларнинг маънавий оламини юксалтириш, уларни миллий ва умуминсоний кадриятлар руҳида тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор қаратмоқда.

Айниқса, ҳозирги мураккаб ва таҳликали замонда миллий ўзлигимиз, азалий кадриятларимизга ёт ва бегона бўлган турли хил хуружлар, ёшларимизнинг онги ва қалбини эгаллашга қаратилган ғаразли интилишлар тобора кучайиб бораётгани барчамизни янада хушёр ва огоҳ бўлишга даъват этиши табиийдир.

Шу сабабли ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойилларини қарор топтириш, уларни гиёҳвандлик, ахлоқсизлик, четдан кирииб келаётган ҳар хил зарарли таъсирлардан, “оммавий маданият” никоби остидаги таҳдид ва хатарлардан асраш масалалари бир зум ҳам эътиборимиздан четда қолмаслиги даркор”.²⁴ Мана шундай ўзимизга хос тарихий анъаналаримиз ва кадриятларимизни миллий спорт турлари орқали ёшлар онгига сингдиришимиз лозим бўлиб, ҳамда ёшлар дунёқаришига салбий таъсир қиладиган иллатлардан огоҳ бўлиб улар орасида спортни оммавийлаштириш усулларини ишлаб чиқишимиз даркор. Чунки спорт инсонни нафақат жисмоний соғлом қилади, балки унинг инсонийлигини ҳам ўйғотади.

Албатта, жамиятимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришда, янги босқичга кўтаришда унга тизимли ёндошиш, яъни ҳар бир омилни таъсир қилувчи ўрнини ўрганиш орқали уларни таъсир қилувчи ролини белгилаб бориш асосида, ролининг даражасига кўра эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Унда асосан хотин-қизларнинг ролини ўрганиш, уларни спортга бўлган қизиқишини шакллантирувчи барча омилларни белгилаш зарур ҳисобланади. Чунки хотин-қизларнинг оммавий тарзда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиб бориши авлодлар ўртасидаги ворисийликда ҳам намоён бўлади. Яъни, катталарга кичикларнинг

²³ Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.-Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007.-Б. 8.

²⁴ Президент Ислам Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 17 йиллигига бағишланган тантанали маросимидаги маърузасидан. –Т.:Халқ сўзи, 2009. 8 декабр.

тақлид қилиши, айниқса қизларнинг ўз оналаридан намуна, ибрат олиши уларни ҳам ёшлигидан спортга жалб қилишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Айниқса, хотин-қизлар орасида спортни янада тарғиб қилишга қаратилган тадбирларни амалга ошириб бориш кўзланган мақсадга етишнинг гарови бўлиб ҳисобланади.

Бундай ишларни бугунги бозор муносабатлари кескин кечаётган бир пайтда таълим тизими доирасида ташкил этиш ўз самарасини беради. Унга ота-оналарни жалб қилиш, қиз фарзандларининг қизиқишларини инобатга олиш, уларни спорт тўғаракларига қатнашишида тўсқинлик қилмаслик, бундай эскича қарашларига қарши тадбирларни ташкил қилиш, маҳалларда тушунтриш ишларини олиб бориш керак бўлади. Шунингдек, уларни айнан ёшлигидан спорт тўғаракларига жалб қилиш уларни кейинчалик жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишида, одат даражасига кўтарилишида муҳим ролни бажаришига олиб келади.

Жисмоний маданият ва спорт машғулотлари бугунги кунда талаба-ёшлар, жумладан талаба-қизлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳамда уларни профессионал тайёрлашга катта ёрдам берадиган омиллардан бирига айланди. Бу эса жисмоний тарбия ва спортни тизимли равишда ривожлантириб боришни тақозо қилади. Айниқса, талаба-қизлар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашни ўз вақтида англаш имкониятини беради. Чунки, биринчидан, талаба-қизлар жисмоний тайёргарлигини тадқиқ этишда уларнинг дунёқаришини, спорт ҳақидаги билимларини ўрганиб бориш педагогик назорат қилишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Ҳар бир омилни кўздан кочирмаслик, уларни умумий-яхлит тизим сифатида олиб ёндошиш тадқиқотларнинг самандорлигини янада оширади; иккинчидан, педагогик назорат қилиш талаба-қизлар жисмоний тайёргарлигини оширишнинг илмий ёндошувли усулларидан бири бўлиб, жисмоний тайёргарлик даврида камчилик ва ютуқларнинг билиш имкониятини беради. Бу эса ушбу жараёнда кескин хатоларни олдини олиш ва берилаётган юқламаларнинг самандорлиги даражаларини ўрганиш, натижаларга таяниб самарали машқлар ва усулларни қўллаш, уларни илмий асосланган машғулотлар билан бойтиш ҳамда замонавий услубларни жисмоний тайёргарлик жараёнига киритиб боришда кўмакчи воситалар бўлиб хизмат қилади; учинчидан, ҳар бир давр фарзандлари ўз даврида миллат келажаги учун улкан ишларни амалга ошириб боришида саломатлик ва ишонч зарур. Мазкур ҳаётий жараёнда жисмоний тарбия ва спорт орқали талаба-қизларни сағлом ва кучли қилиб тарбиялаш баркамол авлодни шакллантириш ва тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК СПОРТСМЕНОК

Шахриддинова Л.Н., НГПИ, Зарипова Ф., НГПИ

Важнейшее значение для эффективного управления процессом тренировки имеет целевое планирование многолетней спортивной тренировки. Важное значение для успешного осуществления многолетней тренировки спортсмена имеет эффективное использование средств и методов всесторонней подготовки, определение оптимального соотношения объемов общей и специальной подготовки спортсменов. Для эффективного учебно-тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

Исследование отношений женщин среднего возраста, занимающихся спортом, к предмету своего увлечения было и остается одной из популярных тем, которой активно занимаются в наши дни психологи, социологи, врачи, педагоги. Объясняется это, во-первых, кажущейся доступностью решения этой проблемы, во-вторых, ложностью

представления о том, что, выявив отношение человека к занятиям физкультурой можно решить проблему его активности в тренировочном процессе.

Приступая к анализу видов отношений, необходимо начать с того, что они, как и всякая психологическая категория, имеет структуру. В структуре выделяются доминирующие отношения и второстепенные. Доминирующие характеризуют направленность личности, а второстепенные - ее богатство и разносторонность. Однако, разговор о доминирующих и второстепенных отношениях весьма условен. Под воздействием объективных и субъективных факторов возможна смена полюсов, - те отношения, которые имели статус доминирующих, становятся второстепенными и наоборот. Как доминирующие, так и второстепенные отношения делятся на: - отношения к окружающим и близким; - отношение к себе, собственному поведению и своему статусу в команде; - отношения к макро и микрособытиям; - отношение к своей деятельности и поведению в ней.

Все виды отношений находятся между собой в состоянии координации и динамической субординации, что предполагает их тесную связь с поведением. Чтобы понять связь необходимо выделить три взаимозависимых компонента отношений: 1. познавательный (когнитивный), 2. эмоциональный, 3. поведенческий.

Для практики спорта наибольший интерес представляют:

- отношение к тренеру и товарищам по команде;
- отношение к тренировочному процессу и соревнованиям;
- отношение к самому себе.

Широкий набор отношений, который имеет место в спорте необходимо расширять за счет отношений социально-психологического плана с тренером и членами команды.

Исследовательские работы, практика, воспоминания спортсменов и литература мемуарного жанра свидетельствуют о тесной связи между отношением к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и ростом спортивных результатов. Эта закономерность находится в постоянной динамике не только в течение всей карьеры спортсмена, но и в течение года, макро и микроциклов. Анализируемый нами процесс подвержен воздействию объективных и субъективных факторов.

Среди объективных особое внимание привлекают:

- периодизация спортивной тренировки;
- ранг соревнований;
- задачи тренировочного сбора.

Существование периодов тренировочного процесса обусловлено многими обстоятельствами, но два из них имеют непосредственное отношение к анализируемой проблеме. Прежде всего это:

- невозможность поддержания высокой спортивной формы в течении года,
- подведение пика спортивной формы к ответственным соревнованиям.

Невозможность поддержания спортивной формы в течении длительного времени вынуждает спортсменов и тренера планировать различные по объему и интенсивности тренировки в различные периоды подготовки. А так как годичный тренировочный цикл состоит из различных периодов, имеющих различные задачи, то задачи каждого периода обуславливают отношение к тренировочно-соревновательной деятельности в этот отрезок времени.

Перечисленные факторы формируют фанатичное отношение к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, которому сопутствует соблюдение общего режима, поиск дополнительных стимулов, облегчающих переносимость нагрузки и скорость восстановления.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРГА ИЛМИЙ ЁНДОШУВ

Шопулатов А.Н, ЎзДЖТИ

Бугунги кунда ривожланган мамлакатлар қаторига иқтисодий омилларнинг танҳо ўзи билан ўтиб бўлмайди. Бу борада барча омилларнинг аҳамияти беҳад катта. Жамиятда янги кадриятлар тизимини шакллантиришда кишиларнинг руҳиятини ўзгартириш, уларда ислохотларнинг талабига мос келадиган янги тафаккур тарзини шакллантириш ниҳоятда муҳим. Агар кишиларнинг онгида мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотларнинг муваффақиятларига ишонч руҳи пайдо бўлмас экан, унда янгича тафаккурни шакллантиришнинг иложи йўқ.

Бу борада Ватанига содиқ, миллий кадриятлар руҳида тарбияланган, етук тафаккурга эга бўлган илмий-педагогик кадрларни тайёрлаш барча даврларда давлат ва жамият тараққиётини белгиловчи омиллардан бири бўлиб келган. Зеро, инсонни шахс сифатида шаклланиб боришида таълим-тарбия ҳамда илмий-тадқиқотлар асосида шаклланадиган кўникмаларнинг ўрни ва аҳамияти бекиёсдир. Ўзбекистонда ушбу тизим доирасида бугунги кунга қадар бир қанча ислохотлар амалга оширилди. Хусусан, кадрлар тайёрлаш қонуни ва миллий дастурининг қабул қилиниши соҳанинг ривожланишида муҳим қадамлардан бири бўлиб келмоқда. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2012 йил 24 июлдаги «Олий малакали илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш ва аттестациядан ўтказиш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида»ги ПФ-4456-сонли Фармони асосида илмий-педагогик кадрларни тайёрлашнинг бир босқичли тизимга ўтилиши мамлакатимизда илмий-педагогик кадрларни тайёрлашнинг замонавий талаб ва меъёрлар асосидаги босқичга кўтарилишини таъминлади.

Замонавий талабларга жавоб берувчи кадрларни тайёрлаш борасидаги барча ҳуқуқий қоидалар ва талаблари қабул қилинган бўлсада амалиёт бу соҳада бир қанча муаммолар мавжудлигини кўрсатмоқда. Айниқса, Олий таълим муассасаларида илмий салоҳиятнинг камайиб бориши, илмий-тадқиқот ишларида профессор-ўқитувчиларнинг ўқувсизлиги бундай муаммоларни бартарф этиб бориш бўйича тизимли дастурларни ишлаб чиқиб, уларнинг изчиллигини таъминлашни зарурият қилиб кўймоқда. Давлатимиз ўзининг дастурлари доирасида илмий-тадқиқот лойиҳалар танловини ташкил қилиб келаётгани, ундан ташқари нодавлат, ноижорат ташкилотлар фаолиятини рағбатлантириш, ушбу ташкилотлардаги муаммоларнинг илмий ечимларини топиш, ижтимоий-иқтисодий ҳаётдаги муаммоларни бартараф этиш бўйича лойиҳалар эълон қилиб келаётган бўлсада, ушбу танловларда маълум бир соҳа вакилларининг фаол иштироки сезилмаябди ҳамда профессор-ўқитувчиларнинг бундай танловларга бўлган қизиқиши тобора камайиб бормоқда.

Мутахассисларнинг таъкидлашича кадрларда илмий лаёқатнинг ривожланмаётганлигининг асосий сабабларидан бири улардаги билим, кўникма ва малакаларнинг талаб доирасида шаклланмаётганлигидир. Ҳозирда замонавий талаблар доирасида бажарилаётган диссертациялар лойиҳалар асосида бажарилаётганлиги мамлакатимизда таълим тизимини илмий-тадқиқот ишлари билан боғлашни янада чуқур изчиллик билан ривожлантириб боришни тақоза этмоқда. Бу борада ёшлардаги интилиш ва қизиқиш лаёқатларини инobatга олиш билан бирга илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишларини таъминлаш, лойиҳаларни тўғри расмийлаштиришни ўрганиш, маълумотларни электрон тармоқларда тўғри жойлаштириш кўникмаларини шакллантириб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, лойиҳаларни тайёрлашдан кўра уларни тўғри расмийлаштиришни ўрганиш ва билиш бугунги кунда муаммоли вазиятлардан бири бўлиб қолмоқда. Чунки, катта авлод лойиҳаларни ишлаб чиқишни билсада, электрон тармоқларда ишлай олмаслиги, кичик авлод электрон тармоқда ишлай олсада, лойиҳаларни ишлаб чиқиш малакасига эга эмаслиги икки

авлод ўртасида илмий ҳамкорлик муносабатларини янада ривожлантириб боришини кўрсатмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ҳам илмий ёндошувни кучайтириш тизимида вужудга келаётган илмий тадқиқотларга бўлаётган талаблар доирасидаги тенденциялар билан изоҳлаш мумкин. Бугунги замонавий тараққиётнинг суръатлари тобора тезлашиб бормоқда, бу эса жисмоний тарбия ва спорт тизимида турли соҳаларнинг кириб келишини кучайтириши билан биргаликда, жисмоний тарбия ва спортни ҳамкорликда ривожланишини белгилаб бермоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортдаги ижтимоий-маданий муаммолар аҳамиятининг ортиб бориши ҳамда кириб келаётган техника ва технологияларнинг турли даражадаги таъсирлари спортчиларнинг социал қиёфасини ўрганиш, миллий-маънавий кадриятлар, дин, маданият призмаси остида олиб қараш орқали муаммоларнинг хусусиятларини таснифлаш асосида тадқиқ этиш заруриятини вужудга келтирмоқда.

Бир қатор фанларнинг ўзаро ҳамкорлигининг зарурияти жисмоний тарбия ва спортда ўтазилаётган тадқиқотларнинг ўз самарасини кўрсатмоқда. Жумладан, социология фани методлари асосида жисмоний тарбия ва спортдаги ижтимоий жараёнларни ўраниш спорт социологияси фанининг тараққиётини белгилаб берди. Шунингдек, спорт социологиясини алоҳида фан сифатида шаклланишида муҳим аҳамият касб этди. Социологик тадқиқотларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кенг миқёсда қўлланилиши тизимдаги ижтимоий муаммоларни ўрганиш имкониятини бериш билан бирга, уларни бартараф этиш бўйича таклиф ва твсиялар ишлаб чиқишда ҳамда уларнинг ечимини кўрсатиб беришда ўз самарасини бермоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида етишиб чиқаётган мутахиссларни бундай билимлар билан қуроллантириш, ўз соҳасининг юксак билимдони қилиб тарбиялаш орқали соҳасини кенг миқёсда ангаш, унда рўй бераётган жараёнларни тўлиқ идрок этиш каби сифатларга эга бўлишида ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда. Хусусан, мамлакатимизда ушбу соҳа доирасидаги кадрларни тайёрлаётган ягона таянч Олий таълим муассасаси ҳисобланган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти талабаларига социологик тадқиқотлар ҳақида билам бериш ҳамда уларда амалиётда қўллаш кўникмаларини шакллантириш замона талаби асосидаги етук мутахассисларни тайёрлашнинг гарови ҳисобланади.

Умуман, ушбу йўналиши доирасида олиб борилаётган ислохотлар ва кўзга ташлаёнаётган муаммоларнинг моҳиятларидан келиб чиқиб қўйидаги таклифларни бериш мумкин: биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги мутахассислар, профессор-ўқитувчи ва олимларнинг касбий жиҳатдан жамиятда тугган ўрнини, нуфузини ошириш зарур. Чунки ёшлар орасида бугунги кунда кўп даромад келтирадиган соҳаларга интилиш, ушбу соҳаларнинг жамиятдаги нуфузи тобора ошиб бораётганлиги ўқитувчи ва олим касбига бўлган қизиқиш ва интилишнинг сусайиб бораётганлигини кўрсатмоқда. Ҳатто, ўқитувчи ва олим касблари кадрининг йўқолиши бу тизимга етарлича билим ва малакага эга бўлмаган кадрларнинг келиб қолишини кучайтирмоқда; иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-педагогик кадрларни тайёрлашда улардаги илмий-тадқиқотларда ишлаш кўникмаларини ҳам ривожлантириб бориш зарур. учинчидан, институтда илмий-тадқиқот ишларини янада ривожлантириш ҳамда ёш мутахассисларни қўллаб-қувватлашда уларнинг илмий изланишлари натижалари ёритиб боришга ёрдам кўрсатиб бориш муҳим аҳамият касб этади. Жумладан, олий таълим муассасалари журналлари саҳифасида ёш олимлар учун алоҳида бўлим ташкил қилиш ҳамда ушбу бўлимда ёш олимларнинг илмий изланишларини нашр этиш, шахсий иш режаларида кўрсатилган илмий тадқиқот ишларини олиб бораётган илмий тадқиқот ишлари мавзулари (докторлик диссертациялари) билан мувофиқлаштириш ўз самарасини беради; тўртинчидан, профессор-ўқитувчиларда социологик тадқиқотларни ташкил этиш ва ўзтказиш бўйича илмий-ижодийлик кўникма ва малакаларини шакллантириш, ривожлантиришда илмий

анжуманлар, семинар ҳамда давра суҳбатларини ташкил этиб бориш муҳим ҳисобланади. Чунки, маълум бир соҳа миқёсидаги мутахассисларни бир даврада йиғиб, уларни қизиқтирган муаммолар бўйича ўз фикрларини ўртоқлашиши уларнинг ўзаро ҳамкорлигини кучайтириш билан бирга, фикрлар алмашиш имкониятини ҳам яратиб беради; бешинчидан, ушбу жараёнларни ва ҳамкорлик алоқаларининг самарадорлигини ўрганишда ҳам социологик тадқиқотлардан фойдаланиш мумкин. Бу эса, социологик тадқиқотлардаги жисмоний тарбия ва спортдаги жараёнларни ўрганиш имкониятининг мавжудлиги социологик тадқиқотларни ўрганиш, ташкил этиш ва ўтказиш қонуниятларини ўзлаштиришни зарур қилиб қўймоқда.

СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ ВА МОДЕЛЛАШТИРИШ

Шомуродов А.А., Рахмонов Ф.П., НОЗК

Мустақиллик буюк ютуқларимиз ҳамда эзгу анъа-наларимизни тиклаш ва уларга ҳаёт ато этишнинг янги имкониятларни очди. Эришилаётган юксак спорт натижаларини йирик халқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа юкламаларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спорти географиясининг тобора кенгайиши ҳозирги босқичда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий – усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди. Юқори натижалар спортни алоҳида шахсий ва умуман миллатга хос ирсий қобилияти, жамиятнинг даражаси ҳамда ижтимоий тузилиши мезони бўлиб хизмат қили-ши керак. Тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини янгилаш лозим. Ҳозирги замонда спортда ютуқларга эришишнинг шартли юқори малакали спортчилар тайёрлашни мақбуллаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишдан иборат.

Бугунги кунда малакали спортчиларни тайёрлашнинг мавжуд тизими қуйидаги фаолият шакллари кўзда тулади:

- тайёргарликнинг турли босқичларида муваффақиятга эришиш учун зарур спорт натижасини башорат қилиш;
- спортчининг мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ва моделлаштириш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини таҳлил этиш ва моделлаштириш;
- режалаштирилган натижага эришиш учун йўналти-рилган спорт машғулотини таҳлил этиш ва дастурлаш.

Машғулот жараёнида спортчининг турли ҳолатларини бошқариш лозимлиги муносабати билан бошқарувнинг бир неча турларини санаб ўтиш мумкин:

- босқичли, – йирик структурали машғулот жараён-лари мажмуасида тайёргарликни такомиллаштиришга йўнал-тирилган (кўп йиллик тайёргарлик босқичларида, макро-циклларда, даврларда.);
- кундалик – микро ва мезо даврдаги машқлар, баъзи мусобақалар даврида спортчининг ўзини тутишини такомил-лаштиришни таъминлайди;
- тезкор – меҳнат ва ҳордиқ тартиби, алоҳида машғулот ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғидаги ҳаракат таснифлари, машғулотлар дастури, алоҳида мусобақа ва курашларда спортчи организмнинг таъсирчанлигини такомиллаштиришга йўналтирилган.

Спортчи ҳолатини, машқ ва мусобақа фаолиятини бошқаришнинг самарадорлиги кўплаб элементлар билан аниқланади, уларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин:

- 1) дастлабки шароит;
- 2) жараён;
- 3) амалга ошириш Шундай қилиб, спорт машғулотларини такомиллаштириш учун бошқарув назарияси, инсон организмни

тизим сифатида ўзига хослиги, кўникув жараёнини бошқариш омилларининг умумий қонуниятларига асосланиши лозим. Спорт машғулотларига инсон организмнинг кўникувини бошқарув омилларга мажмуавий кўзгатувчи сифатига спорт машғулотларини келтириш мумкин. Бундай кўзгатувчининг таъсирини бажарилаётган машқ структурасини мувофиқлаш-тириш, машқларни бажариш давомийлиги, машқларни бажариш жадаллиги, машғулотлар ва хордиқ тартиби, машқларни такрорлаш миқдори, ҳаракат вазифаси билан шартланади.

Босқичли бошқарув

Босқичли бошқарув йирик структуравий ташкилот-ларда мақсадга эришиш ва асосий вазифаларини аниқ элементлар асосида ечимини, кўп йиллик макраструктура – босқичи тайёргарлигини, тайёргарлигининг асосий турини, макроцикли, даврни ёки жараёни таъминлайди. Босқичли бошқарувнинг самарадорлигини умумий сондаги омиллар асосида аниқлади:

- макроструктуранинг аниқ элементи якунида, спортчи эришиши;
- лозим бўлган тайёргарлик даражаси тўғрисида аниқ тасаввурлар мавжудлиги ;
- жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргар-ликнинг вазифаларини ечиш воситалари ҳамда усулларини вақт бўйича оқилона кўплаш ва самаралаш;
- тайёрлов жараёнини самарадорлиги ва унга ўзгарти-ришлар киритишни назорат қилишн объектик тизимининг мавжудлиги;

Кўп йиллик тайёргарликни ҳар бир босқичи, макроцикл, давр ва ҳ.к. ўз олдида қўйган мақсад ва вазифалардан келиб чиққан ҳолда бошқарув тизимини аниқлайди. Масалан, кўп йиллик такомиллаштиришнинг дастлабки босқичида яъни тайёргарликнинг бошланишида, бошқарув жараёни ҳар томонлама шаклланган техник тайёргарликка, жисмоний сифатларнинг кўзланган энг муҳим натижаларига эришиши, булар тезлик, қувват, чидамлилиқ-чаққонлик, мослашувчанлик, маълум спорт турини энг муҳим функционал тизимларининг имкониятлари, бошланғич тайёргарликка мос бўлган психологик сифатлар ва бошқалар.

Кундалик бошқарув

Бошқарувнинг мазкур тури алоҳида мусобақа ёки уларнинг серияларида, тайёргарликнинг микро ва мезодаврларида машқлар жараёнини такомиллаштириш билан боғлиқ. Кундалик бошқарув машқлар тасирчанлигини, мусобақа ва хордиқ кунларини қайта тикланиш ҳамда иш қобилиятини юксалтириш воситаларини тўплашни ва омилларни ишлаб чиқиши ҳамда амалга оширишни кўзда тутаяди. Бунда, асосий шартлар сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин:

- машқ жараёнида турли катталиқдаги юкламалар би-лан машғулот қилаётганда улар орасидаги мукамал нисбатни таъминлаш. Бу бир томондан, кўникма жараёнини етарли даражада рағбатлантириш бўлса бошқа томондан эса ушбу жараёнларни унумли ўтиши учун имконият яратади;

- юклама ва тикланиш микродаврлари нисбатини мақ-садга мувофиқлаштириш кўникма жараёнини самара-дорлигининг асосидир.

Тезкор бошқариш

Тезкор бошқариш-мусобақалар, кураш, яккакураш ва ҳ.к.лар вақтида алоҳида машқ машғулотлари ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғида спортчининг функционал тизими, ҳаракатнинг кўзланган таснифларига эришишни назарда тутаяди.

Бошқарувнинг бундай тури тезкор назорат воситалари ёрдамида олинадиган кўрсатмалардан фойдаланиш, олинган натижаларни таққослаш, улар асосида машқ ва мусобақа фаолиятига ўзгартиришлар киритиш билан боғлиқ.

Хусусан, тезкор бошқариш тайёргарликнинг турли томонларини, жумладан, жисмоний, техник тактик тайёр-гарликнинг, уни такомиллаштириш самарадорлигини ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Тезкор назорат маълумотлари асосида алоҳида машғулотларни давомийлиги ва сони, уларни бажариш чоғида меҳнат сарфи, алоҳида

машғулотлар орасидаги танаффуслар давомийлиги каби машқ юклама-ларнинг кўрсаткичлари бошқарилади.

Тезлик-куч талаб қиладиган, қийин мувофиқлаш-тирилган, якка курашларда, алоҳида машғулотларда ва мусобақаларда спортчи ўзини тутишни бошқариш унинг жисмоний юкламаларга лаҳзалик таъсирчанлигига асосла-нади ва спортчиларнинг хулқ авторини уларнинг индивидуал имкониятларни ҳамда рақибларни ўзини тутиш ҳолатига боғлиқ бўлади.

Мусобақа фаолиятини тезкор бошқариш спортчи ҳаракатларининг умумдорлиги техник-тактик режаларга бўйсунуш, рақибларнинг чиқишлари тўғрисидаги доимий маълумотларга боғлиқ.

Спортчининг баъзи турларида бундай маълумотларни олиш жуда осон ва спортчи ўз мураббийси, ҳакам, рақиб ва жамоадагиларнинг ахборотлари ёрдамида ўзининг ҳаракат-ларига ўзгартиришлар киритиши мумкин.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПО ВЕЛИЧИНЕ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Эштаев А.К., Умаров М.Н., УзГИФК

В связи с интенсификацией тренировочного процесса в последние десятилетия особенно остро встал вопрос о технологии подготовки юных и взрослых гимнастов. Данная проблема обусловлена тем, что не обоснованное повышение объема, и в большей степени интенсивности тренировочной работы может привести к отрицательным функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечном аппарате юных спортсменов.

Задача исследования. Определить оптимальные параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки гимнастов 13-15 лет.

Контингент испытуемых. Исследования проводились на 27 юные гимнастах, воспитанников СДЮСШОР по спортивной гимнастике 13-15 лет работающие по программе I-го взрослого разряда, КМС и МС.

Результаты исследования. Врачебно-физиологические наблюдения за последствием нагрузки на организм подростков позволили проследить динамику ответной реакции сердечно-сосудистой системы (ССС), нервно-мышечного аппарата (НМА) и центральной-нервной системы (ЦНС) юных гимнастов в течении года. Обращает на себя внимание то, что по мере роста объёма и интенсивности нагрузки к концу подготовительного периода достоверно возрастает частота пульса и диастолическое АД, повышаются показатели тремореметрии, ортопробы и снижается сложно-двигательная реакция (СДР). Последующее снижение физиологических показателей отмечается в середине соревновательного периода (март и апрель). Все показатели вновь возрастает к концу макроцикла (июнь 2012 г.).

В то же время сдвиги показателей динамометрии и максимальной частоты движений (МЧД) незначительны, особенно у гимнастов 1 – го разряда и МС. Видимо применяемые нагрузки в продолжительном соревновательном периоде затрудняют протекание восстановительных процессов в организме подростков. Подтверждением этому является недостоверный прирост показателей специально-физической подготовленностью (СФП) и суммы баллов за многоборье в период основных соревнований.

Поэтому было необходимо в естественном эксперименте выявить: во-первых, как влияют на организм подростков тренировочные и соревновательные нагрузки; во-вторых, исследовать возможность применения ступенчатого варианта нагрузки и определить его параметры с целью подведения к выполнению “сверх-ударных”

нагрузок; в-третьих, изучить особенности влияния на организм работы на различных видах многоборья для составления наиболее рациональной структуры нагрузки в тренировочных занятиях.

Результаты анализа 30 пульсограмм, зарегистрированных в процессе тренировочных занятий (“средней” и “большой” по величине нагрузки), контрольных прикидок и соревнований позволили сопоставить эти показатели. Величина нагрузки имеют существенные различия, как по количеству элементов, так и комбинаций. Однако интенсивность нагрузки, по данным элементов в подхода (эл/подход), наибольшая в процессе соревнований (8,1 эл. в 1–м подходе). А по эл/мин – “большей” по величине нагрузки (2,57 эл/мин). Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) “восстановления” значительно выше в процессе выполнения “большой” по величине нагрузки чем соревнований и контрольной прикидки и с высокой степенью достоверности ($P < 0,01$) превосходит другие варианты работы. Большинство изучаемых параметров (объем и интенсивность нагрузки, ЧСС – “восстановления” и “работы”) контрольных соревнований меньше отличаются от показателей официальных соревнований (достоверность различий отсутствует) по сравнению с обоими вариантами тренировочной

нагрузки. Некоторое различие наблюдается лишь по ЧСС в предстартовом состоянии – учащение пульса в день соревнований.

Следовательно, наиболее приближенной “моделью” соревновательной деятельности являются контрольные соревнования, позволяющие оценивать уровень подготовленности на данном этапе тренировки и на их основе проводить коррекцию тренировочной нагрузки в тренировочном занятии.

Для проверки реакции организма подростков на ступенчатое повышение нагрузки на ЧСС юных гимнастов было проведено специальное исследование в течение 8-ми тренировочных занятий. На первой тренировке гимнасты выполнили 5 комбинаций и прыжок.

На каждом последующем занятии добавлялось по 5 комбинаций и прыжок. К концу исследования (на 8-ом занятии) общий объем нагрузки составил 40 комбинаций и 8 прыжков за тренировку.

Сравнение пульсовых характеристик показало, что с увеличением количества комбинаций (на 5 за тренировку) возрастает интенсивность нагрузки и средней ЧСС “работы” и “восстановления” выделяются три зоны: 1-я зона – интенсивность нагрузки с ЧСС до 150 уд/мин с выполнением 5 – 10 целых комбинаций за тренировку; 2-я зона – интенсивность нагрузки со средним рабочим пульсом в пределах 150 - 170 уд/мин с выполнением 15 – 25 целых комбинаций за тренировку; 3-я зона – интенсивность нагрузки с ЧСС свыше 170 уд/мин с выполнением 30 и более целых комбинаций программы. При этом 2 – я зона интенсивности соответствует соревновательной.

Как было отмечено выше, работа максимальной интенсивности в гимнастике наблюдается при выполнении соревновательных комбинаций. Поэтому представляется важным рассмотреть влияние работы на различных снарядах на ЧСС подростков в соревновательном периоде.

Полученные данные позволили провести сравнительный анализ упражнений программы 1-го разряда, КМС и МС по показателям пульсограмм. Наиболее частый пульс отмечается перед подходом к снарядам в видах многоборья скоростно-силовой направленности (вольные упражнения, прыжок и перекладина). Несколько ниже – перед подходами к кольцам и брусьям, где доминирующими качествами являются сила и силовая выносливость, а также к коню, где в наибольшей степени проявляются координация движения и способность к сохранению динамического равновесия.

Время восстановления ЧСС до исходных величин по завершению работы на снарядах не одинаково. Оно наибольшее после выполнения работы на перекладине и в вольных упражнениях, несколько меньше на брусьях и кольцах, а минимальное на коне

($P < 0,05$). Время работы и количество элементов в комбинациях также наибольшее в вольных упражнениях, а наименьшее на брусьях и кольцах.

С целью получения оценки относительно тяжести упражнений на снарядах при выполнении комбинаций нами рассчитан показатель пульсовой стоимости единицы выполняемой работы (элемента). При этом определение пульсовой стоимости элемента проводилось делением пульсовой суммы работы и восстановления на количество элементов в комбинации. Это позволило более четко оценить воздействие нагрузки на ССС (по ЧСС) гимнастов в зависимости от вида многоборья и содержания упражнений.

Для того чтобы сравнить пульсовую стоимость опорного прыжка и упражнений на других видах многоборья было принято, что прыжок состоит из 5 – ти элементов: разбег – 2 элемента: насок и толчок о мостик – 1: полёт и толчок руками о тело коня – 1: полёт и приземление – 1.

Наибольшая пульсовая стоимость в программах 1- го разряда, КМС и МС отмечена при выполнении элемента на брусьях и кольцах (16,34 и 15,2 уд.);, а наименьшая – на коне (7,96 уд.). Поскольку самая короткая комбинация состоит из 8 элементов, то по нагрузке (пульсовой стоимости упражнения) 3 – 5 прыжков соответствует комбинациям на различных видах многоборья. Показатель пульсовой стоимости элемента на коне и брусьях наименьший в программе 1 – го разряда, а в вольных упражнениях и на перекладине он несколько превышает данные программ КМС и МС. Максимальные показатели пульсовой стоимости элемента отмечаются на кольцах у КМС, а на брусьях у МС.

Таким образом, наши исследования показывают, что в гимнастике элементы на разных снарядах имеют различную пульсовую стоимость. Следовательно, и их влияние на организм гимнаста, в частности на ССС, различно. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать трудоёмкость элементов на каждом виде многоборья.

ОРГАНИЗМИНИ ЧИНИҚТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ДАВОЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ

Эшмуродова Н.Ш., Тожиева Н.Н., ЎзДЖТИ

Кейинги вақтларда мамлакатимизда спортни ривожлантириш Республика Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, 2000 йил 15 февралда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси “Соғлом авлодни тарбиялаш дастури”ни қабул қилди. 2002 йил 24 октябрда Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида Президент фармони чиқди. 2003 йил 4 ноябрда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси “Оммавий спорт тарғиботини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарор қабул қилди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ҳамда турли хил касалликларнинг олдини олишнинг тўғри ташкил этилган кун тартиби, жисмоний ҳаракат маданияти, спорт ҳамда соғлиқни сақлашда ташқи муҳит омилларининг таъсирига организмларнинг адаптив жихатларини шакллантиришга эътибор беришимиз керак.

Тўғри йўналтирилган ва ташкил этилган жисмоний ҳаракат одам танасининг бутун аъзолар тизими ишини меъёрлаштиради, бузилган фаолиятни тиклайди, ақлий ва жисмоний фаолликни оширади.

Турли ёшдаги инсонлар учун ҳаракат тўлақонли ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Ҳаракат натижасида энергия сарфи ошади, тўқима ва ҳужайраларнинг қон ва оксиген, озиқ-овқатлар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мушакларининг толалари мустаҳкамланади, организмни идора этувчи ички секреция безлари ва асаб тизимининг иши фаоллашади. Ҳаракат ва жисмоний машқлар суяклар тизимини мустаҳкамлайди,

бўғинлар ҳаракатчан бўлиб тузлар йиғилмайди, мушаклар кучи ошиб, суяклар генезисини сақлайди. Айниқса болалар ва ўсмирлар учун турли ҳаракатларга ва ҳолатларга чиниқиш имкониятларини ҳар томонлама шакллантириш муҳимдир, чунки у ёш организмни тўлақонли ривожланишида асосий таянч вазифасини ўтайди.

Шунингдек, организмни соғломлаштиришда ва кўпгина касалликларга чалинишни олдини олишда турли воситалар ва омиллар ёрдамида чиниқтиришнинг назарий ҳамда амалий аҳамияти ниҳоятда муҳим. Чиниқиш шамоллаш оқибатида пайдо бўладиган нафас йўли касаллигидан организмни ҳоли қилади. Кўпинча, чиниққан организмда шамоллаш умуман кузатилмаслиги мумкин.

Чиниқтиришнинг самарасини янада ошириш мақсадида, ҳаво ванналаридан, сув ва қуёш нурларидан фойдаланиб муолажалар уюштирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Шу билан бир қаторда кенг кўламда организмни соғломлаштириш мақсадида физкультура ва спортнинг турли воситаларидан фойдаланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, рационал овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, организмнинг ички қонуниятларига риоя қилиш, кун тартибини тўғри ташкил қилиш орқали ҳам чиниқтиришнинг самарасини янада оширишга эришиш мумкин.

Тарихдан маълумки, Қадимий Мисрда организмни касалликларга қарши чиниқтириш мақсадида тоза ҳаво, сув ва қуёшдан кенг кўламда фойдаланилган. Грецияда ҳарбий хизматдан олдин ёш йигитлар йилнинг ҳар хил фаслларида яланг оёқ юриб, киш кунлари фақат енгил кийимлар кийиб ўзларини чиниқтирганлар. Кечалари ётоқхоналарда ўрилган қуруқ беда ёки сомон устида ухлаганлар.

Қадимий антик табобат вакили Гиппократ одамларни соғломлаштириш мақсадида баданни ҳўллаб артиш, ювиш, совуқ сувли ваннага тушириш услубидан кенг фойдаланган.

Рус генерали А.В. Суворов ёшлигидан жуда озғин, нозик ва кам қувватли касалманд бола бўлган. Аммо, узоқ вақт давом этган чиниқтириш уни совуққа, иссиққа, кийинчиликларга чидамли инсон бўлиб, ривожланишига имкон берди. У умрнинг охиригача чарчамас, ҳаракатчан, хушчакчак, меҳнатсевар, ўзининг меҳнат қобилиятини сақлаб қола билган инсон сифатида намоён бўлди. У соатлаб яланғоч юриб ўзини табиатнинг совуқларига чидамли, бардош берадиган қилиб тайёрлайди. У кўп соатини яланғоч юриб бўлганидан сўнг устидан совуқ сув қуйиб чўмилар эди ва шундай қилиб ўз танасини ҳаво ўзгаришига қарши чиниқтириб борар эди. Шунинг учун ҳам ўзи бошқарган армия ҳарбийларини ҳам, турли жисмоний машғулотлар билан, совуқ сув ва бошқа муолажалар билан чиниқтиришни командирлардан талаб қилар эди.

XII-XIII асрда яшаб ижод этган Исмоил Журжоний, ўзининг бутун дунёга машҳур бўлган “Хоразмшоҳ хазинаси” номли китобида организмнинг жисмоний ҳаракатини таърифлаб, жисмоний юкломани аста - секин ошириб бориш керак, уни чиниқтириш зарур, аммо организм учун бу ҳаракат оғирлик қилмаслиги лозим, акс ҳолда у организмда нохушлик келтириб чиқариши тўғрисида фикрлар билдирган. Унинг фикрича қаттиқ жисмоний ҳаракатдан сўнг, оёқ, қўл ва бел мушакларини уқалаш кераклигини айтиб ўтган.

Бунда оёқ учун, энг асосий ҳаракат юриш, чопиш, қўл мушаклари учун эса ёй тортиш, найза отиш, тош итқитишларни яхши машқлар жумласига киритган. Бундай машқлар, организмни бақувват, эпчил, серғайрат қилаиши, соғликни мустаҳкамлаши ҳақида асосли фикрларни келтирган.

Организмни қувватини тикловчи, организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатувчи омил ва воситалар шунчалик кўпки буни ҳар доим ҳам пайқамаймиз. Улар нафақат қувватни тиклайди, балки организмнинг иш қобилияти, айниқса турли жисмоний машқлардан сўнг спортчилар организмни тикланиши жараёнларини тезлаштиради.

Спортчилар организмни чиниқтиришда ва тиклашда терини нам сочиқ билан артиш ва чўмилиш муолажалари муҳим ўрин тутаяди.

Тана терисига совуқроқ сув билан таъсир этилса, у тезликда реакция беради. Олдин терининг юза қон томирлари тезда совуқ сув таъсирида торайиб, қон ички органлар томон интилади, тери туклари худди ғоз терисига ўхшаб қолади. Кейинчалик, биринчи давр тугаб иккинчи даврда организм шиддат билан иссиқлик ҳосил қилиб тери қон томирлари кенгаяди, қон яна тери қон томирларини тўлатиб танани иситади, олдинги титроқ ўрнини иссиқлик олади. Шундан маълумки, тери қон томирлари таъсирига тез реакция беради. Демак, бу ҳароратнинг пастлигига ёки юқорилигига берилган реакция. Совуқ сув билан чиниқтириш бошланганда, шуни билиш керакки, бунда муолажа вақти эмас, балки сувнинг ҳарорати муҳим роль ўйнайди. Сув қанча совуқ бўлса, тана билан сув контакти шунча қисқа бўлиши керак. Сув муолажаларини бошлашда ҳаво ҳарорати 17-20⁰С дан кам бўлмаслиги тавсия этилади, чиниқтириш ривожланиши билан секин-аста ҳаво ҳарорати пастроқ бўлиши мумкин. Муолажа эрта билан ёки эрталабки бадан тарбиядан кейин бўлса мақсадга мувофиқ бўлади. Бундай муолажа организмни уйқудан сўнг фаол ҳолатга келтиради, кайфиятни яхшилади.

Кун давомида турли жисмоний машғулотлардан сўнг, уйқуга ётишдан олдин қабул қилинган сув муолажаси организмга негадир яхши таъсир қилмайди, муолажадан сўнг уйқусизлик, асаб тизимининг кўзғолувчанлигини ошишига ва кайфиятни бузилишига сабаб бўлади.

Бутун танани сув билан чиниқтиришнинг бошланғич босқичи ҳўл сочиқ билан тана олдин ялонғоч ҳолда белгача, кейин ҳаммаси артилади, муолажа мияда қон оқшини марказга томон йўналтиради. Аммо терини артишда маълум кетма кетликни сақлаш зарур, яъни олдин бош, бўйин, қўллар, кўкрак қафаси, орқа артилади, артиш худди массаж қилгандек (уқалагандек) 5 дақиқа давом эттирилади.

Шунингдек, ёшга, жисмоний тайёргарлигига, жой ва кунга қараб тўғри ташкил этилган чўмилиш ҳам спортчилар организмни чиниқтиришда ҳам назарий, ҳам амалий қийматга эга. Чўмиладиган сув таркибидаги эриган минерал тузлар, сув тўлқинлари тана терисига кўзғотувчи, қитиқловчи ва роҳатбахш таъсир кўрсатиб спортчилар иш қобилятини янада ошишига хизмат қилади.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ

Элов А.Н., УзГИФК

Средства и методы, которые были применены в ходе педагогического эксперимента, являются выборной из предложенных ранее для практики физического воспитания рядом авторов (А.И.Яроцкий, В.В.Медведев, А.М.Шлемин, Е.Я.Бондаревский, В.И.Страшинский).

Совершенствование функции равновесия можно решать двумя путями; 1) путем использования специальных упражнений на равновесие; 2) путем отдельного совершенствования анализаторов, принимающих участие в поддержании равновесия (вестибулярного, двигательного, зрительного и кожное–тактильного).

В данной работе были использованы и собственно упражнения на равновесие и упражнения, совершенствующие функции двигательного и вестибулярного анализаторы. О наибольшей эффективности такого подхода в использовании средств для совершенствования функции равновесия свидетельствуют данные В.В.Медведева, Е.Я.Бондаревского, Е.В.Берюк и др.

Основные средства, которые применялись в ходе педагогического эксперимента мы брали в основу условия выполнения упражнений.

Упражнения, способствующие функции равновесия, классифицировали следующим образом: 1) упражнения на полу; 2) упражнения на рейке гимнастической скамейки, бревне; 3) подвижные игры и эстафеты.

Упражнения первой группы подразделялись на следующие подгруппы:

- а) упражнения в движении,
- б) упражнения на месте,

Кроме того, в нашей работе были использованы упражнения на специальных снарядах, а также упражнения хореографии, под влиянием которых повышается культура движений девочек, они овладевают правильной постановкой тела, у них развивается устойчивость стояния.

Учитывая влияние упражнений на организм девочек, были выделены следующие группы упражнений:

- а) способствующие развитию статического и динамического равновесия;
- б) способствующие развитию проприоцептивной чувствительности;
- в) способствующие тренировке устойчивости вестибулярного аппарата;

Экспериментальные уроки имели основной задачей совершенствование функции равновесия путем обучения и тренировки в специальных упражнениях на равновесие, взятых из программы и разработанных нами дополнительно.

Каждый урок обязательно включал упражнения, которые были направлены на совершенствование функции равновесия и на все основные анализаторы, участвующие в равновесии. Для того, чтобы создать наилучшие условия для тренировки этих анализаторов, нами был использован весь программный материал раздела «Гимнастика».

В основной части урока давали специальные упражнения в равновесии, или ряд других упражнений: акробатические, упражнения на снарядах.

К основным упражнениям, которые применялись нами в данной части урока, относились упражнения на рейке гимнастической скамейке, бревне, а также акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах строились таким образом, чтобы, помимо основного влияния, изучаемое упражнение совершенствовало и функцию равновесия.

В заключительную часть урока включали элементы равновесия в игры и эстафеты, соответствующие специфике учебно-воспитательной задачи данной части урока, а именно обеспечению направленного постепенного снижения функциональной активности организма.

При определении трудности упражнений мы исходили из сложностей двигательной задачи, структуры движения, условий выполнения движений, количества справившихся с упражнениями девочек.

В целях компенсаторного развития функции равновесия и усложнения упражнений на равновесие последние выполнялись с закрытыми глазами, а также на фоне вестибулярных раздражений.

Как показали исследования (Е.В.Бирюк, И.И.Розен и др), упражнения без зрительного контроля дают наилучший эффект в повышении статно – динамической устойчивости. Упражнения без зрительного контроля девочки начинали выполнять после овладения ими с открытыми глазами.

Эти методические приемы, а также выполнение упражнений на фоне развивающейся усталости (в конце урока), были использованы с целью совершенствования анализаторов, принимающих участие в реакциях равновесия.

В течение эксперимента упражнения, предложенные программой исследования, постепенно усложнялись. Так упражнения давались в различном сочетании между собой. Например, после поворотов, движений головой в различных плоскостях выполнялись приседания, наклоны, равновесия и т.д. Усложняли их за счет: а) введения дополнительных движений (приседания с поворотами, различные движения руками и т.д.):

б) изменения исходного положения; в) выполнения упражнений с предметами, выполнения упражнений с партнерами, а также за счет непривычных условий выполнения (ходьбы боком, спиной вперед, что затрудняет зрительную ориентировку).
восстанавливать потерянное равновесие, фиксацию конечного положения.

Для эффективного и рационального воздействия физических упражнений, в частности упражнений на равновесие, необходимо педагогически правильной руководство занятиями.

В связи с этим необходимо учитывать следующие факторы, определяющие воздействие физических упражнений: индивидуальные особенности занимающихся и особенности самих упражнений. Постоянный и правильный учет этих факторов позволяет методически целесообразно организовать и проводить занятия, успешно решая поставленные задачи.

БАЗАВИЙ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Элов А.Н., ЎзДЖТИ

Ёш спортчиларни узоқ йиллик техник тайёрлаш тузилмаси ва мазмуни бу жараёни учта ўзаро боғлиқ катта даврга ажратишни назарда тутди: базавий техник тайёрлов даври, чуқурлаштирилган техник такомиллашув ва юкори спорт-техник усталигини эгаллаш даври, спорт-техник усталигини сақлаб қолиш даври (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., Аксенов В.П., 2003). Спортчининг келгусидаги узоқ йиллик машқларига ўзига хос пойдевор бўлар экан, базавий техник тайёрлов даври қуйидаги асосий йўналишга эгадир:

- ранг-баранг маҳорат ва малаканинг кенг жамланмасини яратиш;
- танланган спорт турининг техника асосларини ўзлаштириш.

Базавий техник тайёргарлик мазмунига бундай ёндашувда унинг самарадорлигини ошириш муаммоларининг муҳим жиҳати бўлиб қуйидагилар ҳисобланади: биринчидан, муайян бир спорт тури учун кўпроқ характерли бўлган кўрсатилган маҳоратлар, малака ва техник ҳаракатларнинг оптимал таркибини аниқлаш; иккинчидан, спортчини бошланғич тайёрлаш учун мўлжалланган бир неча йиллар мобайнида улар томонидан мақсадга мувофиқ бўлган йўлларни эгаллашни аниқлаб олиш.

Техник ҳаракатларнинг жуда катта ҳажмини, шунингдек уларни ўзлаштиришга ёрдам берувчи маҳорат ва малакаларни рационал эгаллаш зарурати муносабати билан кураш спортининг барча турларидаги қайд этилган масалаларни ҳал этиш анча қийиндир. Бунинг устига ўтган асрнинг иккинчи ярмида эмпирик тарзда шаклланиб қолган, кураш амалиётининг ҳозирда мавжуд базавий техник тайёргарлик услубияти курашчилар фаолиятининг ўзгарган мусобақалашув шартларига кўп жиҳатдан мос келмайди, у маънавий эскириб, анча-мунча модернизация қилинишни талаб этади.

Эркин курашнинг таниқли мутахассислари Н.М.Галковский ва Ю.А.Шахмурадов (1981) бундан ўттиз йил муқаддам усуллар техникасига бошланғич ўқитувни кескин танқид остига олиб, мазкур услубиятга бир қатор янгиликларни таклиф этишганди. Уларнинг таклифларидаги мазмун-моҳият асосан қуйидагича эди:

- шерикнинг ҳужумкор ҳаракатида, унинг биринчи ҳужум ҳаракатига енгил қаршилиқ билдирган ҳолда фақат ҳаракатланувчан ва таъсирланувчан тарзда усулларни ўрганиш;
- исталган усулни ўрганишни ўқувнинг дидактик принципларига амал қилган ҳолда тактик тайёргарлик (ёлғондакам ҳаракат) ёки икки усулнинг комбинацияси усулидан бошлаш зарур;
- тактик тайёргарлик ва ҳужум усули услуби яхлит ҳаракатни (ёки мураккаб ҳужумни) ўз ичига олган бўлиши кераклигини тавсия этиш.

Ушбу ғояларни ривожлантирар экан, Ю.А.Шахмурадов (1997) бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланадиган ёш курашчилар учун базавий усулларнинг мажмуасини ажратиб кўрсатади. Бу ўринда у ишлаб чиқилган мажмуаларга нафақат хужумкор ва контрхужумкор усулларни, балки янада мураккаб техник-тактик ҳаракатларни киритди.

Кўрсатилган ишланмалар кураш техникасига бошланғич ўқитиш услубини бирмунча такомиллаштиришга имкон берди-ю, лекин бундай ўқув самарадорлигини ошириш учун зарур бўлган ранг-баранг маҳорат ва малакаларнинг кенг жамланмасини яратишнинг восита ва усуллари тўғрисидаги масаланинг ҳал этилишига ёрдам бера олмади.

Кураш спорти турлари бўйича аксарият дарсликлар, ўқув қўлланмалари ва дастурларида курашчини жисмоний ва умумий техник тайёрлашни такомиллаштиришнинг асосий воситалари санаб ўтилган. Кўпинча бундай рўйхатлар куйидагиларни ўз ичига олади:

- умумтайёргарлик машқлари (сафланиш ва тартибланиш машқлари, юришнинг ҳар хил турлари, югуриш ва сакрашнинг ҳар хил турлари, предметларсиз машқ қилиш, предметлар билан машқ қилиш, гимнастика анжомларида машқ қилиш, спортнинг бошқа турларида машқ қилиш);

- махсус тайёргарлик машқлари (акробатик машқлар);

- кураш кўпригида машқ қилиш, эҳтиёткорлик ва ўзини эҳтиёт қилиш машқи, имитация машқлари, манекен билан машқ қилиш, жуфтликдаги машқлар);

- ихтисослаштирилган ўйинли комплекслар (тегиниш ўйинлари, тутиш ўйинлари, сиқиб чиқариш ўйинлари, дебют ўйинлари, ҳаракатланиш ўйинлари).

Курашчиларга, уларнинг ўқув-машқлар жараёнида қўлланилиши маҳорат ва малаканинг зарурий жамланмасини яратишга ёрдам берадиган турли хил кўринишдаги машғулот вазибалари тавсия этилиши анча ижобий ҳолатдир. Бироқ, бундай машқлардан фойдаланиш ва курашчиларнинг спортдаги стаж, малака, ёш ва жинсидан келиб чиқиб уларни юклаш хусусиятлари бўйича аниқ тавсиялар кўплаб дарслик ҳамда дастурларда мавжуд эмас. Шунингдек, мазкур дарслик ва дастурларда тайёрловнинг йиллик цикли доираларида машқ қилдириш даври тўғрисида ҳам жўяли тавсиялар берилмаган.

Бинобарин, бундай тавсиялар ниҳоятда зарурдир, чунки маҳорат ва малаканинг ранг-баранг жамланмаси таркиби, кўп жиҳатдан, умумтайёрлов ҳамда махсус тайёрлов машқларининг тўплами ва дозировкасига боғлиқдир. Масалан, С.В.Чивчи-Боши (2004) тадқиқотида куч-қувватга оид ёки ўйин тарзидаги умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларининг йўналишидан келиб чиқиб, ўспиринлик давридаги (18-20 ёш) курашчиларда жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг бутун блоки сезиларли тарзда ўзгариши кўрсатилган.

OECD PRINCIPLES OF CORPORATE GOVERNANCE AND WELL ORGANISED CORPORATE GOVERNANCE IN LIVERPOOL FC

Erkinov Sh. Sh., Ziyadullayev K.Sh., UzSIPC

Introduction

Corporate governance is affected by the relationships among participants in the governance system. Controlling shareholders, which may be individuals, family holdings, or other corporations acting through a holding company or cross shareholdings, can significantly influence corporate behaviour. As owners of equity, institutional investors are increasingly demanding a voice in corporate governance in some markets. Individual shareholders usually do not seek to exercise governance rights but may be highly concerned about obtaining fair treatment from controlling shareholders and management. Creditors play an important role in a number of governance systems and can serve as external monitors over corporate performance. Employees and other stakeholders play an important role in contributing to the

long-term success and performance of the corporation, while governments establish the overall institutional and legal framework for corporate governance. The role of each of these participants and their interactions vary widely among OECD countries and among non-OECD countries as well. These relationships are subject, in part, to law and regulation and, in part, to voluntary adaptation and, most importantly, to market forces (1).

The Committee's 2006 guidance drew from principles of corporate governance that were published in 2004 by the Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). The OECD's widely accepted and long-established principles aim to assist governments in their efforts to evaluate and improve their frameworks for corporate governance and to provide guidance for participants and regulators of financial markets.

The OECD principles define corporate governance as involving "a set of relationships between a company's management, its board, its shareholders, and other stakeholders. Corporate governance also provides the structure through which the objectives of the company are set, and the means of attaining those objectives and monitoring performance are determined. Good corporate governance should provide proper incentives for the board and management to pursue objectives that are in the interests of the company and its shareholders and should facilitate effective monitoring. The presence of an effective corporate governance system, within an individual company or group and across an economy as a whole, helps to provide a degree of confidence that is necessary for the proper functioning of a market economy."

Theoretical background

Effective corporate governance practices are essential to achieving and maintaining public trust and confidence in the banking system, which are critical to the proper functioning of the banking sector and economy as a whole. Poor corporate governance can contribute to bank failures, which can in turn pose significant public costs and consequences due to their potential impact on any applicable deposit insurance system and the possibility of broader macroeconomic implications, such as contagion risk and impact on payment systems. This has been illustrated in the financial crisis that began in mid-2007. In addition, poor corporate governance can lead markets to lose confidence in the ability of a bank to properly manage its assets and liabilities, including deposits, which could in turn trigger a bank run or liquidity crisis. Indeed, in addition to their responsibilities to shareholders, banks also have a responsibility to their depositors and to other recognised stakeholders. The legal and regulatory system in a country determines the formal responsibilities a bank has to its shareholders, depositors and other relevant stakeholders. This document will use the phrase "shareholders, depositors and other relevant stakeholders," while recognising that banks' responsibilities in this regard vary across jurisdictions (2).

A well-governed organisation will clearly understand what it is required to achieve, will be organised to achieve it through the success of its executive management and will focus on ensuring it achieves its goals. In other words, by ensuring that the effort of an organisation is well directed, a well-governed organisation will be more efficient and more likely to produce effective outcomes. Governance should be enduring, not an instrument that is exercised from time to time depending on circumstances. A good governance framework should guide the actions of individuals by providing clarity of direction as to appropriate behaviour and decision-making. When working well, a governance framework produces better outcomes simply because it exists (3).

"Customer department" doesn't insert of the football clubs' sport activity management and financial management (or governing) system. It is independent sector in the FC Governance.

Aim of the customer department to make it business by using FC brand or logotype. For example, organizing TV translations, make advertising in internet and selling clothes and doing other trades inside of club stadium and etc.

Customer department – do marketing and trading by promoting football club brand.

Below we can see most earned European football clubs whose are produced by “Deloitte” auditorium company.

In season 2013/14 Liverpool FC get success on its sport achievements by finishing in EPL on second place. Achieving success on the sport activity Liverpools’ benefit was improved on a good way.

“Deloitte” auditorium company analyzed top 10 European FCs profits, experts of the company were praised with Liverpool FCs’ Governance system. And they said: “Last season had been successes for Liverpool FC. Taking part on champions by fighting to the first place – infused (affected) increasing incomes and took place top 10 European football clubs”. Below we shall be able to see most benefited (earned) football clubs whose are produced by Deloitte (Table 1).

Table №1

Top 10 European football clubs rankings by incomes in season 2013/14
(mln. ?)

Deloitte.			
Clubs	2013/14	%	2012/13
Real Madrid	459,5	+14,8 (3%)	444,7
Manchester United	433,2	+70,1 (19%)	363,1
Bavaria	407,7	+38,1 (10%)	369,6
Barcelona	405,2	-8,4 (2%)	413,6
PSJ	396,5	+54,7 (16%)	341,8
Manchester City	346,5	+75,5 (28%)	271,0
Chelsea	324,4	+64,4 (25%)	260,0
Arsenal	300,5	+56,9 (23%)	243,6
Liverpool	255,8	+49,6 (24%)	206,2
Juventus	233,6	+0,1 (0%)	233,5

Result

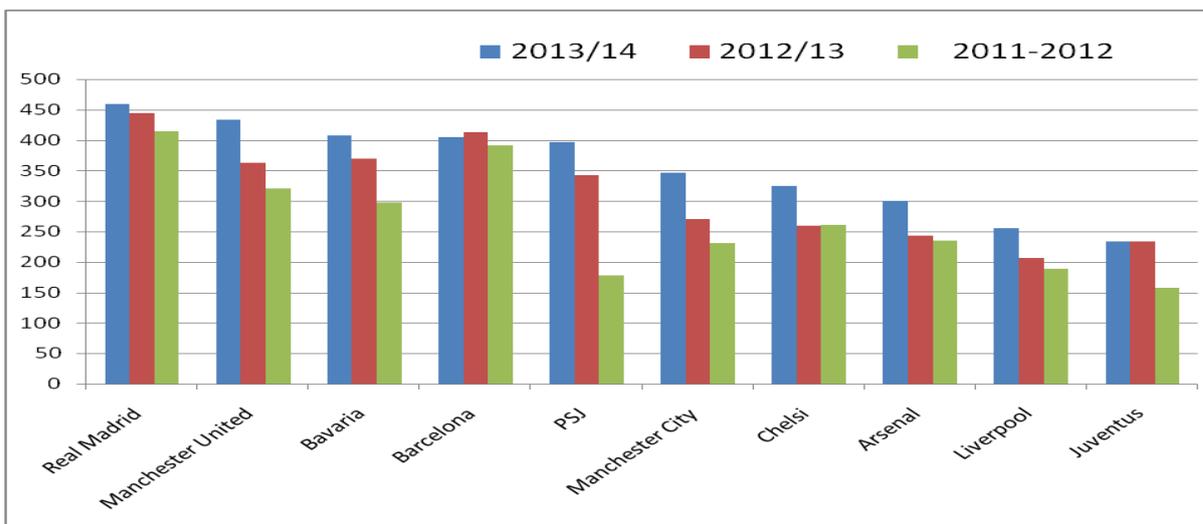
Liverpool FC earned in season 2013/14 totally 255,8 mln. ?. Liverpool FC incomes had increased to 49,6 mln. pound sterling than the last 2012\2013 season.

Discussion

Football clubs in our country are weaker than European countries FCs by their sport achievements and by their management system. There is not any “Customer department” which helps to increase football clubs profit. Extra earned money (extra profits) can help to take or add some expert specialist employers as a creating extra vacancies for the staff. Extra experts of course helps to increase FCs sport achievements and results. From analyzing Table №1 we can show that top FCs in Europe increasing their profit with achieving sport results. For example Real Madrid FC won European championship cup in season 2013-2014 and so it most profited FC in Europe.

In the Histogram №1 we are showing top European football clubs profits in seasons 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014 which are taking from the Table №1.

Histogram №1



Conclusion

Although Liverpool in season 2013/14 didn't take part on UEFA Liga Champions championship, club could made to earn enough money and so it was praised experts of auditorium companies. Without club sport achievements well organized governance system affected to the club benefits. Governance of Liverpool FC had created "Customer department" which had been helping to the club to earn extra moneys and increased club incomes. That is why good organized governance system exerts for developing and improving clubs' achievements and successes.

Reference

- 1.OECD Principles of corporate governance. OECD PUBLICATIONS. PARIS CEDEX 16. 2004. p 14-15 ISBN 92-64-01597-3.
- 2.Principles for enhancing corporate governance. Bank for International Settlements CH-4002 Basel, Switzerland 2010. ISBN 92-9131-844-2.
- 3.Review of the corporate governance of statutory authorities and office holder. Commonwealth of Australia, 2003. p. 133.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ НА СОДЕРЖАНИЕ МОЧЕВИНЫ, САХАРА, МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Эркинов Ш.Ш., Шукурова С.Б., УзГИФК

Проводились биохимические исследования крови футболистов на содержание сахаразы, мочевины, молочной кислоты. Отмечены скачки повышения биохимических показателей (в частности – молочной кислоты, сахаразы, мочевины) в зависимости от объёма, продолжительности и длительности тренировок.

Скорость катаболических реакций повышается и это сопровождается выделением энергии и синтезом АТФ. А скорость анаболических реакций и реакций синтеза снижается.

У мало тренированных спортсменов уровень компонентов крови (сахараза, молочная кислота) не повышается, по сравнению с физически хорошо подготовленными спортсменами.

Все перечисленные переменны биохимических показателей чётко показывают уровень физической подготовленности и степень утомляемости спортсмена.

Введение

Известно, что интенсивная или длительная мышечная деятельность приводит к увеличению содержания мочевины, сахара, молочной кислоты в крови у футболистов. На этом основано использование определения динамики содержания молочной

кислоты, мочевины, сахара, в крови у спортсменов для оценки переносимости тренировочных нагрузок,

Концентрация мочевины, сахара, молочной кислоты в крови зависит не только от характера выполняемой физической работы, но и от ряда других причин: изменений качества пищевого рациона, изменений диуреза. Из патологически состояний организма, вызывающих увеличение концентрации этих компонентов крови, нужно указать на нарушение выделительной функции почек (1-2).

Чрезмерные по длительности и интенсивности упражнения могут оказывать повреждающее действие на организм и приводят к патологическим изменениям. Однако не достаточно длительные и интенсивные тренировки не обеспечивают необходимого уровня подготовки футболистов. Поэтому необходимо спортивные тренировки проводить в условиях систематического медицинского контроля, существенными компонентами которого являются биохимические исследования крови футболистов.

Одним из важнейших факторов определяющих физическую работоспособность, является мобилизация источников мышечной деятельности и пути их использования.

Наиболее легко мобилизуемыми и преимущественно используемыми в какой-нибудь интенсивной работе являются углеводы. Скоростная работа на тренировках отличается различным характером протекающих биохимических процессов.

Цели и задачи

Эффективное участие спортсменов нашей экспериментальной группы выявило изменения биохимических показателей элементов крови. Уровень определяет мобилизацию спортсмена в игре, его активный мышечный тонус, быструю восстановительную реакцию организма после тренировки, а также изменения эмоциональной реакции, позволяет снять «синдром повышенной утомляемости». Это определяет целевое назначение биохимических исследований в направлении спортивных достижений, результативности тренировочного процесса. А также ускоряет восстановительный период для избранной группы футболистов.

Материалы и методы исследования

Исследования проводили у спортсменов футболистов команды в высшей лиги «Пахтакор» (26 участников в возрасте от 22-24 лет). Экспериментальные исследования проводила группа специалистов «Футбол –Мед» (Республика Узбекистан). Норма биохимических показателей крови:

Норма биохимических показателей

АЛТ - 9 – 62; АСТ 10- 59;

Мочевина - 2.8 – 8.3 ммоль/л;

Молочной кислоты - 0.7 – 2.1 ммоль/л;

Глюкоза - 2-8-6.2 ммоль/л.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 представлены результаты биохимического анализа исследуемых биохимических показателей крови футболистов до и после тренировки. Концентрацию биохимических показателей в крови определяли по ранее описанной методике (4).

Результаты биохимических показателей крови игроков футбольной команды «Пахтакор», показали, что в период восстановления (после физической нагрузки) в крови футболистов содержание мочевины оставалось в норме, но у 10 футболистов уровень мочевины был выше нормы. Сохранение высокого уровня мочевины (8,3 мМ) в крови у одного из спортсменов (после отдыха) является показателем недостаточного восстановления процесса обмена веществ и свидетельствует о том, что у него была чрезмерно высокая нагрузка.

В эксперименте нами было отмечена необычная реакция организма на тренировочную нагрузку. Повышенное содержания мочевины (7,3 мМ) сохранилась на этом уровне и после первого дня отдыха. Более значительный объем физической

работы привел к доминированию катаболизма мышечных белков, в следствии чего наблюдали накопление мочевины в крови.

Такие биохимические изменения в крови указывают на изменения метаболизма в мышцах и процесс интоксикации организма (3).

Дальнейшие исследования показали что у 2 футболистов содержание АЛТ в крови ниже, нормы а у 4 спортсменов выше нормы. Содержание в крови АСТ у 6 футболистов было выше нормы. У 2 футболистов отмечается пониженная концентрация АСТ и АЛТ, что свидетельствует о низкой адаптации не достаточном восстановлении организма спортсменов. Такие показатели могут привести к развитию перенапряжения и снижению спортивной работоспособности.

Эти данные свидетельствует о том, что при физических нагрузках у спортсменов происходят, изменения скорости метаболических и биохимических процессов. В работающих мышцах, внутренних органах и крови, меняется направленность метаболизма. Скорость катоболитических процессов повышается и это сопровождается выделением энергии и синтезом АТФ. Скорость анаболитических реакций и реакций синтеза снижается. Чем активней происходит трансформация метаболизма в организме под действием физической нагрузки, тем лучше энергообеспечение мышечной системы. Это приводит к повышению активности и продолжительности физической работы.

Таблица 1

Биохимическое исследование крови членов ФК «Пахтакор»

лица контроль ной группы	Концентрация, ммоль/л					
	До нагрузки			После нагрузки		
	Мочевина	молочная к-та	глюкоза	Мочевина	молочная к-та	глюкоза
1	6,0	0,9	4,3	7,8	1,4	4,8
2	5,8	1,6	2,3	9,5	2,5	2,5
3	5,8	1,8	5,5	8,3	2,2	5,7
4	4,7	1,7	4,6	8,3	2,3	4,9
5	5,5	1,2	4,7	8,0	2,4	5,1
6	5,7	0,9	4,1	8,5	2,6	4,4
7	5,3	1,3	3,7	7,7	1,7	4,0
8	5,3	1,4	4,6	8,0	2,6	4,8
9	5,8	1,2	4,9	7,3	2,1	5,1
10	5,5	1,2	3,6	8,1	2,1	4,0
11	5,6	1,2	4,5	8,6	2,3	5,0
12	5,8	1,3	4,6	8,8	2,4	4,9

Полученные экспериментальные данные показали, что у лиц контрольной группы футболистов после физической нагрузки уровень содержания молочной кислоты в крови у (6 футболистов) был выше нормы. У 10 футболистов уровень молочной кислоты оставался без изменений.

Как известно, повышение концентрации молочной кислоты (лактата) в крови наблюдается практически при любой спортивной деятельности. Но степень концентрации лактата в значительной мере зависит от характера выполненной работы и физического уровня спортсмена.

В покое (тренировки) содержание лактата в крови у футболистов составляло 1-1.8 ммоль/л. После тренировки с повышенной нагрузкой у футболистов средней квалификации концентрация лактата в крови увеличивалась до 0.8-1.0 ммоль/л, а спортсменов высокого класса (12 футболистов) значение этого показателя достигало 1.8-2.4 ммоль/л и выше. При этом выявились индивидуальные различия: а у большинства футболистов наблюдали снижение содержания молочной кислоты после длительного периода отдыха, а у некоторых спортсменов увеличивается. Однако величины уменьшения уровня молочной кислоты у футболистов неодинаковы. У одних- приближается к норме, а у других остается несколько повышенным.

Изменчивый характер нагрузок в футболе вынуждает организм игрока вводить в действие анаэробный энергетический потенциал. Это часто приводит к повышению уровня молочной кислоты в крови, который может достичь очень высоких показателей 120-150 %.

При максимальных нагрузках количество молочной кислоты в крови и мышцах возрастает на 30-50 %. Такие максимальные нагрузки в течение 1,5 часов игры составляют около 10 % (2).

На основании полученных данных, можно сделать следующие выводы: у тренированных футболистов при выполнении нагрузок повышенной степени содержание молочной кислоты в крови увеличивается в большей степени, чем у малотренированных спортсменов. В этом случае, главным источником энергии для работающих мышц становится анаэробный гликолиз, приводящий к накоплению молочной кислоты.

Изменения сахара в крови при мышечной деятельности индивидуально зависят от уровня тренированности организма и продолжительности физических упражнений. Кратковременные физические нагрузки повышенной интенсивности могут вызывать повышение содержания глюкозы в крови за счет усиленной мобилизации гликогена печени. Длительные физические нагрузки приводят к снижению содержания глюкозы в крови. У тренированных лиц содержание глюкозы в крови сохраняется на нормальном уровне с незначительным повышением. Это указывает на то, что мобилизация гликогена в печени усиливается. У нетренированных лиц, это снижение более выражено чем у тренированных.

Понижение содержания глюкозы указывает на снижение запасов гликогена в печени, либо на интенсивное использование глюкозы тканями организма. Уровень глюкозы в крови зависит не только от воздействия физических нагрузок на организм, но и от эмоционального состояния человека, гуморальных механизмов регуляции, питания и других факторов.

Выводы: Сложные условия тренировочного периода (продолжительность, объём тренировки, выполнение сложных физических упражнений, климатические условия, эмоциональное напряжение и психологическая нагрузка) большая напряженность соревновательной борьбы, определяют индивидуальные биохимические и функциональные состояния особенности деятельности футболистов.

У тренированных спортсменов-футболистов при выполнении нагрузок повышенной интенсивности концентрация молочной кислоты в крови незначительно повышается, по сравнению с менее подготовленными по физическим параметрам спортсменами.

Содержание сахара в крови контрольной группы спортсменов после тренировки незначительно повышается. Это объясняется повышением и мобилизацией содержания в мышцах и печени гликогена.

При повышенных физических нагрузках наблюдается значительное увеличение концентрации мочевины в крови с последующим медленным возвратом к исходному уровню.

Такое различное содержание мочевины и молочной кислоты (незначительное увеличение сахара) в крови у футболистов является свидетельством разной скорости процессов восстановления до нормы.

У футболистов отмечается умеренное повышение содержание мочевины крови, что свидетельствует о низкой адаптации, переутомлении и слабом довосстановлении организма. Это, в конечном итоге, может привести к снижению спортивной работоспособности.

У некоторых футболистов не удалось определить концентрацию АЛТ из-за низкого уровня, что свидетельствует о нарушениях обменных процессов в мышечных тканях, а также снижение функций иммунной системы. У футболистов отмечается понижение концентрации АСТ, что также свидетельствует о нарушениях обменных процессов в мышечных тканях.

Рекомендуется: дозированная физическая нагрузка с периодическим отдыхом индивидуально каждому спортсмену.

Рекомендуется: УЗИ печени и дозированная физическая нагрузка с периодическим отдыхом, иммуностимулирующая и общеукрепляющая терапия (иммуномодулин по 2 мл 1 раз в день внутримышечно № 10, элеутерококк по 25 капель утром и обед после еды, олиговит по 1 таблетке 2 раза в день).

Рекомендации: контроль печеночных ферментов и определение уровня общего белка и сахара в крови и моче, иммунологическое исследование крови, иммуностимулирующая и общеукрепляющая терапия (иммуномодулин по 2 мл 1 раз в день внутримышечно № 10, элеутерококк по 25 капель утром и обед после еды, олиговит по 1 таблетке 2 раза в день). Реабилитация с помощью физиотерапевтических средств (душ, шарко, контрастный душ, сероводородные ванны). Корректирующей лечебный массаж группы мышц, где фиксируется накопление молочной кислоты а также плавание с расслабляющим эффектом. Все эти методы реабилитации помогают спортсменам в короткие сроки восстановить физическую форму и добиться высоких результатов в спортивной деятельности. А также повышают эмоционально психическое состояния футболистов.

Из выше изложенного следует: своевременного определения и установления физического утомления организма футболистов (особенно при интенсивной физической нагрузке) нужно постоянно наблюдать содержание в крови биохимических показателей. Все эти акценты необходимо учитывать во время подготовки к крупным соревнованиям. И это создаёт благоприятные условия для получения высоких результатов в этом виде спорта и даёт хороший оздоровительный эффект.

Литература:

1. Меньшикова, В.В., Волкова, Н.И.. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
2. Рогозкин, В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988. – 50 с.
3. Хмелевский, Ю.В., Усатенко, О.К. Основные биохимические константы в норме и при патологии. – Киев: Здоровья, 1984. – 120 с.
4. Назирова, В.Н., Султонова, Х.Г. Методическое пособие по биохимии. – Т. 1985 с. 38-42.

МОСЛАШИШНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

Эшмуродова Н.Ш., ЎЗДЖТИ

Сўнги йилларда дунё бўйича аҳоли сонининг кескин ўсиши, урбанизация жараёнлари шаҳардаги саноат корхоналарининг ривожини, автомобилларни кўпайиши, саноат ва автотранспортларнинг дудбўронидан чиқаётган ҳар хил захарли газлар,

тутунлар, турли оғир металлларнинг чанг билан ҳавога ташланиши, қаттиқ заррачалар ва бошқалар ҳавони ўта ифлосланишига сабаб бўляпти, бу эса ўз навбатида атмосферадаги конденсацияланиш жараёнини тезлаштиради.

Инсон организми, тинч вақтда ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланса ёки тайёргарлик машғулотлари билан банд бўлган вақтда ҳароратни мўътадиллигига ёки тез ўзгариб туришига маълум бир реакция кўрсатади.

Инсонни марказий нерв тизими орқали бошқариладиган ҳароратни мўътадилловчи механизмлар туфайли у хилма-хил ҳароратли шароитларга мослаша олади. Бунга кимёвий ва физик терморегуляция (организмнинг тана иссиқлигини бошқарувчи) жараёни орқали эришилади. Ҳаво ҳарорати $+15^{\circ}\text{C}$ ва ундан кам бўлган вақтларда потенциал иссиқлик энергиясининг манбаи ҳисобланган организмдаги озик-овқат маҳсулотларининг парчаланиши тезроқ кечади. Ҳаво ҳарорати $+25^{\circ}\text{C}$ дан ортиқ бўлганда эса парчаланиш анча камаяди.

Ҳавонинг ҳарорати паст бўлган пайтларда тери томирлари ундан тери терморесепторларининг таъсирида тораяди, қон ички органлардаги чуқур теридан анча ичкаридаги хужайраларга ўтади ва уларни совишдан сақлаб туради. Бундай ҳолатда терининг ҳарорати ўртасидаги фарқ камайиб кетади, натижада иссиқлик ажралиб чиқиши камаяди. Ҳавонинг ҳарорати юқори бўлганда, аксинча қон томирлари деворлари кенгайиб кетади, терига яқин томирларга келадиган қон миқдори ҳам ортади, терининг ҳарорати кўтарилади, натижада тананинг юқори сиртки қисмидан иссиқлик ажралиб чиқиши жараёни кучаяди.

Иссиқликнинг асосий массаси терининг сиртига чиқарилади (90-95%), қолган қисми истеъмол қилинган овқатларни, нафас олинганда ютилган ҳавони иситиш учун сарф бўлади. Ҳаво ҳарорати юқори ёки паст бўлган вақтларда, оғирроқ жисмоний меҳнат бажарилган вақтда иссиқликни йўқотиш ҳам ўзгаради.

Ҳарорат 30°C бўлгандан бошлаб нурланиш орқали иссиқлик ажралиши камайиб, буғланиш, терлаш кўпаяди. Ҳавонинг ҳарорати 37°C дан ортиқ бўлганда эса иссиқлик ажратишнинг ягона усули терлаш бўлиб қолади.

Иссиқлик ажратувчи ва иссиқлик берувчи ҳамда иситувчи бошқа баъзи бир қўшимча тадбирлар (кийим-кечак, турар-жой, овқатланиш характери) қўлланиб ҳарорат мувофиқлаштирилганлиги туфайли одам танасининг ташқи ҳарорати ўзгариб туришига қарамай тананинг ҳарорати доимий бирдай сақланиб турилади.

Ҳаддан ташқари иссиқ ҳавода узоқ муддат бўлиш натижасида гавданинг ҳарорати кўтарилиб, юрак-қон томир тизимининг конденсаторлик қобилияти сусаяди, моддалар алмашинуви айниқса сув-туз алмашинуви ўзгаради, ошқозон-ичак йўллари функционал фаолияти пасайиб, бош оғрийди ва иштаҳа йўқолишига олиб келади.

Бундай ҳолатда айниқса очиқ ва ёпиқ спорт иншоотларида машғулотлар олиб бориш жараёнларида, шуғулланувчиларда тез чарчаш, жисмоний ва ақлий иш қобилиятининг пасайиши каби ҳолатлар кузатилади.

Бундай ҳолат юз бермаслиги учун, ҳавонинг ҳарорати тана ҳароратидан $5-10^{\circ}\text{C}$ камроқ бўлиши керак, енгил кийим кийиб, сокин шароитда турган кишининг юқори терморегуляция чегараси ҳавонинг намлиги меъёрида бўлган вақтда, 40°C га етади.

Тананинг ҳарорати, иссиқлик ҳаддан ташқари ортиб кетиши билан боғлиқ касаллик ҳолатининг кўрсаткичи вазифасини ўтайди. Масалан, тана ҳарорати $0,5-1,5^{\circ}\text{C}$ га ортиши билан асаб тизими, юрак қон томир тизими ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти ҳам ўзгаради.

Ҳаво ҳарорати пасайиб кетган вақтларда организмдан иссиқликнинг ажралиши ортади ва организмнинг ҳаддан ташқари совиб кетиш ҳавфи туғилади. Совуқ ҳароратнинг узоқ муддат ёки қисқа муддат бўлса ҳам кучли таъсири натижасида турли рефлекторли реакциялар содир бўлади. Бу реакциялар умумий ва маҳаллий характерда бўлиб, фақат совуқ теккан жой эмас, балки тананинг айрим ички аъзоларида ҳам функционал ўзгаришларга сабаб бўлади.

Масалан, оёқнинг совуқ олиши натижасида бурун, томоқнинг шиллик қаватларидаги ҳарорат ҳам пасайиб кетади. Бу эса ўз навбатида шамоллаш, йўтал, ангина каби касалликларни келтириб чиқаради. Ундан ташқари, организмнинг патоген инфекцияларга қарши курашиш кучи пасайиб кетиши юқумли касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлади. Шунингдек, совуқ ҳароратнинг кескин таъсири, танадаги тармоқ нервлар, мушаклар ва аъзоларнинг бир бирига боғлаб турувчи бўғим аппаратининг совиб кетишига сабаб бўлади. Натижада бод, ревматизм касаллиги, радикулит, плевра ва шамоллаш туфайли пайдо бўладиган бошқа касалликлар кўпайишига олиб келади.

Ҳароратнинг кескин равишда кутилмаганда қаттиқ пасайиб кетиши айниқса организм учун хавфлидир. Бундай ҳолатда организм ҳар доим ҳам мослашишга улгурмай қолиши мумкин. Ҳароратнинг мўътадил равишда ўзгариб туриши зарарли эмас ва аксинча организмнинг терморегулятор механизмлари тренировкани ҳисобига унинг физиологик жиҳатдан зарур ташқи муҳитга чидамлилигини таъминлайди. Бутун гавдани кескин совиб кетиш ўша заҳоти организм иситиладиган бўлса, унчалик хавфли бўлмайди.

Умуман олганда, жисмоний тарбия ва спортнинг қайси тури билан шуғулланишдан қатъи назар, организмни чиниқтиришда ҳар хил ҳароратли шароитга мослашиш машғулотида фойдаланиш катта аҳамият касб этади. Муҳит шароитига мослашиш, бунда инсон саломатлигини таъминлашда унинг адаптацион имкониятларини ошириш муҳим аҳамиятга эга. Узоқ давом этган ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига мослашиш ва ҳаёт учун кураш жараёнида бир қатор физиологик мослашув механизмларини шакллантириб, уни доимо такомиллаштириб борган, организмнинг функционал тизимлари фаол ишлай олиш даражасига эришиш жараёнини, шунингдек, инсон организмнинг ташқи муҳитнинг доимо ўзгариб турадиган шароитларига мослашиб, узоқ муддат ва фаол умр кўриш ҳамда соғлом насл қолдиришига мослашувини бошқариб бориш механизмларининг такомиллашувига эришилади. Фақат адаптация туфайлигина организмнинг ички муҳити (гомеостази) сақланиб қолади, яъни, адаптация фақат организмнинг ташқи муҳит шароитларининг кескин ва сезиларли ўзгаришларига чидамлилигини таъминлаб қолмасдан, балки фаол равишда организмнинг физиологик функцияларини шунга мослаштириб қайта куриш имкониятларини ҳам оширади. Жисмоний тарбия ва спортда турли шароитларга мослашишни амалга ошириш учун организмни чиниқтириш ҳамда домо машқлар билан ўша ўзгариш мумкин бўлган муҳитга тайёргарлик кўрган кишиларда анча энгил ўтади. Адаптацида руҳий ҳолатнинг аҳамияти катта рол ўйнайди. Руҳий адаптация шахснинг ўзини ўзи тарбиялашини, ўзлигини англаб етиши, ўзини ўзи бошқариши, бунда иродали бўлишини, бажарилиши керак бўлган ишларга маъсулиятли юксак ахлоқ сифатига эга бўлишни тақозо қилади.

Жисмоний тайёргарликни ва машғулотларни самарасини янада ошириш, ҳамда организмни чиниқтириш учун машғулотларни иш жараёнида ўтказиш ижобий натижаларни беради. Айниқса қишки спорт билан шуғулланувчилар учун йил давомида шуғулланиш ўқиш машғулоти ўтказадиган махсус иншоотларда, очик ҳавода энгил кийимлар кийиб ўтказишни режалаштириш керак бўлади.

ВИТАМИН “С” (аскорбин кислотаси)НИНГ КИШИ ОРГАНИЗМИ УЧУН КЕРАКЛИГИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ҲАМДА СПОРТДА УЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Эшмуродова Н.Ш., Муродова М.Ш., Ҳакимова М.С., ЎзДЖТИ

Витаминлар биологик жиҳатдан ўта актив, организм учун оз микдорда бўлса ҳам ҳаётий жараёнларга ижобий таъсир этувчи органик моддалардир. Улар модда

алмашинувида, бошқарув ва физиологик жараёнларда катализаторлик вазифасини ўтайди.

Организм тўғри ривожланиши учун овқат маҳсулотлари таркибида оксиллар, ёғлар, карбонсувлар, минерал тузлардан ташқари, ҳаётий муҳим аҳамиятга эга бўлган витаминларнинг бўлиши ҳам муҳимдир.

Барча ёшдаги инсонлар учун витаминлар ўта зарур бўлиб, тўқималарда, хужайраларда, орган ва органлар тизимида бўладиган турли жараёнларни тезлаштиради. Витаминлар ҳаёт учун зарур бўлган ферментлар, гормонлар таркибига киради.

Витаминлар ёғда ва сувда эрийдиган гуруҳларга бўлинади. Организмда витаминлар етишмаганда модда ва энергия алмашинувининг бузилиши, организмнинг турли касалликларга қарши курашиш қобилиятининг пасайиб кетиши кузатилади.

Витаминлар организмда синтезланмайди, кундалик истеъмол қилинадиган овқатлар таркибида витаминлар эҳтиёжни қондирадиган даражада бўлиши керак. Агар организмда витаминлар етишмаса орган ва органлар тизимида умумий ва махсус характердаги оғриқлар пайдо бўлади, гавданинг массаси кичраяди, унинг ўсиши тўхтайдди, иштаҳа йўқолади, тез-тез чарчаш ҳолатлари ҳамда мускуллар кучсизланиши кузатилади. Тўғри танланмаган ва сақланмаган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш, ўз вақтида ҳамда мавсумга қараб овқатланмаслик ҳам организмда витаминлар етишмаслигини (гиповитаминоз) келтириб чиқаради. Витаминларга бўлган талаб, аввало табиий маҳсулотлар ҳисобидан қопланиши керак.

Ҳозирда илмий адабиётлар таҳлили витаминларнинг 30 дан ортиқ тури борлигини ҳамда уларнинг организм учун керакли меъёри ҳам аниқланганлигини кўрсатади (А.А.Минх, И.Н.Малишева.1981 йил).

Ҳар бир витаминнинг организмдаги аҳамияти тўғрисида алоҳида тўхталиб ўтишни лозим деб топдик, сабаби спортчилар, жисмоний ҳаракат билан шуғулланувчи кишилар учун витаминлар алоҳида аҳамиятга эга. Айниқса сувда эрийдиган витаминлар оғир спорт билан шуғулланганда, жисмоний машғулотларни ўтказиш жараёнида терлаш орқали организмдан чиқиб кетади. Бундай ҳолат спортчилар организмда витамин етишмаслигини келтириб чиқаради. Турли ёшдаги эркак ва аёллар ҳамда спортчилар учун витамин Сга бўлган суткалик талаб жадвалларда келтирилган.

Жадвал-1

Витамин Сга бўлган суткалик талаб (мг)

Турли ёшдаги эркак ва аёллар учун	Витаминлар	
	Ёш кўрсаткичлари	Витамин С (аскорбин кислотаси)
Эркаклар	18-40	70-75
	40-60	65-70
Аёллар	18-40	60-65
	40-60	55-60

Спортчиларда витамин Сга бўлган суткалик талаб (мг)

Жадвал-2

Турли ёшдаги эркак ва аёллар учун	Витаминлар	
	Ёш кўрсаткичлари	Витамин С (аскорбин кислотаси)
Эркаклар	18-40	95-100
	40-60	85-90
Аёллар	18-40	80-85
	40-60	75-80

Витамин С (аскорбин кислотаси) нинг асосий функцияси коллаген ва проколлаген моддасини синтез қилишда, организмда таянч структурасининг тузилишида иштирок этади. Бунинг натижасида майда капилляр қон томирларининг ўтказувчанлиги яхшиланади. Витамин Снинг иккинчи асосий хусусияти оксидланиш-қайтарилиш реакцияларидаги иштирокидир. Айрим жисмоний юктамалар катта бўлган ҳолларда тўпланиб, оксидланмай қолган маҳсулотларга фаол таъсир кўрсатиб, моддалар алмашинувини меъёрлаштиради.

Бундан ташқари витамин С айрим фермент ва гармонлар иш фаолиятини тезлаштиради, аминокислоталар ассимиляциясини яхшилайдди, қон ҳосил қилиш функциясини кучайтиради, лейкоцитларнинг фагоцитар активлигини оширади, антителолар ҳосил бўлишига ёрдам беради, шу хусусияти билан организмнинг инфекцияларга қарши курашиш кучини оширади.

Организмда аскорбин кислотасининг етишмаслиги цинга касалини келтириб чиқаради ва ривожлантиради. Бунда милк қонаши, тишлар тушиб кетиши, мушаклар қувватсизланиши кўзга ташланади, инжиқлик, уйқучанлик, терининг оқариб кетиши ва қуриши, мускулларнинг оғриши, милк ва терида капиллярлар ёрилиши оқибатида қон қуйилиши каби ҳолатлар кузатилади. Вақтида даволанмаса шамоллаш ва юқумли касалликларга қаршилиқ кучини пасайтиради, руҳий зўриқишлар кучаяди. Шунинг учун спортчиларнинг иш қобилиятини қайта тиклаш учун бу витамин қўшимча миқдорда берилиши тавсия қилинади.

Аскорбин кислотаси одатда профилактик ва даволаш дозасида организм учун зарарли эмас ва организмда тўпланиш хусусиятига эга эмас.

Бу витаминнинг асосий манбаи сабзавот ва мевалар ҳисобланади. Наматак меваси, қора смородина, қизил қалампир, петрушка, укроп, шавел, памидор, лимон, қарам, сабзи, олма, узум, мандарин, апельсин, малина ва бошқалар таркибида кўп миқдорда учрайди.

Витамин “С”нинг суткалик меъёри учун 30 гр қора смородина, 150 гр рангли ёки 400 гр оқ қарам, салат ва бошқаларни истеъмол қилиш kifоя.

Аскорбин кислотаси омборларда маҳсулотларни сақлаганда, ҳамда овқатларни тайёрлашда, айниқса юқори ҳароратда қовуриш таъсирида тез бузилади ва парчаланиб кетади. Тўғралган сабзавотларда ва кўкатларда витамин “С” тез оксидланиб парчаланиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун уларни дарҳол овқатга ёки бульонга солиш зарур ва қозон ёки идишнинг қопқоғини беркитиш керак. Мис ёки темир идишлар аскорбин кислотасини оксидланишини тезлаштиради. Шунинг учун ҳам, эмал билан сирланган ёки пўлатдан тайёрланган идишларда сақлаш ва улардан фойдаланиш тавсия этилади.

Ишқорий муҳит витаминни бузади, аскорбин кислотаси нордон ва аччиқ муҳитларда яхши сақланади.

Қайнатилган қарамда, нордон қарамдан тайёрланган шўрвада витамин 50%, димланган қарамда 85%, картошкада 25%, арчилган картошкада 40%, қовурилганда 85%, пюретада 65%, қайнатилган сабзида 60% йўқолади.

Шунинг учун, консервалар, олий нав унлардан озуқа тайёрлаш, қандолатчилик маҳсулотлари, қанд, шакарва бошқаларни истеъмол қилиш табиийки озиқ-овқат маҳсулотларига сунъий йўл билан витаминлар қўшиш заруриятини келтириб чиқаради.

Шу муносабат билан спортмажмуаларида юқори даражада жисмоний ҳаракат қилувчи спортчиларга бериладиган ичимликларни белгиланган меъёрга мувофиқ, витамин “С” билан бойитиш зарур бўлади.

ҲАВО НАМЛИГИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ

Эшмуродова Н.Ш., ЎзДЖТИ

Иқлим шароити яхши бўлган, ҳавоси тоза бўлган жойларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказиш инсон организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Спорт иншоотларидаги асосий омиллардан бири ҳавонинг намлиги ҳисобланади. Ҳавонинг намлиги – бу ҳаво таркибидаги сув буғларининг бўлишлиги билан тавсифланади. Сув буғлари танага маълум бир мулойимлик ва майинлик беради. Агар спорт иншоотлари ҳавосида сув буғларининг миқдори ошиб кетса, хонада буғланиш, кўп терлаш, нафас олишнинг қийинлашиши каби нохушликлар кузатилади.

Одатда спорт иншоотлари ҳавосидаги сув буғларининг миқдори ташқи муҳитнинг ҳароратига, жойлашган ўрнига, катта-кичиклигию, спорт турига, спорт иншоотларидаги ҳаволантириш тизимларининг тўғри ташкиллаштирилганига ҳамда атрофнинг кўкаламзорлаштирилганлигига боғлиқ.

Ҳавонинг намлиги қуйидаги кўрсаткичлар билан белгиланади:

- Мутлоқ намлики мазкур ҳароратда ҳаводаги сув буғларининг 1м^3 ҳаводаги мутлоқ миқдори (гр) билан;

- Энг кўп намлик 1м^3 атмосфера ҳавосидаги буғларнинг энг кўп ҳавони мазкур симоб устунини миллиметрларда ифодаланган миқдори билан;

- Нисбий намлик мутлоқ намликнинг максимал намликка фоизларда ифодаланган нисбати билан;

- Тўйинганлик дефицити максимал намлик билан мутлоқ намлик ўртасидаги фарқи билан.

Хоналарда ҳавонинг нисбий намлиги меъёрида 30-60% деб қабул қилинган. Жисмоний меҳнатда бу катталиқ 30-40% ортиқ бўлмаслиги керак, ҳавонинг ҳарорати юқори бўлганда ($+25^{\circ}\text{C}$), ҳаво намлиги 20-25% бўлиши меъёр ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спортда нисбий намлик кўпроқ амалий аҳамиятга эга. У қанчалик кам бўлса ҳаводаги сув буғлари ҳам шунчалик кам бўлади. Тананинг сиртки қисмида тер ажралиб чиқиши ҳам шунчалик тез содир бўлади, бинобарин, иссиқлик ажралиб чиқиши кўпаяди. Бундай ҳолларда ҳатто киши терламаганга ўхшаб кўринса-да (ҳарорат $15-20^{\circ}\text{C}$ бўлганда) аслида буғланиш ҳодисаси узлуксиз давом этади, одам ўз териси орқали бир кеча-кундузда 0,4-0,6 литр сув йўқотади. Нафас чиқарилган вақтда бир кеча-кундузда организмдан 0,3-0,4 литр сув буғланади. Бир грамм сувнинг буғланиши 0,6 килокалорияни талаб қилади. Ҳаво ҳарорати кўтарилган сари киши кўп терлайди ва теридан чиқаётган буғланиш ўпқадан нафас олиш вақтида содир бўлаётган буғланишга нисбатан кўп бўлади. Жисмоний иш бажарилганда вақтда терлаш ва буғланиш ҳарорат ҳатто “0” бўлганда ҳам кескин даражада ортиб боради (А.П.Лаптев, А.А.Минх. 1983 й.).

Спорт машғулотлари билан фаол равишда шуғулланган вақтда сув йўқотиш бир кеча кундузда 5-6 литрга етади.

Ҳарорат юқори бўлганда, организмнинг буғланиш йўли билан иссиқлик чиқариши теварак-атроф билан иссиқлик алмашинувида муҳим роль ўйнайди.

Қизиган нам ҳаво иссиқликни ёмон ўтказиши ва конвектив буғланиш, шунингдек, нурланиш воситасида спорт залларидаги жиҳозларнинг ҳарорати юқори бўлганлиги сабабли иссиқлик ажратиш қийин кечади. Бундай ҳолатда спортчиларнинг умумий аҳволи кескин ёмонлашади, унинг иш қобилияти, айниқса, мушаклар фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний ишларда пасайиб кетади.

Ҳаво қуруқ бўлганда ҳарорат юқори бўлса ҳам, танада буғланиш ҳодисаси пайдо бўлиб турганлиги сабабли организм қизиқ кетмайди. Ҳаво ҳарорати $30-35^{\circ}\text{C}$ дан ортиқ бўлганда иссиқлик ажратилишининг асосий йўли терлаш ва буғланиш ҳисобланади. Агар ташқи муҳитда ҳарорат паст, намлик юқори бўлса, бунда танадан иссиқлик кўпроқ ажраб чиқа бошлайди. Бу ҳолат, сув буғларининг иссиқлик сиғими ҳавонинг

сигимига қараганда анча юқори бўлиши билан изоҳланади. Натижада совуқ, нам ҳавони иситиш учун кўпроқ иссиқлик сарф бўлади.

Ҳаводан олинган намлик конденсацияси натижасида кийим-кечаклар ҳам, тананинг териси ҳам нам тортиб қолади ва илгарига қараганда кўпроқ иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятига эга бўлади. Маълумки, сувнинг иссиқлик ўтказувчанлиги ҳавоникига қараганда 28 марта кўпроқ иссиқликни ўтказади.

Шунинг учун ҳам нам ҳаво қуруқ ҳавога қараганда совуқроқ бўлади ва организм совуқ қотиб жунжука бошлайди. Қаттиқ совуқ бўлганда намлик кам бўлади. Кийим остидаги ҳаво танадан ажралиб чиқаётган ҳарорат туфайли исиб, ғоят қуруқ ҳавога айланади ва бунинг натижасида иссиқлик йўқотиш анча камаяди.

Спорт залларида намлик даражасининг ортиб кетиши ва ҳароратнинг 10-15⁰ С дан паст бўлиши ҳар хил шамоллаш ва инфекцияларга қарши иммунитетни пасайтириб боради. Бундай пайтда спортчилар орасида бод-ревматизм, ўпка сили, буйрак касалликларини зўриқиб кетишига олиб келади.

Аҳолининг кўпчилик қатлами жисмоний тарбия ва спортнинг маълум турлари билан шуғулланса, улар учун қулай намлик 30-60% бўлиши тақозо қилинади. Агар одатдаги кийимларини кийиб, сокин ҳаёт кечириётган бўлса, у ҳолда 18-20⁰ С ҳаво ҳарорати ҳамда 40-60% ҳаво намлиги унинг энгил ҳаракатлар қилиши учун меъёр ҳисобланади.

Жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар ҳаво ҳарорати 20⁰ С дан ортиқ ёки 15⁰ С дан паст бўлган вақтларда жисмоний тарбия билан шуғулланганда, бундай ҳавонинг намлиги 30-40% дан ошмаслиги керак, ҳарорат +25⁰ С дан ортиқ бўлганда эса ҳавонинг намлиги 20-40% дан ошмаслиги керак, бу меъёр ҳисобланади.

Ҳар қандай ҳолатда биз атроф-муҳитнинг экологик омиллари билан ҳисоблашишга мажбурмиз. Чунки, экологик омиллар ҳар томонлама организмга турлича таъсир кўрсатади. Кейинги вақтларда атроф-муҳитнинг турли табиий ва сунъий омиллар таъсирида ифлосланиши организмда турли хил ноқулайликларни ва касалликларни келтириб чиқаради.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида ўтказилаётган спорт иншоотларида ҳаво ҳарорати юқори бўлса ва унинг намлиги меъёридан ортиқ бўлса, спорт ва жисмоний ҳаракат билан шуғулланувчиларнинг тана ҳарорати анча олдинроқ кўтарилиб кетади. Агар машғулот ўтказилаётган жойнинг ҳавоси турли хил кимёвий моддалар, микроорганизмлар ва чанглар билан ифлосланган бўлса, бундай омилларнинг инсон организмга салбий таъсири юқори бўлади. Бундай ҳолатда спортчилар организмда турли хил касаллик аломатлари кузатилади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти келтирган далилларга қараганда, ҳозир бутун дунё мамлакатларида 1,5 млрд аҳоли айнан шу ҳаво намлиги билан боғлиқ касалликлар билан оғриши келтирилган.

Умуман олганда, жисмоний тарбия ва спортнинг қайси тури билан шуғулланишдан қатъий назар, организмнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда чиниқтириш имкониятларини, яъни чиниқтиришни ташқи муҳитнинг турли шароитларида ўтказган маъқул, шундагина организмнинг физиологик мослашиш жиҳатлари шаклланиб боради.

ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ШАХС СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЭКОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

Эшмуродова Н.Ш., Эшмуродова С. Ш., ЎзДЖТИ

Барча соҳалардаги сингари ёшларда, айниқса спортчи ёшларда экологик билим ва маданиятни шакллантириш муаммоси - юксак маънавиятли шахс камолотининг муҳим таркибий қисми ҳисобланиб, ёшларга экологик билим бериш ва уларда экологик маданиятни шакллантиришнинг илмий-назарий асосларини ишлаб чиқиш, экологик маданиятни шакллантиришга йўналтирилган таълим-тарбияни янги сифат даражасига кўтариш, назарий фундаментал тадқиқотларни амалий талабларидан илдамроқ, ривожлантириш зарурлигини тақозо этади.

Спорт мутахассисларининг экологик маданиятини шакллантиришда оила, маҳалла ва ўқув даргоҳлари, оммавий ахборот воситаларининг ўзаро ҳамкорлигида амалга оширилаётган ишлар, тадбирлар, кўрик ва танловларнинг ижобий натижаларни беради.

Спорт мутахассисларини тайёрлаш даргоҳларида талабаларда экологик билим, маданият ва тафаккур тушунчаларини шакллантиришда ўқув жараёнларида фаол ўқитиш услублари, семинар тренинглари ҳамда долзарб экологик мавзулар асосида тайёрланган тест саволлари, ўз билимини текшириш учун тузилган саволлар ҳамда кизиқарли топшириқлар тайёрлаш, долзарб экологик муаммолар, янгиликлар, дунё соҳасида содир бўлаётган иқлим ўзгариши билан боғлиқ турли мавзулар юзасидан тайёрланган мустақил ишлар муҳокамаси, турли экологик терминлар (атамалар) иштирокида бошқотирмалардан фойдаланиш ўзининг ижобий самарасини беради.

Бу борада Ботаника боғи, Давлат табиат музейларига уюштирилган экскурсияларнинг ҳам амалий аҳамияти ниҳоятда катта бўлиб, талабаларда табиатга кизиқиш, меҳр, асраб-авайлаш каби жиҳатларини шакллантиради.

Шунингдек, экологик маданиятни шакллантиришнинг ҳуқуқий асослари билан мунтазам таништириб бориш ва уни натижаларини жисмоний тарбия ва спорт билан боғлаб таҳлил қилиш, экологик саналарга оид давра суҳбатларини ташкил қилиш каби экологик жиҳатлар ёшларда шахс сифатларини шакллантиришда катта амалий аҳамиятга эга.

Экологик таълим-тарбия ва умумий тарбияга бир-бири билан боғлиқ бир бутун жараён эканлигини эътиборга олиб, экологик таълим ва тарбия соҳасидаги ишларда уйғунлик, ҳамжиҳатлик ҳамда миллийлигимизга таянган ҳолда олиб боришда барча соҳа мутахассислари, шу жумладан, спорт мутахассисларидан ҳам фидойиликни талаб этишини эътибога олишимиз керак.

Экологик онг ва тафаккурга эга бўлган ҳар бир киши ўз меҳнат фаолиятида табиатга таъсир этиш қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлигини олдиндан кўриб, онгли равишда иш тутаяди.

Экологик маданиятни спорт мутахассисларида шакллантиришда жисмоний тарбия машқлари ва оммавий спорт билан шуғулланиш машғулотларини очиқ ҳавода, яъни ўрмонларда, боғларда, дарё ва кўллар атрофида олиб борилса ижобий натижалар кўпроқ бўлади. Бунинг учун очиқ ҳавода спортчиларга ёки шуғулланувчилар организмига таъсир этадиган экологик омилларни кузатиш ва табиатда жисмоний машқ бажариш самарадорлигини юқори кўрсаткичларга эришиш мумкинлиги мутахассис ва мураббийлар томонидан тушунтириб борилса мақсадга мувофиқ бўлади. Шу аснода, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг соғлигига салбий таъсир этувчи омиллар, патоген микроорганизмлар, вируслар, замбуруғлар ва ҳайвон паразитлари, чанг, атроф муҳитдаги зарарли кимёвий моддалар тўғрисида маълумотга эга бўлиш орқали экологик билимларини янада ошириб борадилар.

Ташқи муҳитнинг одам организмига айрим экологик омилларнинг физик ва кимёвий таъсирлари маълум бир чегарада ҳаётий жараёнлар учун муҳим роль ўйнаши билан бир қаторда, юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам берувчи, организмни чиниқтирувчи ва тиниқлаштирувчи омил ҳисобланади. Бироқ, бу омиллар ҳам маълум бир оптимал чегарадагина ижобий таъсир кўрсатади, бу чегарадан чиқиб кетса, нафақат спорт натижаларига, балки, спортчи организмга ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Мураббийларимиз бу омилларнинг таъсирини яхши англаган ҳолда, ўқув жараёнлари давомида талабаларимизга, шуғулланувчиларга улар ҳақида тушунтириб борсалар экологик омиллар ва уларнинг ҳам ижобий, ҳам салбий таъсирлари ҳақидаги билимлари шаклланиб боради. Шу билан бирга, куннинг қайси пайтда очиқ ҳавода машғулотлар ўтказиш организмга ижобий таъсир қилиши ёки акси бўлиши мумкинлигини ҳам англашлари керак бўлади.

Таълим муассасаларида фан асосларидан мустақкам билим бериш билан бирга, турли фанларни ўқитиш жараёнида ўқувчиларни ҳозирги экологик муаммолар моҳиятини очиб берувчи билимлар билан қуроллантириш ва шу билимларни уларнинг амалий фаолиятига, ижтимоий меҳнати билан мустақкамлаб бориш мақсадга мувофиқ.

Бундай масъулиятли вазифани ҳал қилиш учун ўқитувчи шу соҳа бўйича билимга, педагогик маҳоратга, юксак экологик маданиятга эга бўлиши, шунингдек, тинимсиз изланиш ва ўрганишни талаб қилади.

Экологик таълим-тарбия жараёни узлуксизлигини таъминлаш ёш авлоднинг экологик маданиятли бўлиб вояга етишида муҳим аҳамият касб этади. Ўзбекистоннинг табиий бойликлари: ўсимликлари, ҳайвонот олами, кўриқхоналар ва ноёб ландшафтлар, табиат ёдгорликларини, ер, сув, ҳавосини муҳофаза қилиш бўйича қонунлар ҳақида билим ва кўникмаларга эга бўлишига ҳамда, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи экологик меъёрлар асосида қарор топишига эришилиши орқали ўз ечимини топади.

Тахлиллар, кузатишлар асосида экологик таълим ва тарбияни, маданиятни шакллантиришда самарали натижаларга эришишда ёшлар иштирокида экологияга оид мавзуларда семинар тренинглар ташкил этиш, экологик ҳашарлар ва акциялар ўтказишга ёшларни кенг жалб қилиш, талабаларнинг илмий конференцияларини ташкил этиш ва ижтимоий рекламаларни кўпайтириш, экомарафон ва бошқа турли спорт ўйинларини ўтказиш, экологик саёҳатлар уюштириш, юртимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ўсиб келаётган авлоднинг экологик маданияти, дунёқараши, билим ва масъулиятини ошириб бориш билан боғлиқ оммавий ахборот воситаларида мақолалар чоп этиш, телекўрсатувлар, радио эшиттиришлар ва махсус дастурларни мунтазам равишда эфирга узатиб борилиши каби қатор тадбирлар ўзининг амалий аҳамиятига эга.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАРАҚҚИЁТИДА ИЖТИМОЙ-МАДАНИЙ ОМИЛЛАРНИНГ ЎРНИ

Ерембетов Б.Қ., ҚҚДУ

Дунё тараққиёти XXI асрга келиб бутунлай бошқа кўриниш олди. Бу тараққиётнинг шиддати инсон тафаккури, характери, ҳаракатларини ўзгартириш билан бирга унинг шахсига хос бўлган сифатларни ҳам кескин ўзгартириб юбормоқда.

Жамият ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий ҳаётининг хилма хиллигига қарамай, анъанавий жамият учун анъаналарнинг, янгиликларнинг ўзгармаслиги, турмуш тарзининг, одамларнинг, ижтимоий тузилмаларнинг қатъий тартиблангани, ўзгарувчанликнинг суестлиги, кадриятлар ва қоидаларнинг муқаддаслиги каби умумий хусусиятлар хос бўлиб, ўзгаришлар рўй беришига йўл қўймасида, бугунги ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий жараёнлар тараққиёт сари илқам қадам ташламоқда. Чунки ўзининг буюк ўтмиши, ўзига хос хусусиятлари билан бир биридан кескин фарқ қилиб келган Шарқ ва Ғарб тараққиёт орқали бирлашиб бормоқда. Ана шу бирлашиш ўзи билан ҳар бир миллат ўзлигини англаувчи маънавий кадриятларини миллат тараққиётидаги ролини камайтириб, таъсирини кучсизлантirmoқда.

Айнан бугунги жамиятда технологияларнинг ривожланиши жамият ва табиатнинг ўзаро муносабатларида глобал экологик мувозанатнинг бузилиши юзага келди. Бу ҳол инсоннинг биологик тур сифатида мавжуд бўлишини хавф остида қолдиради. Инсоннинг атроф-муҳит, олам билан муносабатларининг мураккаблашиб бориши жисмоний вазифаларнинг камайиб, руҳий юкнинг ортишига олиб келади. Минг йиллар давомида инсонга ижобий таъсир этиб келган табиий омиллар бугунга келиб бирданига ноодатий, кутилмаган тарзда таъсир кўрсатмоқда.

Инсон ва табиат бир бири билан нафақат бир бутунлик сифатида, балки объект ва субъект сифатида ҳам ўзаро боғлангандир. Инсоннинг табиатга, айниқса, саноатлашув давридан бошлаб, фаол аралашуви, унинг исрофгарчилик ва истеъмолга асосланган характери табиатга сезиларли зарар етказмоқда. Ўз навбатида табиат ҳам инсондан ўч олишни бошламоқда.

Даврнинг ана шундай ҳолати аксида янгича ижтимоий жараёнларга мос келадиган шахсни шакллантиришга ҳамда ушбу давр маданиятига ҳам бошқача назар билан қараш зарурати юзага келмоқда. Мана шундай ўзгаришлар кечаётган бугунги кунда миллий ўзлик, характер, кадриятларига таянган, улар асосида шаклланган шахсни сақлаган ҳолда давр билан ҳамоҳанг, унга бас келадиган шахсни

шакллантириш лозим. Албатта, давр руҳига мос шахсни шакллантириш бугунги ислохотларда намоён бўлмоқда, лекин шахсда миллийлик хусусиятларини айниқса, шарқона хусусиятларни сақлаб қолиш қийин кечиши аниқдир. Агарда, халқимиздаги кадриятлардан бири бўлган қиз боладаги бокираликни сақлашда йигитлар ва ижтимоий муҳит эътиборсизлика ёки замонавийликка йўлласалар бизнинг жамиятимизда ҳам фоҳишалик, ибосизлик, ҳаёсизлик авж олиб кетиши мумкин. Шунинг учун ҳам шахсда маънавий кадриятларни шакллантириб бориш зарур. Айниқса, бу туйғуларни шахсга сингдириш учун ёшлигиданоқ амалга ошириб бориш керак. Шунинг билан бирга шахсда жасурлик, ўзига ишонч каби туйғуларни шакллантиришда спортга алоҳида эътибор бериш керак. “Айнан ёшлик чоғидан спорт билан дўст бўлиш боланинг ўз устида ишлаши, характерининг товланиши, мусобақаларда қатнашиш орқали қатъиятлик ва мардлик хусусиятларининг шаклланиши, ғалабага интилиши, таъбир жоиз бўлса, аввало ўз устидан ғалаба қозониши, бир сўз билан айтганда, мустақкам иродаги эга бўлиши учун пухта замин яратади”.²⁵ Ўзига ишонган инсонни эса ҳеч ким ўзининг миллатидан, маънавий кадриятларидан воз кечтира олмайди.

Жисмоний маданият ва спорт одамлар ўртасидаги у ёки бу ижтимоий-иқтисодий асосга тақалувши ижтимоий муносабатларнинг асосий қисми саналади. Жисмоний маданият ва спорт одамлар турмуш тарзининг субъектив ва объектив жиҳатларини ўзида намоён этади, инсон ҳаётининг ва меҳнат шарт-шароитларининг шаклланишида катта роль ўйнайди. Спорт одамларнинг соғлигини ва ишчанлик қобилиятини сақлашга ва мустақкамлашга ёрдам беради, уларга жисмоний маънавий ва маданий жиҳатдан юқори поғоналарга кўтарилишга имкониятлар беради. Шу билан бирга спорт одамларнинг ижодий қобилиятини, маданиятни, таълимни, тарбияни оширади (бойитади) уларда ҳаётга қизиқишни кўтаради, меҳнат фаолиятини оширади, ҳар бир инсоннинг алоҳида ва бутун умумжамиятдаги ҳаёт тарзи шаклланишининг ҳақиқий омили саналади.

Фаол ҳаракатнинг чекланиши билан организмдаги барча аъзоларнинг меъёрий ишлаши бузилади, чунки улар асосан серҳаракат шароитда ўз функцияларини тўлиқ бажарадилар. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кундалик турмушнинг ажралмас қисмига айланиши тақозо қилинади. Бошқача қилиб айтганда, бундай турмуш тарзи жараёнида инсон танасидаги барча аъзолар ва тизимларнинг ҳаракатга нисбатан бўлган табиий талаби қўшимша равишда юзага келтириладиган серҳаракатчанлик билан ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш орқали қопланиши керак.

Жисмоний маданият ва спорт тарбиялашнинг қудратли солоҳиятига эга бўлиб, баркамол ривожланган шахсни шакллантиришнинг омили ва шarti бўлиб ҳисобланади, ҳаётий зарур бўлган ва ижтимоий-шахсий аҳамиятли сифатларни тарбиялайди. Жисмоний соғлом ва маънавий бой ёшларни шакллантириш учун жисмоний маданиятнинг восита ва услубларини кенг миқёсда фойдаланиш фақатгина шахс жисмоний мукамаллигини таъминламасдан, балки унинг маънавий оламини бойитишга ҳам хизмат қилади. Шунинг учун ҳам соҳани ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт ҳамда ижтимоий-маданий омиллар уйғунлигини таъминлаш, ўзаро ҳамкорликдаги фаолиятни йўлга қўйиш шахсни шакллантирувчи омилларнинг ўзаро уйғунлашган тизимини вужудга келтиради. Бу эса ёшларни комил инсон сифатида тарбиялаш тизимининг мукамаллигини янада самарали ишлашига олиб келади.

²⁵Каримов И.А. Болалар спорти – Ўзбек спортининг келажги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир//Туркистон, 2011 йил 26 февраль №17 (15447).

ТЕЗКОРЛИК СИФАТИГА ТАЪРИФ ВА ТАРБИЯЛАШДА ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Юсунов Н.М., Гофуров Б.Х., ЎзДЖТИ

Инсоннинг ташқи таъсирларга бир зумда жавоб қайтариш ҳамда тез ҳаракатлар бажара олиш қобилияти - тезкорликдир.

Амалиётда тезкорлик тезкор-куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таъминловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ. Катга тезлик билаи ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик сифатлари: бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқлар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиш максимал тезликда бажарилиши лозим.

Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик қайтарилмайди.

Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезкорликка бўлган чидамликни ривожлантириш воситаси саналади. Болалик ва ўсмирлик даврида тезкорликни тарбиялаш воситалари турлича. Булар юқори тезликда бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар, ўйин машқлари, қисқа масофаларга югуриш ва бошқалар.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 метрдан 30 метргача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезкор-куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. Бу воситадан фойдаланганда, риоя қилиш зарур бўлган асосий шартлар — югуришнинг табиий шаклларида узок бўлмаган юқори суръатли ҳаракатларни амалга ошириш, юқори ҳиссий кўтаринкиликни пайдо қилиш. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкорликни тарбияловчи қисқа масофаларга такроран югуриш қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади: баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ: баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар.

Тезкор-куч — инсоннинг иложи борица қисқа вақт оралиғида ва оптимал ҳаракатда имкон қадар мумкин бўлган интилишининг пайдо бўлишидир. Амалиётда бу қобилиятни „портловчи куч“ деб ҳам аташади.

„Портловчи куч“ қобилияти асаб-мушак аппаратининг умумий қобилиятини қисқа вақт оралиғида юзага келадиган тарангликка бўлган таъсирига қайта таранглашиш натижасида пайдо бўладиган мушакларнинг мутлоқ кучига ва мушакларнинг тез ўсиш қобилиятларига боғлиқдир.

Тезкор-куч сифатларининг кенг тарқалган кўринишларидан бири сакраш ва улоқтириш машқлар ҳисобланади. Бу машқлардаги спорт натижалари кўп жихатдан спортчининг тезкор-куч тайёргарлиги қандайлигига боғлиқ. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш босқичини баҳолаш учун турли тестлар қўлланилади. Тезкор-куч тайёргарлигининг универсал тестларига: М.В.Абалаков тести- турган жойда икки оёқда тепсиниб юқорига сакраш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20—30 м га тезланиб олиб югуриш, ядрони бош тепасидан, улоқтириш томонга орқаси билан туриб, улоқтириш томонга қараб туриб пастдан туғрига икки қўллаб улоқтириш ва бошқа машқлар қиради.

Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезкор-куч юкломаларига яхши чидайдилар. Шу билан бирга, болалар нафасини қатъий назорат қилган ҳолда турғун вазиятларни сақлаб туришни билишлари керак. Машқларни бажаришда туғри ҳолатни

тутиб туриш эҳтиёжи туфайли турғунлик машқларини кўллаш зарурияти юзага келади. Бу ёшда қад-қоматни шакллантириш учун турғунлик машқларининг ўзига хос ўрни бор. Қад-қомат орқадаги мушакларнинг турғунлик чидамлилиги билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун уни ривожлантириш қомат бузилишининг олдини оладиган восита ҳисобланади.

Тезкор-куч сифатларининг шиддатли ўсиши 11-12 ёшли болаларда кузатилади. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори. 12-14 ёшлар орасида асосан тезкор-куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезкор-куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг ривожланишига қулай шароит яратади.

Ўсмирлик даврида тез югуриш технологиясини ўрганиш учун физиологик имкониятлар пайдо бўлади. Тезкорликни тарбиялаш воситаларига имкон чегарасидаги максимал ёки максимал олди тезлик билан 30 метргача югуриш, майда қадамлаб югуриш, тўғри йўлда ва қияликдан тезланишли югуриш машқлари киради.

ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТИДА ИЖТИМОЙЛАШУВ МАСАЛАЛАРИ

Юсунов Ф., ЎзДЖТИ

Глобаллашув жараёни бугун ўзини ёрқин намоён қилаётган бўлсада, бир неча асрлик илдиэларига эга. Кундалик ҳаётда глобаллашув деганда асосан умуминсоний аҳамиятга эга муаммоларни тушуниш кенг тарқалган. Бундай тушуниш бир ёклама бўлиб, унинг туб моҳиятини очиб бера олмайди ва глобаллашувнинг фақат салбий ҳодиса сифатида талқин этилишига олиб келади. Ваҳоланки, энг умумий маънода, глобаллашув, бир томондан, муайян ҳодиса, жараённинг барча минтақалар, давлатлар ва бутун Ер юзини қамраб олганини, иккинчи томондан, уларнинг инсоният тақдирига дахлдор эканини англатади.

XV-XVII асрлардаги географик кашфиётлар кўплаб мамлакатлар ва минтақаларнинг халқаро савдо доирасига тортилишига, саноат революцияси эса умумий алоқаларнинг янада кучаюви, кенг қамров касб этишига иқтисодий замин яратган эди. Кейинги даврларда бундай муносабатлар янада чуқурлашиб борди. XX аср бошларига келиб янги сифатий характер касб этган ва ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларини қамраб олган мазкур жараён глобаллашув тушунчаси орқали ифодалана бошланди.

Инсониятни ташвишга солаётган масалалар тизимида социал муаммолар ўзининг кескинлиги ва кўламлилиги билан ажралиб туради. Хусусан, БМТнинг «Минг йиллик ҳисоботи»да келтирилган маълумотлар Ер юзи аҳолисининг 46,3 фоизи катта қийинчиликларда ҳаёт кечираётганини кўрсатади. 1 миллиарддан ортиқроқ одам тоза ичимлик сувини истеъмол қилишдан бебахра қолмоқда. Қарийб 840 миллион киши тўйиб овқатланмайди. Ҳар 7 секундда эса 1 та бола очликдан ёки тўйиб овқатланмаслик натижасида юзага келадиган касалликдан вафот этмоқда. Мазкур рақамлар, бир томондан, кишилиқ жамияти ҳаётида бойлик ва қашшоқлик деб аталиши мумкин бўлган кескин кутбланиш жараёни чуқурлашиб бораётганидан, иккинчи томондан, ижтимоий бўҳронлар учун замин мавжудлигидан далолат беради.

Қашшоқлик, иқтисодий қийинчиликлар ижтимоий ҳаётнинг бошқа соҳаларидаги муаммоларнинг ҳам чуқурлашувига, социал лойиҳаларнинг қисқартирилишига ва шусиз ҳам оғир бўлган айрим давлатлар аҳолиси аҳолининг янада ёмонлашувига олиб келмоқда. Хусусан, XX асрнинг охирига келиб, Ер юзида тахминан 34 миллион киши ОИТСга дучор бўлган бўлса, 2010 йилгача биргина Африкада мазкур хасталиқ натижасида 40 миллион бола етим қолиши мумкин.

Социал муаммолар ана шундай мудҳиш қиёфа касб этиб турган бир пайтда бошқа бир вазиятни ҳам кузатиш мумкин. Маълумотларга кўра, америкаликлар ва европалликлар ҳар йили 18 миллиард доллар косметикага, 17 миллиард ҳайвонлар озиқ-овқатига, 15 миллиард парфюмерияга ва 11 миллиард музқаймоққа сарфлашмоқда.

Ёки бошқа бир мисол. АҚШликлар ҳар йили 30 миллиард долларни ўйинчоқлар (ҳар бир болага ўртача 69 та ўйинчоқдан) сотиб олишга сарфлайдилар. Ваҳоланки, очликнибартаарафэтишучун 19, суветишмаслигиниенгишучунэса 10 миллиард доллар керакхолос. 1,3 миллиард Ер юзиболалариниэмлашга, 5 миллиард доллар саводсизликни баратараф этишга етган бўлур эди.

Юқорида келтирилган рақамлар инсоният ўз олдида турган социал муаммоларни ҳал қилиш қудрати, салоҳияти ва имкониятига эгаллигини кўрсатади. Бунинг учун эса инсоният фақат ўзининг бирлигини ва бир бутунлигини, мавжуд муаммолар, уларнинг ечими ўз тақдирига дахлдор эканини англаб етиши зарур бўлади.

Инсон маънавийдунёси, жамият маданияти ҳар бир даврда конкрет шаклу шамойил касб этган. Кишилиқ жамияти ўз ривожланишида мутлақо янги сифатий босқичга кирган бугунги кунда ҳам инсон ва жамият маънавий ҳаётида жиддий ўзгаришлар содир бўлмоқда.

Кишилиқ ҳамжамияти хилма-хил шакллардаги ижтимоий муносабатлар, ҳам зоҳирий, ҳам ботиний алоқалар билан боғланган ягона бирликни ташкил этади. Унинг мавжуд бўлиши ва ривожда маънавий-маданий алоқаларнинг ўрни ва таъсири улкан ва беқиёсдир.

Инсоният маданий тараққиётининг бош йўлини бугунги кунда маданиятлар равнақи, инсон интеллектуал салоҳиятининг ўсиши, маънавий ишлаб чиқариш структураси ва мазмунининг такомиллашуви, қадриятларнинг кишилар рухий дунёсидаги ўрни ва таъсирининг ошиши ташкил этади. Бу маданий қадриятларни яратиш ҳажми ва турлари, уларнинг жамият ҳаётига таъсирининг органи, зиёлилар сафининг кескин даражада ўсгани, фан, маориф, санъатга бўлган эътиборнинг ошгани каби омилларда ҳам яққол кўринади.

Инсоният маданий тараққиёти темпи ҳам тезлашмоқда. Бу, чунончи, илмий кашфиётлар, ахборотлар миқдорининг ва илм-фан соҳасида банд бўлган кишилар сонининг тез ўсаётгани, илмий фаолият ҳажмининг ҳар 10-15 йилда икки баробарга ошаётганида ҳам кўринади.

Шундай бўлишига қарамай, инсоният маънавияти ва маданияти ривожланишини текис жараён сифатида тасаввур қилиш мумкин эмас. Зеро, инсоният бугунги кунда эришган ютуқлардан четда қолаётган минтақа ва халқлар ҳам йўқ эмас. Бу иқтисодий ривожланиш даражасининг пастлиги, ички тотувлик - миллатлараро ҳамкорлик, ижтимоий аҳиллик, сиёсий барқарорликнинг йўқлиги, бу ҳам етмаганидек вақти-вақти билан алангаланиб турадиган фуқаролар уруши каби омиллар таъсирида сақланиб қолмоқда.

Ғоят мураккаб ва зиддиятли, зафарлар ва фожиаларга бой бўлган тарихий йўлни босиб ўтган инсоният янги минг йилликка қадам қўйди. Инсоният, унинг маънавияти, маданияти истиқболи, янги минг йилликдаги қиёфаси кўп даражада ривожланишнинг ҳозирги кундаги хусусиятлари билан белгиланади. Шу нуқтаи назардан қараганда, бугунги кунда инсоният маданияти ривожига хос хусусиятлар ҳақида гап кетар экан, аксилмаданият унсурларининг кенг тарқалишидек салбий ҳодисалар ҳам келиб чиқаётганини, маданий агрессия янги шаклларда намоён бўлаётганини таъкидлаш зарур. Жумладан, улкан ташкилий асослар, моддий-молиявий ресурслар ва мафкуравий босимга таянган ҳолда анъанавий жамиятларнинг асрлар давомида шаклланган қадриятларининг емирилишига олиб келадиган ҳодисалар намуна ва эталон, универсализм ва глобализм байроғи остида сингдиришга ҳаракат қилинмоқда.

Шу билан бирга, дунёнинг турли бурчакларида ҳар хил шиддат билан кечаётган миллий уйғониш таъсирида миллий-маданий ўзига хосликни сақлаб қолишга, миллий

кадриятларни тиклашга бўлган интилиш хиссининг ўсиши кузатилаётганини ҳам таъкидлаш зарур.

Бу жараён ижобий жиҳатлар билан бир қаторда миллий ўзига хослик деганда фақат узоқ тарих қаърида шаклланган кадриятларнигина тушунишлик, маданиятда анъана ва ижодкорлик диалектикасини тўғри баҳоламаслик каби бир ёқламаликни, муайян минтакаларда эса ўзга маданият ютуқларига беписандона муносабат каби салбий оқибатларни ҳам келтириб чиқармоқда. Аммо шуни ишонч билан айтиш мумкинки, ҳозирги пайтда бундай салбий томонлар эмас, балки ижобий жиҳатлар, яратувчилик, ижодкорлик жараёни устуворлик қилмоқда. Жаҳон тарихининг таҳлили ҳам юқоридаги каби салбий ҳодисалар, кескин ўзгаришлар, ижтимоий силкинишлар даврининг ажралмас йўлдоши ва уларнинг ўзи каби ўткинчи характерга эга эканидан далолат беради.

Халқаро интеграциянинг чуқурлашуви миллий маданиятларда муайян умумий, ўхшаш бўлган томонларнинг қарор топишига, кенг илдиз отишига хизмат қилмоқда. Бу жараён ўзининг ижобий кўринишларида маданиятларнинг ўзаро яқинлашуви ва бойишига хизмат қилиши шубҳасиз.

Глобаллашув жараёнининг ўзига хос инъикоси бўлган миллий-маданий уйғониш ва маданий интеграциядек икки тенденциянинг бирортаси устувор мавқега эга бўлиб қолиши мумкинми? Агар шундай бўладиган бўлса у қачон содир бўлади? Инсоният маданияти ривожининг узоқ истиқболга дахлдор бўлган бу саволларга аниқ жавоб бериш қийин. Аммо бир нарса шубҳасиз: улардан бирининг иккинчисига нисбатан ҳукмрон характер касб этиши инсоният, унинг маданияти камбағаллашувининг нишонаси бўлган бўлур эди. Демак, инсоният бунга йўл қўймаслик учун мана шу икки тенденциянинг диалектик бирлигини таъминловчи янгидан-янги йўлларни кашф этади, ўзида ўзга маданиятлар билан умумий, ўхшаш бўлган томонларни шакллантирган ҳолда ҳар бир миллий маданият ўзлигини сақлаб қолиш имкониятини топа олади, деб умид қилиш мумкин.

Турли сабабларга кўра ҳалокатга юз тутган бетакрор маданиятларнинг, инсонийликка тажовуз солган кўплаб сиёсий тузумларнинг, кишилик цивилизациясини ҳалокат ёқасига келтириб қўйган жаҳон урушларининг гувоҳи бўлган инсониятнинг ўзлигини ва бир бутунлигини чуқурроқ англаб бораётгани ана шундай умид ўзининг мустаҳкам асосига эга эканидан далолат беради.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

Юлдошев М.Р., Абидов Ш.У., УзГИФК

Благодаря и при поддержке нашего государства развитие физической культуры и спорта стало приоритетной задачей. Доказательством этому служат нормативные документы по развитию физической культуры и спорта, в том числе футбола. Повышение спортивного мастерства футболисток взаимосвязано с развитием футбола. Сегодня уделяется большое внимание мужскому футболу, но и в женском футболе наблюдаются проблемы. Эти проблемы упираются в научные исследования женского футбола. Например, отсутствие методики подготовки футболисток является одной из проблем и требует проведения исследований в этой области. В последние годы уделяется особое внимание женскому футболу, доказательством чему является внедрение указов государства в практику. Например, Указ Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах развития женского футбола в Узбекистане» является нормативным документом для дальнейшего развития женского футбола.

По мнению специалистов и тренеров одной из причин проигрыша наших футбольных команд является не точное выполнение технико-тактических действий футболисток.

По мнению специалистов и тренеров Узбекистана по футболу отсутствию хороших результатов на международных аренах наших футболистов, в том числе футболисток, способствуют серьёзные проблемы в подготовительной системе. Залогом дальнейших успехов на международной арене станет устранение этих проблем.

Цель исследования: повысить степень специальной физической подготовки юных футболисток.

Объект исследования: процесс подготовки юных футболисток.

Исходя из цели и анализа научно-методической литературы, для определения степени специальной подготовки юных футболисток, мы воспользовались следующими упражнениями:

- бег на 30 м;
- бег с мячом на 30 м;
- передача на дальнюю дистанцию;
- попадание мяча в цель;
- броски мяча на дальнюю дистанцию;
- комплекс упражнений.

Результаты специальной физической подготовки и статистические характеристики (среднее арифметическое, стандартное отклонение, коэффициент вариации), разработанные для ведущих футболисток футбольного клуба «Севинч» (n=22) приведены в таблице 1.

При анализе показателей, характеризующих специальную физическую подготовку (бег на 30 м, бег с мячом на 30 м., комплекс упражнений) футболисток футбольного клуба «Севинч», в начале эксперимента коэффициент вариации составил соответственно $V=5,37\%$, $3,54\%$, $3,27\%$, результаты оказались хорошими ($V=5,4\%$). Средние результаты получены при передаче мяча на дальнюю дистанцию правой ногой и броски мяча на дальнюю дистанцию ($17,12\%$ и $18,92\%$); удовлетворительные результаты получены при передаче мяча на дальнюю дистанцию левой ногой ($25,23\%$); неудовлетворительные результаты получены при попадании мяча в цель правой ногой ($95,74\%$) и то же левой ногой ($67,76\%$).

Значения коэффициентов вариации, проведенных тестов у футболисток (n=22) приблизились друг к другу к концу эксперимента (август). Например, результаты 4 тестов из 8 изменились в лучшую сторону ($V=9,84\%$). Результаты остальных тестов тоже улучшились в хорошую сторону. Наибольший коэффициент вариации ($V=67,29\%$) наблюдался при выполнении передачи мяча в цель правой ногой.

Также по полученным результатам эксперимента были определены степень достоверности, критические точки t-критерия Стьюдента, $V=n_1+n_2$ - степень свободы, P-степень значимости и сопоставлены с критериями t-критерия Стьюдента (таблица 1).

Сопоставление результатов данных выявило следующее: высокая степень достоверности в беге на 30 м ($t_{CT.}=4,52$), $P < 0,001$. При передаче мяча на дальнюю дистанцию правой ногой t-критерий Стьюдента составил $t_{CT.}=3,17$ и передаче мяча в цель соответственно $t_{CT.}=3,19$, степень достоверности тоже заметно улучшилась - $P < 0,01$, однако он ниже, чем в двух других тестах ($P > 0,001$). Степень достоверности других четырёх тестов – передача мяча на дальнюю дистанцию левой ногой ($t_{CT.}=2,63$); передача мяча в цель ($t_{CT.}=1,21$); броски мяча на дальнюю дистанцию ($t_{CT.}=2,13$); комплекс упражнений ($t_{CT.}=0,87$) – оказалась очень низкой $P > 0,01$.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что если выполнять приведенные тесты по специальной физической подготовке каждую неделю, можно исправить ошибки и выполнять эти упражнения ещё лучше. А это вырабатывает у футболисток привыкание к этим упражнениям, потому что повторное выполнение их способствует привыканию организма к этим упражнениям.

ДАРС – ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ АСОСИЙ ШАКЛИ

Юсупов Н.М., Қидиров А.Қ., СамДАҚИ

Жисмоний тарбия бўйича мунтазам машғулотларни ташкил этишнинг асосий шакли бу дарсдир. Айнан дарс жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишни ташкил қилишнинг энг тежамкор ва энг самарали шакли саналади.

Бошқа шаклларнинг барчаси – дарс ҳисобланмайдиган шакллар жисмоний тарбия дарсига хос бир қатор жуда муҳим хусусиятларга эга эмас. Шу сабабли, гарчи айрим бошқа шакллар кўпгина жиҳатлари билан ҳатто дарсдан устунроқ бўлса-да (масалан, умумий вақти, юкламалар ҳажми ва шиддати, ҳафтасига ўтказиладиган машғулотлар сони), барибир ёрдамчи аҳамиятга эга бўлиб, дарсга қўшимча бўлиб хизмат қилади.

Нима учун дарс ўқувчиларни жисмонан тарбиялашнинг энг асосий шакли даражасига кўтарилган? Бу ерда унинг қайси белгилари муҳим роль ўйнайди? Булар куйидагилардир:

- шуғулланувчилар таркибини доимийлиги ва уларнинг ёш жиҳатдан тенглиги;
- ўқитувчининг фанни ўқитишга ҳамда ўқувчиларни тарбиялашга йўналтирилган раҳбарлик роли;
- дарслар мақсади, вазифалари ҳамда мазмунининг Давлат стандарти ва унинг асосида ишлаб чиқилган давлат дастури билан белгиланиши;
- дарслар мазмунининг кўп жиҳатдан жисмоний тарбиянинг бошқа шакллари мазмунини белгилаш;
- таълим вазифаларининг устувор ҳал этилиши билан тақозо этиладиган яққол кўзга ташланувчи дидактик (дидактика – ўқитиш назарияси).

Рўйхат охрида берилган ўзига хос жиҳат ўқувчи ёшлар жисмоний тарбияси тизимида дарснинг етакчи аҳамиятини белгиловчи энг муҳим омил саналади. Айнан таълимий йўналиши туфайли дарс энг асосий ва ўхшаши йўқ шакл даражасига кўтарилади. Бу жиҳатсиз дарс умуман дарс бўлмай қолади ва асосийдан энг оддий шаклга айланади.

Жисмоний тарбия дарси жараёнида “Жисмоний маданият” деб аталувчи ўқув фани ўқитилади. Уни ўқитишнинг асосий мақсад ва йўналиши умумий (номахсус) жисмоний тарбия таълимини таъминлаш билан бирга ҳаракат қобилиятларини ҳар томонлама таъминлаш, саломатликни мутаҳкамлаш ҳамда тана тузилишини такомиллаштириш ҳисобланади.

Ана шу мақсадга мувофиқ равишда “Жисмоний маданият” организмнинг оптимал ҳаёт фаолиятини таъминлаш, жисмоний ва маънавий жиҳатдан ўз – ўзини такомиллаштириш учун жисмоний маданият воситаларидан фойдаланиш бўйича махсус билим ва кўникмаларни шакллантиришга қаратилган ўқув фандир. Унинг ўқитиш жараёнининг асосий мазмуни куйидагилар учун ёрдам берадиган ахборотларни кўлга киритиш имконини бериш саналади:

- ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллаш, жисмоний сифатларни мақсадли ривожлантириш ҳаётий зарурат эканлигини англаб етиш;
- ўз кундалик ҳаёти амалиётида улардан ижодий фойдаланиш йўллари йўзлаштириш;
- ўз организми хусусиятлари ва имкониятларини ўрганиш;
- ўз – ўзини жисмонан такомиллаштириш дастурларини жуда билиш.

Афсуски, агар жисмоний тарбия дарсларида жисмонан тарбиялашнинг барча муҳим вазифалари, биринчи навбатда, ҳаракат малака ва кўникмаларини сифатли шакллантириш, жисмоний сифатлар ривожининг юксак даражасига эришиш кабилар тўла ҳал этилсагина бу дарслар асосий шакл ролини бажара олган бўлади, деган фикр жуда кенг тарқалган. Бундай фикр хато ҳисобланади, чунки дарслар миқдори етарли эмаслиги (ҳафтада бор йўғи иккита) ва уларнинг давомийлиги талабга жавоб бермаслиги (45 дақ) туфайли юқорида кўрсатилган вазифаларни тўлақонли бажариш

мумкин эмас. Махсус тадқиқотлар орқали аниқланишича, уларни хатто юксак усулий даражада ўтказилса ҳам машғулот самараси етарли бўлмайди, дарслар орасидаги муддатнинг узоклиги эса бу самарани бутунлай йўққа чиқаради. Аммо агар жисмоний тарбия дарслари ҳар куни ўтказилса ҳам, фақат шунинг ҳисобига жисмоний тарбиянинг барча асосий вазифаларини тўлақонли ва сифатли амалга оширишнинг имкони бўмас эди.

Ҳап шундаки, ўсиб келаётган авлоднинг тўғри жисмоний ривожланиши ҳамда улар жисмоний тарбиясига оид барча вазифаларнинг тўлиқ бажарилиши учун мунтазам ташкил этилган ҳаракат фаоллигини ҳафтасига 12-14 соат даражасида сақлаб туриш зарур. Демак, хатто ҳар куни ўтказиладиган ўқув машғулотлари ҳам эҳтиёжнинг зўраға ярминигина қондира олади. Шу муносабат билан яна бир бор таъкидлаш жоизки, на соатлар нисбати, на юклама ҳажми, на шиддати кўрсаткичлари етакчи шакл мақомини белгилай олади, чунки бу жиҳатлари билан дарс бир қатор бошқа шакллардан (масалан, секция машғулотларидан) орқада туради. Асосий мезон дарсдоирасида ҳал қилинадиган вазифаларнинг муҳимлиги, ўқувчилар шахси жисмоний маданият ини шакллантириш жараёнининг муваффақиятига уларнинг ҳал этувчи таъсири ҳисобланади. Айнан шундай таъсир таълимий йўналишдаги вазифаларнинг муваффақиятли ечим топишига қаратилгандир.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия дарсларининг асосий мазмунини жисмоний тарбиянинг энг муҳим вазифаларини ҳал этишга ўринишларнинг ўзигина эмас, балки уларни ҳал этиш учун пойдеворни шакллантириш ташкил этиш лозим. Бундай пойдевор сифатида мазкур вазифаларни амалга ошириш учун жисмоний маданият воситаларидан энг самарали ҳамда мақсадли фойдаланишга оид назарий билимлар, кўрсатмали – усулий малака ва кўникмалар майдонга чиқади. Бунда шунини таъкидлаш муҳимки, шундай билим, малака ва кўникмалардан фойдаланиш ҳар бир шуғулланувчининг ўз алоҳида имкониятларини яхши бўлишига таяниши шарт, уларнинг ҳолати ҳамда динамикаси аниқлашга яна жисмоний тарбия дарслари ёрдам беради.

Жисмоний тарбиянинг барча асосий вазифаларини амалиётга жорий этиш бўйича асосий маъсулият жисмоний тарбиянинг бошқа шакллари, жумладан, синфдан ташқари мактабдан ташқари, оилавий жисмоний тарбия доирасида ташкил қилинадиган тадбирлар зиммасига тушиши зарур. Уларнинг самарали ташкил этилиши учун асосий замин сифатида ҳар бир кишининг ҳаёти давомида ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириши, ривожлантирувчи, соғломлаштирувчи, рекреацион, спорт ва бошқа вазифаларни ҳал этиш жараёнида жисмоний маданият воситаларидан усулий жиҳатдан тўғри фойдаланиш бўйича махсус билим, малака ва кўникмалари майдонга чиқиши керак.

Ҳафтасига беш марталик машғулотлар шароитида мактабда жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини ташкил этишнинг қуйидаги элементларига эга бўлган тизими энг самарали ҳисобланади.

Яна бир дарс кўрсатмали – усулий йўналишга эга бўлиб, ўқув амалиёти шаклида ўтказилиши зарур. Бу машғулотларда ўқувчилар эгаллаш мумкин бўлган ва энг аввало, амалий жиҳатдан зарур ҳисобланган машғулот усулиятига, ҳар хил машқларни ўзлаштириш усулиятига, асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш усулиятига ва оид билимларни ўзлаштиришлари керак. Бу машғулотларда ўқувчилар фақат усулий билимларни ўзлаштириб қолмасдан, уларни амалиётда, масалан, жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича машқ мажмуаларини ёхуд бирор ҳаракат фаолияти техникасини эгаллаш бўйича яқинлаштирувчи машқ мажмуаларини тузиш ёки синовдан ўтказишда қўллашга ҳаракат қилишлари лозим.

ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ БАҲОЛАШ ТЕСТЛАРИ ВА МЕЗОНЛАРИ

Юсунов Н., ЎзДЖТИ

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун қўлланадиган тестлар, кўпчилик ҳолларда, футбол ўйини хусусиятларига мос келмайди. Шунинг учун, ўйинчиларнинг мусобақа вазиятларига ўхшатиб бажарадиган фаоллиги жараёнида ўтказилиши мумкин бўлган синов изланишларини кидириш ва ишлаб чиқиш зарурати уйғонди. Тест натижалари максимал амалий аҳамиятга эга бўлиши, юкламанинг шакли эса футбол ўйини хусусиятларини акс эттириши керак.

Футболда футбол ўйини хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўйинчиларнинг етакчи функциялари ривожланиш даражасини баҳолаш учун тестлар ва мезонлар ишлаб чиқилган.

Тестлар ва мезонлар. Синов изланишлари дастури спринтда, моккисимон югуришда, тезкор-чидамликда ва прогрессив ошиб борадиган тезлик билан югуришда тадқиқотлар ўтказишни назарда тутди.

Спринт. Спринтер тестида тадқиқотлар ёши 12 дан кичик ва 12 ёшли ўйинчилар томонидан - 15 метр масофани, 15 ёшгача ўйинчилар - 50 метр масофани бор кучи билан босиб ўтиши ўтказиш назарда тутилади. Реал (ҳақиқий) вақт режимида бажариладиган тестда югуриш тезлиги эгри чизиғи қайд қилинади ва кейинчалик улар компьютер технологияларидан фойдаланиб қайта ишланади. Шунинг билан бирга, тезликни максимал катталиклари, уларга эришиш вақтлари ва мазкур максимал катталикларни ушлаб туриш вақти ҳисоб-китоб қилинади.

Битта ўйинчини тестдан ўтказиш вақти 3 минутни ташкил этади.

Моккисимон югуриш. Бу тестда спортчи қизларга максимал тезлик билан қуйидаги: 12 ёшгача - 30,52 метр; 15 ёшгача – 36,68 метр; 15 ёшдан катталар учун - 45,78 метр масофаларни югуриб ўтиш таклиф этилади

Тест натижалари. Масофани босиб ўтиш вақти 0,01 сониягача аниқлик билан электрон хронометр ёрдамида қайд қилинади.

Битта спортчи қизнинг тестдан ўтказиш вақти 30 сония.

Тезкорлик чидамлилиги. Бу тестда футболчи қизлар максимал тезлик билан: 12 ёшгача - 7х20,50 метр; 15 ёшгача - 7х27,32 метр ва 15 ёшдан катталар - 7х34,52 метр масофага такрорий югуришни бажарадилар. Оралиқ масофалар ўртасидаги дам олиш вақти 30 сония. Бу вақт давомида спортчи қиз секин югуриш билан старт чизиғига қайтиб келиши керак.

Масофани ўтиш вақти 0,01 сониягача аниқлик билан электрон хронометр ёрдамида қайд қилинади.

Битта футболчи қизни тестдан ўтказиш вақти 2-4 минут.

Умумий иш қобилиятини аниқлаш тести. Футболчи қизлар: 12 ёшгача -10 метр, 15 ёшгача - 15 метр ва 15 ёшдан катталар - 20 метр узокликдаги масофада жойлашган икки чизиқ орасида даврий равишда ортиб борадиган югуриш тезлиги ва ҳар бир “моки”дан кейин 5 сонияли дам олиш билан моккисимон югуришни бажаришлари керак. Югуриш темпи товуши сирена (хуштак товуши) билан белгиланади ва ўзгаради. Биринчи марта қондани бузганда, спортчи қизга танбех берилади, такроран бузса эса тест тўхтатилади. Босиб ўтилган оралиқлар сони ва масофа ҳисобга олинади.

Тест натижалари. Ўтилган масофа метрларда қайд қилинади. Тест натижаси билан ўйинчи қизлар матч (ўйин) давомида босиб ўтадиган масофа ўртасида тўғри пропорционал боғлиқлик мавжуд. Масалан, битта футболчи қиз 1680 метр, бошқаси эса - 1810 метр масофани ўтди. Биринчи спортчи қиз матч (ўйин) давомида 10,35 км.ни, иккинчиси эса – 11,47 км. масофани ўтди. Демак, иккинчи футболчи қизнинг иш қобилияти биринчаникига нисбатан юқори.

Тест ўтказиш вақти. 10 минутдан 16 минутгача вақт давомида 5-10 та ўйинчи тестдан ўтказилиши мумкин.

Хулоса. Мазкур муолажаларни (процедураларни) тренировканинг турли босқичларидан олдин ва кейин ўтказиш тавсия этилади, чунки тренировка дастурининг самарадорлигини назорат қилиш тест ўтказишни асосий мақсади ҳисобланади. Мавсум давомида битта тест, жуда борганда (энг қулай шарт-шароитларда) иккита тест ўтказиш эса - спортчи қиз учун ҳам, унинг мураббийлари учун ҳам, ҳес қандай амалий кадр-қиммат ташкил қилмайди.

Олинган маълумотлар асосида янги машғулот дастурлари ишлаб чиқилмоқда. Спортчи қизларнинг тезкор-куч имкониятларини такомиллаштириш учун махсус машқлар ва футболчи қизларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда спорт машғулотининг стратегияси ва тактикасига ўзгаришлар киритиш учун амалий тавсиялар танланмоқда.

Афсуски, бизнинг футболчи қизларимизни бунга муносабати даражаси профессионаллар муносабатига мос келмайди. Кўпинча, ўйинчи қизларимиз бунга паст назар билан қарайдилар ва, амалиёт шуни кўрсатадики, улар бекорга буни писанд қилмаяптилар, чунки жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича биз хориж футболчи қизларига нисбатан ортда қолганмиз. Бу бўшлиқни бартараф этиш учун бизнинг футболчи қизларимиз бунга нисбатан ўз муносабатларини тубдан ўзгартиришлари керак.

СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ОБЪЕКТОВ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Юнусов Т.Т., Аблаева Е.С., УзГИФК

Сегодня можно с уверенностью отметить, что пристальное внимание, уделяемое в Узбекистане развитию спорта, приносит свои плоды. Спортсмены нашей страны все чаще становятся победителями на престижных международных соревнованиях. По итогам 2014 года наши спортсмены завоевали 849 медалей, из них 266 золотых.

Об успешном результате в этой области свидетельствует и тот факт, что в Узбекистане регулярно проводятся престижные международные соревнования по различным видам спорта. Узбекистан за прошедшие годы приобрел богатый опыт по проведению крупных спортивных мероприятий, соответствующих мировым стандартам, на высоком организационном уровне.

Только за неполное первое полугодие 2015 года в Республике Узбекистан успешно проведены 3 крупных спортивных соревнования: Чемпионат мира среди юниоров по фехтованию, Кубок мира по художественной гимнастике, Чемпионат Азии по регби. Иностранные гости с восхищением отмечают их уровень организации и проведения.

Спортивные соревнования являются одной из эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Спортивное соревнование выступает в качестве одного из факторов, побуждающих людей к более активной физкультурной деятельности. Как объект управления спортивное соревнование можно рассматривать только в единстве наличия и состояния материально-технической базы, людей, участвующих в соревновании (спортсменов, менеджеров, судей, журналистов, зрителей и т.д.), правил, программы и культуры проведения соревнования.

Спортивные соревнования – увлекательное и популярное зрелище миллионов людей. Они – наиболее дорогостоящий товар в отрасли физической культуры и спорта. От профессионального мастерства и таланта спортивного менеджера во многом зависит стоимость этого товара, а также дальнейшее использование прибыли. От него зависит вернутся ли деньги, вырученные от спортивного соревнования, в сферу физической культуры и спорта, принесут ли пользу дальнейшему укреплению здоровья населения.

По особенностям менеджмента крупнейшие соревнования в Узбекистане можно разделить на три группы:

Первая группа – комплексные соревнования, проводящиеся по многим видам спорта (Умид нихоллари, Баркамол авлод, Универсиада).

Вторая группа – соревнования на первенство страны (чемпионаты по видам спорта, соревнования «на кубок»).

Третья группа – соревнования, республиканского масштаба, посвященные юбилейным датам, на призы, учрежденные различными организациями или лицами (Кубок Президента). На эти спортивные соревнования могут быть приглашены зарубежные спортсмены.

Проведение спортивных соревнований зависит от уровня менеджмента, который складывается из многих управленческих действий: составление календарного плана спортивных соревнований; разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов; образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы; обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газетах, на радио, телевидении и т.д.); организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях; составление программы соревнований; составление ритуала открытия и закрытия соревнований, награждения; подготовка или аренда спортивных сооружений; обеспечение медицинского обслуживания, проверка подготовленности мест, оборудования и инвентаря; определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований; определение мероприятий по обслуживанию зрителей; обеспечение своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной борьбы, об окончательных итогах соревнований. Всеми этими и другими вопросами занимается спортивный менеджер. Организация спортивного мероприятия может быть представлена в виде последовательных действий (см рис).

- Включение соревнования в календарный план
- Создание оргкомитета и его структурных подразделений
- Подготовка положения о соревнованиях
- Прием заявок
- Реклама соревнования
- Составление сметы соревнования
- Подготовка или аренда спортивных сооружений
- Проведение соревнования
(открытие, приветствие, показательные выступления,
соревнование, закрытие, награждение победителей)
- Подведение итогов соревнований

Рис. 1 Организация спортивного соревнования

Спортивные соревнования регламентированы международными правилами, которые соблюдаются национальными федерациями по видам спорта, спортивными организациями, спортсменами и прочими участниками соревнований. Условия проведения спортивных соревнований, системы зачета – это мощнейшие рычаги, при помощи которых можно эффективно управлять не только системой спортивных соревнований, но и развитием спорта вообще.

При выборе организатора и формировании организационной комитета спортивному менеджеру следует учитывать следующие факторы: размер и структуру комитета, квалификацию и полномочия его членов, распределение обязанностей, основные направления деятельности комиссий. Организационный комитет составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по основным направлениям работы, главную судейскую коллегию, утверждает план работы комиссий.

При выборе даты спортивному менеджеру надо учитывать следующие факторы: совпадение со сроками других соревнований, режим трудовой деятельности участников, наличие и качество спортивных сооружений, стоимость их аренды, разрешение от государственных органов, согласование сроков с правоохранительными и медицинскими органами.

При выборе места проведения соревнования надо учитывать: соответствие спортивного сооружения типу, размеру, уровню соревнования, стоимость аренды, факторы безопасности, дорожные расходы, условия проезда участников, судей, зрителей.

При определении типа и продолжительности соревнования необходимо учитывать категорию участников и зрителей, систему розыгрыша, место проведения и инвентарь, погоду и время дневного освещения, наличие искусственного освещения.

Эти и другие задачи приходится решать спортивному менеджеру в процессе организации спортивного соревнования. Весь успех проведения соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы менеджера.

ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ОИЛА МУҲИТИ АСОСИЙ ОМИЛ СИФАТИ

Юсупова Н.Р., ЎзДЖТИ

Ўзбекистоннинг чинакам мустақилликка эришишида ва уни янада ривожлантиришда, И.Каримов таъкидлаганидек, аввало аҳолининг миллий-тарихий турмуш ва тафаккур тарзидан, оилавий шароитдан, халқ анъаналари ва урф-одатларидан келиб чиқиш лозим. Шу боис ўзбек халқининг катталарни ҳурмат қилиш, оила ва фарзандларга ғамхўрлик қилиш, очиқ кўнгиллик, миллатидан қатъи назар, одамларга хайрихоҳлик муносабатида бўлиш каби қадриятларни ўрганиш муҳим аҳамият касб этади. Чунки, ўзбек халқининг ўз диёрига иштиёқининг бисёрлиги, меҳнатсеварлиги, билимга, устозларга, маърифатпарварларга нисбатан алоҳида ҳурмат-эҳтиром кўрсатиши айниқса Шарқ халқларига, жумладан, ўзбек халқига хос хусусиятдир.

Чунки, фарзанд эр-хотиннинг меҳр-мухаббати асосида қурилган ихтиёрий иттифоқининг мевасидир. Абдурауф Фитрат айтганидек:..."уйланишнинг биринчи мақсади фарзанддир. Авлодни тарбиялаш инсониятнинг хизматидир. Қачонки биз яхши ахлоқ эгаси бўлган фарзандларни тарбияласак, шундагина бўйнимиздаги бу хизмат мажбурияти соқит бўлади."²⁶

Бугунги кунда ёшларнинг оилавий тарбияси масаласи нафақат бизнинг республикамызда, балки бутун жаҳонда долзарб мавзу сифатида қаралмоқда. Чунончи, кейинги пайтларда ёшлар орасида конунбузарлик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, ахлоқ-одоб доирасига зид ҳаракатлар, зинокорлик ва шунга ўхшаш нохуш ҳолатлар тобора ривожланаётганлиги жамиятнинг барча аъзоларини ташвишлантирмай қолмайди албатта. Шу сабабли бундай қусурларнинг олдини олиш, оила ва оилада бола тарбиясига муносабатни тубдан ўзгартиришни талаб этади.

Халқ педагогикаси, оила, унинг мустақамлиги ҳамда жамиятдаги ўрни ва роли, оила ҳаётига тайёрлаш каби масалаларни ҳал қилиш доимий равишда педагогика фанининг диққат марказида бўлган. Бу борада анчагина тадқиқот ишлари олиб борилган. Ўзбек олимларидан З.Миртурсунов, А.Мунавваров, О.Мусурмонова, М.Иномова, О.Тўраева, В.Каримова, Ғ.Шоумаров, Х.Каримов, М.Холматова, Д.Холиков ва бошқаларнинг илмий изланишлари шулар жумласидандир.

З.Миртурсунова тадқиқотларида ўзбек халқ педагогикаси ва унинг таълим-тарбия, одоб-ахлоққа оид тавсифлари қиёсий хронологик тарзда ўрганилган ҳамда унинг тарбиявий шакл ва методларида тарбияда халқ анъаналарининг аҳамияти кўрсатиб берилган.

А.Мунавваровнинг тадқиқотлари оилавий тарбия самарадорлигини оширишда халқ педагогикасининг роли ва аҳамияти, ўзбек оилаларидаги тарбия имкониятлари, оилавий тарбиянинг таъсирчан воситалари ҳамда методларига бағишланган.

О.Мусурмонова ўзининг қатор изланишларида, хусусан, "Оила маънавияти – миллий ғурур" китобида ўзбек оиласи тарихи, бола тарбиясида оиланинг ўрни ва роли, оила ва жамият, оилада бурч ва тарбия, оилада ватанпарварлик тарбияси, миллий истиқлол ғояси ва мафқурасини оилада бола онгига сингдириш, оила маънавиятининг

²⁶Фитрат А. Оила ва оила бошқариш тартиблари. Тошкент, Маънавият, 1999-йил, 25-бет.

миллий ғурур даражасига кўтарилиши каби долзарб масалалар қиёсий таҳлиллар асосида тадқиқ қилинган.

В.Каримова тадқиқотларида ўзбек оиласи тўғрисидаги тасаввурларнинг турли гуруҳ вакилларида турлича намоён бўлиши эмпирик жиҳатдан ўрганилиб, уларда шахс ва гуруҳларнинг ҳаёт тарзи, касб-кори ва ҳаётий тажрибаси, ўзбек аёли ва эркакларининг оиладаги ижтимоий-психологик мавқеи, эр-хотин муносабатларининг бола тарбияси ва оила муҳитига таъсири масалалари атрофлича тадқиқ қилинган.

Ғ.Шоумаровнинг изланишларида оила муносабатида ота-она билан фарзандлар ўртасидаги боғлиқлик, ёшларни оилага тайёрлашнинг рухий, жинсий, ахлоқий жиҳатлари, оиладаги ахлоқий-психологик муҳит муаммолари ўз ечимини топган.

М.Холматова ўз тадқиқотларида оилавий муносабатлар маданиятини такомиллаштириш ва ёш авлодни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг ахлоқий, жисмоний, эстетик, маънавий, рухий, жинсий муаммоларини ўрганар экан, у бу жараёнда миллий ва умуминсоний қадриятлар, шарқона урф-одатлардан фойдаланиш масалаларини ижтимоий-фалсафий нуқтаи назардан таҳлил қилган.

Д.Холиқов ишларида эса ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда ва уларнинг жинсий тарбиясида халқимизнинг урф-одатлари ҳамда анъаналаридан фойдаланиш шакл ва методлари ишлаб чиқилган.

Бу тадқиқотларда оила муҳитидаги миллий анъаналарнинг роли, шунингдек, уларнинг бола тарбиясидаги ижобий ва салбий томонлари, ҳамжиҳатлигига путур етказадиган омиллар, оила аъзолари муносабатларининг бузулишидаги айрим ижтимоий кўринишлар аниқлаб берилган.

Давлатимиз раҳбари И.Каримов оила масалаларига катта эътибор бериб, унинг тарбия берадиган масканлар орасида энг муҳим ва қадрли эканлигини алоҳида таъкидлаб, шундай фикр билдирганлар: “оила ҳаётнинг абадийлигини, авлодларнинг давомийлигини, муқаддас урф-одатларимизни сақлайдиган, шу билан бирга, келажак насиллар қандай бўлиб етишишига беъвосита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғи эканлигини тан олишимиз даркор”²⁷

Ота-онанинг, тарбиячининг болага таъсир кўрсата олиши, боланинг ота-она ва тарбиячининг гапларигақулоқ солиши, бўйсунуши бола қалбида эстетик хусусиятнинг янада яққол кўзга ташланишидан дарак беради. Буюк рус педагоги А.В Сухомлинский: “тарбияланувчига сўз билан мурожаат қилишдан аввал унинг сўзни тушуниши, қабул қилишига эришиши лозим, ана шунда бу сўзлар унга таъсир қилади, бундай тарбия гўзаллик тарбияси, худди мана шу гўзалликдан фойдаланиш қалб фазилатини бойитади, бола туйғусини нозиклаштиради, натижада у сўзни дарров қулоққа оладиган бўлиб қолади”-деган эдилар.

Оила мустахкамлигини таъминловчи бир қатор омиллар ва уларнинг хусусиятлари борасида мулоҳаза юритар эканмиз аввало, *шахснинг маънавий ва ахлоқий етуклиги* ҳақида фикр билдириш ўринли ва бир қадар мураккаблиги билан бошқа омиллардан ажралиб туришини алоҳида таъкидламоқчимиз. Чунки бу жиҳат ҳақида аниқ бир мезон ва тавсифлар ишлаб чиқиш анча мушкул, негаки “етуклик” тушунчаси ўзига кўплаб жиҳатларни мужассамлаштириб олади. Шунини алоҳида айтиш жоизки, “етуклик” тушунчаси, албатта маълум бир ҳаётий тажрибалар билан, яъни ҳаётий билимлар билан узвий боғлиқдир. “Ҳаётий билимларни ўзлаштириш”, “ҳаёт университетларидан” ўтишнинг ҳам ўзига хос индивидуал хусусиятлари мавжуд. Кимдир 20-ёшидаёқ ҳаётни яхши ўзлаштириб олади, кимдир 30-ёшда ҳам болалигича қолиб кетаверади. Бунда мавжуд ижтимоий шароит, жамоатчилик ва ижтимоий тартибнинг таъсири каттадир. Ҳаётни билиш, ҳаётий тажрибалар турли индивидларда турлича амалга ошиши мумкин ва бу ўринда, қандайдир бир ёш, вақт оралиғини кўрсатиш асло мумкин эмас. Бунинг устига ҳаётни, бизни ўраб турган атроф оламни билиш ўз навбатида бир қадар чексиздир.

²⁷И.А.К. Оила фаровонлиги-миллат фаровонлиги.-Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 5-йиллигига бағишланган тантанали мажлисдаги табрик сўзи.1997-й 5-декабр.- К.И.Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида: Т. Ўзбекистон, 1998-400 бет.

Демак, оила ва оилавий муносабатларнинг турли қирраларини илмий асосда тадқиқ қилиш зарур. Албатта, оила барқарорлигига хизмат қилувчи ҳар бир изланиш ва натижаларнинг ҳаётга жорий этилиши аввало фарзандларимиз қалбида истиқболда мустаҳкам ва аҳил оила қуришга нисбатан интилишни шакллантиради, демак, ўз саъй-ҳаракатларимиз билан фарзандларимизни келгуси ҳаётга тайёрлаб борамиз.²⁸

МАРКАЗИЙ ОСИЁ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ ТАРБИЯГА МУНОСАБАТЛАРИ

Юсупова Н.Р., ЎзДЖТИ

Мустақил Ўзбекистонимизда ёшлар тарбиясига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Болалар ва ўсмирларни ҳам жисмоний ҳам маънавий баркамол қилиб тарбиялаш давлат дастурининг асосий мазмунига айланмоқда. Чунки, келажак авлодлар тақдири бугунги соғлом кишиларимизнинг маънавий ва жисмоний баркамоллиги билан боғлиқдир. Бу борада Уйғониш даври мутафаккирлари ижодида ҳам жисмоний ва маънавий соғломлигини мустаҳкамлаш, фарзандларнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларда илмга, муҳнатга, жисмоний тарбияга, мухаббат туйғуларини кучайтириш юзасидан изланишлар мавжуддир.

Марказий Осиёда тасаввуф таълимотида оила ва оилада бола тарбиясига тегишли тушунчалар ҳамда қарашларни Ал-Хоразмий, Абу –Наср Фаробий, Абу-Райхон Беруний, Абу Али Ибн Сино, Хожа Аҳмад Яссавий, Кайковус, Юсуф Хос Ҳожиб, Аҳмад Югнакий, Имом ат-Термизий, Абдурахмон Жомий, Алишер Навоий, Амир Темур З.М.Бобур ва бошқа йирик сиймолар ривожлантирдилар. Булар жумласига Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг”, Аҳмад Югнакийнинг “Хиббатул-хақойиқ”, Кайковуснинг “Қобуснома”, Шайх Саъдийнинг “бўстон ва гулистон”, А.Жомийнинг “Баҳористон”, Алишер Навоийнинг “Ҳайратул Аброр”, “Махбубул қулуб” ва шунга ўхшаш бир қатор асарларни келтиришимиз мумкин.

Абу Наср Муҳаммад Ибн Муҳаммад Ибн Узлуғ Таврохон Форобий файласуф, тилшунос, мантиқшунос, риёзатчи ва Шарқ ўйғониш даврининг донишманди-жаҳон маданиятига катта ҳисса қўшган мутафаккир, Ўрта Осиёлик машхуралломадир. Фаробий “Ҳар бир шахс муносиб одам, унга таълим ва тарбия зарурдир. У таълим орқали назарий камолотга эришади, тарбия орқали эса, кишилар билан мулоқотнинг кадр-қимматини ва амалий фаолиятни ўрганади”, деган. Фаробий болаларнинг феъл-атворида қараб тарбия жараёнида “қаттиқ” ёки “юмшоқ” усуллардан фойдаланиш керак, деб ҳисоблаган. Фаробийнинг таълим-тарбия ҳақидаги ғоялари аввало Оллоҳни билишга, инсоният яратган илмий билимларни ўзлаштиришга қаратилган. У таълим-тарбиянинг восита ва усулларини асослаб берган.

Буюк қомусий олим сифатида Шарқ мутафаккирларининг яна бири Абу Али Ибн Синодир. Унинг педагогик-психологик қарашлари илмий асосда қурилган бўлиб, у боланинг феъл-атвори ва тасаввурлари тарикасида умуминсоний ғоялар қўлланилишини ишлаб чиққан ва тарбиячи, ота-оналарга уни қаттиқ тан жазосиданқўра, шахсий ибрат орқали тарбиялаш маъқуллигини кўрсатиб ўтган. Мутафаккирнинг “Донишнома”, “Рисолаи ишқ”, “уй хўжалиги”, “Тиб қонунлари” каби қатор асарлари Марказий Осиё халқларининг одоб-ахлоқ психологияси ва соғлом турмуш тарзини барпо этишда алоҳида ўрин тутган йирик ғоявий манбалардан ҳисобланади. Ҳозирги даврда ҳам олимнинг фалсафий-психологик қарашлари ижтимоий ҳаётимизда ўз қимматини йўқотмаган. Ибн Сино болани тарбиялаш масаласига катта аҳамият бериб, “Тадбир ул манозил” асарининг махсус бўлимини ана шу масалага бағишлаган. Китобнинг “Болани мактабда ўқитиш ва тарбиялаш” бўлимида болани мактабга жалб қилиш ҳақида атрофлича тўхталган.

Кайковус ўзининг “Қобуснома” асарида оила ва фарзанд тарбияси хусусида тўхталиб, шундай дейди: “Энг биринчи галда насл-насабни тоза сақламоқ, асли кадр-қимматини билмоқ, инсон тарбиясининг гултожидир”. Ота-она ҳаққини билмоқлик

²⁸В.М. Каримова “XXI Аср психологиясининг назарий ва амалий муаммолари”ни ўрганишга бағишланган, Республика илмий-амалий конференцияси. Тошкент 2012. 242-бет

фарзандларнинг ақл юзасидан иш тутмоқликларидир, деб куйидагиларни айтади: “Ҳар фарзандки, окила доно бўлса, ҳеч вақт ота-онанинг меҳри ҳаққини адо қилмоқдин холи бўлмағусидир. Ота-онанинг иши сени парвариш қилмоқдир ва фармони сенга яхшиликлар ўргатмоқликдир. Мазкур фикрлар таҳлил қилинса, Кайковус айтган ҳар бир сўз замирида катта бир фалсафий, ҳаётий маъно, тарғибга боришини англаш мумкин. Кайковус ота-онани дарахтга ўхшатади. “Дарахтни қанчалик парвариш қилсанг, меваси шунчалик яхшироқ ва ширинроқ бўлур”. Ота-онага иззат ва ҳурмат кўп қилсанг, уларнинг дуоши шунчалик тезроқ мустажоб бўлур, дейилган. Аҳмад Югнакий ўз замонасининг истеъдодли шоири, адиби, донишмандидир. У ўз асарларида Туркистон халқларига Қуръони Карим оятлари ва пайғамбар Муҳаммад алайҳиссалом ҳадислари асосида таълим-тарбия бериш ғоясини илгари суради.

Шунингдек, Югнакий ўзининг педагогик ва психологик қарашларида сир бой бермаслик ҳислатлари ҳақида ҳам фикр билдиради. Унинг фикрича, диний маънавий эътиқод пайдо бўлиши натижасида ор-номус, иффат, иззат, ҳурмат, ғазаб, ёвузлик каби ҳис-туйғулар ҳосил бўлган. Бу ҳис-туйғулар таъсирида инсонларда эзгулик билан ёвузлик ҳислатлари ривожланиб савоб ёки гуноҳлар содир бўлган деган фикрни билдирган.

Абулқосим Маҳмуд ибн Умар Замаҳшарий-забардаст ўзбек олими, арабшунос, шоир ва ёзувчи. Замаҳшарий ўздан катталарни ҳурматлаш, болани тарбиялаш ва унда ота-онанинг вазифалари ҳақида қимматли фикрларни баён қилган. Унинг фикрича, ота-она болани хушхулқ, одобли, меҳнатсевар, ақл-идрокли қилиб тарбияламоқчи экан, аввало уни меъёридан ортиқ эркаламаслиги, доимо назоратда тутиши керак. “Ҳайвонни қашласа шодланиб эгасин тепади, одам боласи эркаланса ота-онасини азобга қўяди”, деган фикрларни билдирган.

Абдурахмон Жомий болалар тарбияси ҳақида бир қанча асарлар яратган бўлиб, бу асарлар жумласига “Баҳористон”, “Хиродномаи Искандарий”, “Гухфатул ахрор”, “Силсилатус заҳаб” ва бошқа асарларини киритиш мумкин. Бу асарларда таълим-тарбия танлаш, яхши ҳислат, адаб эгаллаш борасида қатор таълимий ва услубий фикрлар баён этилади. Жомий тарбия орқали инсонни ўзгартириш, ақлий қобилиятини ўстириш мумкин, дейиши билан бирга, бола тарбияси билан жуда ҳам ёшлигидан бошлаб шуғулланиш лозим; чунки, гўдаклигида киши ҳеч қандай нуқсонсиз, яхши-ёмон одатлардан холи бўлади, дейди. Жомий, ўзининг насл-насабини мактаб, ота-онасининг давлатига ишониб, таралла-бедод қилиб юрган ёшларни қаттиқ танқид қилади.

Жаҳон маданияти тарихида ўчмас из қолдирган буюк мутафаккирлар орасида фахрли ўрин соҳиби, Алишер Навоий ўзининг бадиий асарларида комил инсон образини яратиб, таълим-тарбия тўғрисидаги фикрларини ифодалаган бўлса, таълимий-ахлоқий асарларида эса, комил инсонни шакиллантиришнинг мазмуни, йўллари, усулларини баён этган.

Навоий болаларга жисмоний жазо бериш эмас, балки хушмуомалалик билан муомалада бўлишни тавсия этган, бироқ бунда Навоий ўқитувчининг талабчан бўлишига ундагани, аммо ҳар иккаласида ҳам маълум меъёрни билиши зарурлигини уқтиргани маълумдир. Навоий тарбия ҳақида гапирар экан, “ Қоблиятлини тарбия қилмаслик зулмдир ва қобилиятсизга тарбия хайф” дея алоҳида таъкидлаб ўтганлар.

Шарқда оила тушунчаси оила куриш ва унинг мустаҳкамлигини, фаровонлиги ва барқарорлигини таъминлаш инсоннинг ўз миллати, авлод-аждодлари, жамияти олдидаги муқаддас бурчи ҳисобланади. Юртбошимиз таъбири билан айтганда: “Бунда ўзаро ҳурмат ва қаттиқ тартиб бўлмаса, оиланинг барча аъзолари ўз бурчларини адо этмаса, бир-бирига нисбатан эзгулик билан меҳр-оқибат кўрсатмаса яхши ва муносиб тарзда яшаш мумкин эмас. Ўзбекларнинг аксарияти ўзининг шахсий фаровонлиги тўғрисида эмас, балки оиласининг, қўшнилариининг омон-эсонлиги тўғрисида ғамхўрлик қилишни биринчи ўринга қўяди. Бу эса энг олий даражада маънавий кадрият, инсон қалбининг гавҳаридир”²⁹.

²⁹Каримов И.А. “Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли”, “Ўзбекистон”, Тошкент, 1992 йил, 21-бет.

Соғлом, билимдон, зукко ва фарзандлари кўп бўлган халқ албатта ўзининг буюк келажагини барпо этади. Шу боисдан ҳам баркамол авлодни тарбиялашда мумтоз мутафаккирл ижодларига марожаат қилиш ва улардан самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

АМАЛИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ИЖОДКОРЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ОШИРИШ:МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

Ўринбоев Э., АВХТХҚТУМОИ

Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Ўз саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб-асрасинлар!”

Бугунги кунда дунё ҳамжамияти иқтисодий- молиявий инкирозни бошидан кечираётган бир вақтда мамлакатимизда жамият учун етук малакали мутахассислар тайёрлашга катта эътибор қаратилиб келинмоқда. Бунга Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисидаги Қонун” ҳамда Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури , Соғлом авлод давлат дастури , Давлат таълим стандартлари, Алпомиш ва Барчиной маҳсус тестлари ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қаторлари қабул қилиниши аҳоли саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш билан бевосита боғлиқ бўлган муҳим муаммоларни ҳал этишга қаратилган.

Амалий фанларнинг ичида жисмоний тарбия фанини ўқитишда ўқувчининг ижодкорлик қобилиятини оширишдаги долзарб муаммоси бу тушунмасдан машқларни кўр-кўрона бажаришидир. Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатганидек ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғлиқ. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни тақозо қилади. Машғулотларга онгли муносабатда бўлмастик истеъдодни сўнишига сабаб бўлади. Энг хавфлиси, шуғулланувчида бир томонламалик билан шуғулланишга одат шаклланади, жамиятда эса боқимандалар кўпаяди. Бу муаммоларни ечишдаги баъзи бир ўқитувчилар глобаллашаётган шароитда ўқитишга бериладиган тавсиялар: соғлом муҳитни яратиш, ўқувчининг ёши, жинсини, имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ақлий ва жисмоний

ривожланишини билиши, анатомик ва физиологик белгиларига қараб хулоса чиқариши, қизиқишини ҳурмат қилиши зарур. Жисмоний тарбия фани ўзининг мураккаблиги ижодкорлиги ва тез хулоса чиқариши билан алоҳида ўрин тутиши, натижа сари интилишга ўргатиши, иродавий фазилатларни ривожлантириши учун жисмоний тарбиянинг методик тамойилларини билиш талаб қилинади. Буларга:

- 1.Онглилик ва фаоллилик
- 2.Кўрсатмалилик
- 3.Бажара билиш ва индивидуаллаштириш
- 4.Мунтазамлилик
- 5.Тараққиёт (талабларни аста секин ошириб бориш)

1.Онглилик ва фаоллилик:

Ҳар қандай таълим- тарбия жараёнининг муваффақияти, тарбияланувчиларнинг ўзининг бу ишга қанчалик онгли ва фаол муносабатда бўлишларига ҳам боғлиқдир. Топшириқларни моҳиятини тушуниш, уларни қизиқиш билан фаол бажариш каби, таълим ва тарбиянинг боришини тезлаштиради, ҳосил қилинган билим, кўникма ва малакаларни чуқур такомиллаштириш ва улардан ҳаётда ижодий равишда амалда қўллашга имкон беради.

2.Кўрсатмалилик:

Жисмоний тарбия жараёнида кўрсатмалилик айниқса муҳим роль ўйнайди, чунки шуғулланувчининг фаолияти асосан амалий характерда бўлади ва сезги органларини ҳар томонлама ривожлантиришдек ўзининг маҳсус вазифаларидан бирига эгадир.

3.Бажара билиш ва индивидуаллаштириш:

Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўрғазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир

4.Мунтазамлилик:

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг ўзаро боғлиқлиги таълим жараёнида мунтазамлилик услубий тамойилининг асосий низомидир.

5.Тараққиёт (талабларни аста секин ошириб бориш):

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу тамойили машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ бўлган нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишни меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Булар кундалик фаолиятда кўп учрайдиган ҳолатларга, кун тартибига, белгиланган меорда ишлашга, ишлаб чиқариш фаолиятига, ақлнинг ривожланишига, тан соғлигига, эришишга ёрдам беради. Машғулотларни кўр-кўрона бажаришни олдини олади ва тушунчалар бериб борди. Муаллим томонидан белгиланган ҳар бир машғулотни жонкуярлик билан ҳамда машғулот қаерга таъсир этаётганлигини сезиш имконияти туғулади ва ота-она сифатида ҳам маслаҳат бера оладиган бўладилар.

БОЛАЛАР ОРОМГОҲЛАРИДА СПОРТ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Ўринбоев Э., АВХТХҚТУМОИ

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний соғлом, маънавий етук, ҳар томонлама баркамол вояга етказиш давлатимиз олиб бораётган сиёсатнинг бош вазифаларидан бири бўлиб, ҳозирда умумтаълим мактабларида таълим-тарбия жараёнини жаҳон андозалари даражасида ташкил қилиш каби мураккаб вазифаларни тезкорлик билан амалга ошириш усуллари ишлаб чиқиш талаб қилинади.

Ўзбекистон Республикасининг “Соғлом авлод” давлат дастури миллатимиз келажаги бўлган ёш авлодни ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом бўлиб камол топишларини назарда тутади. Дам олиш оромгоҳларида таълим-тарбия ишларининг барча шаклларида оқилона ва самарали фойдаланиш, ўқувчиларни соғломлаштиришдан ташқари, уларда этик ва эстетик дидни шакллантириш ҳамда ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ҳамда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунлари болалар ва ўсмирларни мактабдан ташқари таълим муассаларида жисмоний тарбияни шакллантиришга бевосита қаратилган.

Айниқса, эртанги кунимизнинг эгалари - ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама етук ва баркамоллик даражасига эришишлари учун амалга оширилаётган ишлари таҳсинга сазовордир.

Республикаимиз тараққиётида жисмоний тарбия ва спорт, айниқса болалар спортга бўлган катта эътибор баркамол авлодни тарбиялашдаги ютуқларимиз пойдевори бўлиб хизмат қилмоқда.

Инсонни гўдаклигидан ҳар томонлама соғлом қилиб тарбиялаш, уларни кундалик меҳнат ва ўқиш шароитига лаёқатли қилиб тайёрлаш ҳамда узоқ умр кўришига жисмоний тарбиянинг асосий омиллардан бири эканлигини сингдириш.

Ўқувчиларнинг ёзги дам олиш таътилларини соғломлаштириш оромгоҳларида ўтказишларини ташкиллаштириш давр тақозоси. Уларни соғломлаштириш учун ҳаракат кўникмаларини тўғри шакллантиришни мунтазам давом эттириш, қизиқарли ва сермазмун дам олишларини таъминлаш ҳозирги куннинг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Болаларни гўдаклик чоғидан жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш, улардаги жисмоний ва маънавий кучларни уйғунликда кўра билиш, уларни тўғри ривожланишга йўналтириш устоз ва мураббийлар учун масъулиятли вазифалардан бири деб ҳисоблаймиз. Бу эса оммавий спорт ва жисмоний тарбиянинг барча турларини ҳар томонлама ривожлантиришнинг, шу жумладан, дам олиш оромгоҳларининг реконструкция ҳамда қайтадан замонавий услубда жиҳозланишини давр талаби даражасига олиб чиқиб қўймоқда.

Юртимизда маънавий-руҳий бойликни, маданий-ахлоқий покликни ва жисмоний камолотни ўзига гармоник ҳолда мужассамлаштирган, яъни янги ёш авлодни тарбиялаш имкониятларини тараққий этиб борадиган муҳим ижтимоий ва адолатли сиёсат юргизилмоқда.

Бу вазифани ҳал этишга қаратилган тадбирлар орасида кун тартибидаги жисмоний машқлар, оромгоҳ биринчиликлари, викторина ва бошқа тадбирлар дам олувчи ўқувчиларда спортга бўлган қизиқишларининг ортишига, ватанга бўлган муҳаббатнинг мустаҳланишига ва мустаҳкам иродали шахс бўлиб етишишлари учун мустаҳкам пойдевор бўлишига ижобий таъсир кўрсатади, болаларнинг келгуси фаолияти учун замин яратади. Болаларнинг очик ҳавода ўйнаши ва сайр қилишлари учун қулай имкониятларни яратиш билан бир қаторда тўғри дам олишларини ҳам йўлга қўйиш ва уларнинг дарслардан олган билим ва кўникмаларини амалиётда қўллашлари катта аҳамиятга эга.

Таълим-тарбия жараёнида болаларни қизиқтирган зарурий спорт турларини ривожлантириш – бу уларнинг этик-эстетик дунёқарашларини тарбиялаш ва эзуликка йўналтириш демакдир.

Ўқувчилар ёзги дам олиш оромгоҳларидаги жисмоний тарбия ишлари мактабдаги жисмоний тарбия ишининг узвий давоми бўлиб, барча ишлар соғломлаштиришга ва тўғри, мазмунли дам олишни таъминлашга йўналтирилган бўлиши лозим.

Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт ишлари дам олувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ўсишларига мувофиқ келиши керак .

Иккинчидан, бажариладиган барча машқлар болалар қадди-қоматини тўғрилашга, модда алмашинувининг яхшиланишига ва нерв системасининг мустаҳкамланишига қаратилган бўлиши лозим.

Учинчидан, болаларнинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда иш ларни тўғри олиб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Тўртинчидан, ҳар бир гуруҳда болалар ва ўсмирлар тиббий кўриқдан ўтказилиши ва мунтазам тиббиёт ходимлар назоратида бўлишлари шарт.

Оромгоҳ шароитини ўрганиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия ва оммавий спорт ишларининг умумий режаси ва барча зарурий меъёрий ҳужжатлар тайёрланиши зарур.

Дам олиш оромгоҳларининг энг муҳим вазифаларидан бири, болаларнинг соғлиги ва жисмоний тетиклини назорат остига олиш ва доим ғамхўрлик қилишдир.

Бу вазифани ҳал этишга қаратилган тадбирлар орасида кун тартибидаги жисмоний машқлар, спорт ўйинлари мусобақалари, оромгоҳ биринчиликларини махсус тўғарак режа асосида ташкил этиш ва олиб бориш жуда катта аҳамиятга эга.

Ўқитувчи "Ўқув материалининг мазмуни" графасига машқларни мунтазам ёзиб бориши керки керак.

Машғулотлар таркибига сузиш, енгил атлетика машқлари, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа қизиқарли машқлар киритилиши зарур. Кичик ёшдаги болалар билан машғулотларни ўтказиш учун тарбиячилар ва жисмоний тарбия фаоллари жалб қилиниши мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

Ёзги дам олиш оромгоҳларида жисмоний тарбия бўйича намунавий тўғарак иш режаси
Ўзбек миллий кураши

№	Машғулотлар мавзуси	Шакли	Муддати	Изоҳ
1.	Ўзбек курашида курашчини туриш ҳолатларига ўргатиш	Амалий		
2.	Ўзбек курашининг ушлашлар усулларига ўргатиш	Амалий		
3.	Ўзбек курашининг улоқтиришлар техникасига ўргатиш	Амалий		
4.	Ўзбек курашининг чалиш ва алдов ҳаракатларига ўргатиш	Амалий		
5.	Ўзбек курашининг ҳужум усулларига ўргатиш	Амалий		
6.	Ўзбек курашининг ҳимоя усулларига ўргатиш	Амалий		
7.	Ўзбек кураши бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш	Амалий		
8.	Курашчининг жисмоний тайёргарлиги	Амалий		
9.	Курашчининг техник ва тактик тайёргарлиги	Амалий		
10.	Курашчининг психологик тайёргарлиги	Назарий		
11.	Курашчининг маънавий ва ахлоқий тайёргарлиги	Назарий		
12.	Курашчининг назарий тайёргарлиги	Назарий		

13. Курашчиларни табиат омиллари Амалий
ёрдамида чиниқтириш

Эрталабки гигиеник гимнастика машғулотларининг намунавий тузилмаси

Кетма-кет юриш, секин югуриш. Тиззани кўтариб юриш. Катта қадамлар билан югуриш. Юриш, звенога сафланиш.

1. д/х: тўғри туриш, 1- қўллар олдинда оёқ учида кўтариш 2. д/х қайтиш;
2. д/х: қўллар олдинда 1- ўз олдида чапак чалиш. 2- орқага чапак чалиш;
3. д/х: оёқлар елка кенглигида очик қўллар белда, 1- олдинга эгилиш ва оёқ учига бармоқларни теккизиш;
4. д/х: қўллар белда, 2 мартта ўнг оёқда, 2 мартта чап оёқда сакраш;
5. д/х: тўғри туриш, қўллар белда 1- ўтириш қўлларни олдинга қилиш;
6. д/х: 1-2 тик турган ҳолда қўллар тепада. 2-3 олдинга энгашиш тиззаларга шапатилаб уриш;
7. д/х: тик турган ҳолда қўллар ён томонда, 1-2 ўнг оёқни тиззадан букиб кўтариш ва оёқ остидан чапак чалиш, 3-4-д/х ва чап оёқни шу ҳолда кўтариш;
8. д/х: асосий тик туриш. 1-8- иккала оёқда сакраш, қўллар бош устида чапак чалиш, 9-16 тиззаларни баланд кўтариб юриш, бир жойда 4 марта қайтарилади.

Кетма-кет юриш, нафас олиш ва чиқариш машқлари

Кетма-кет юриш, илон изи бўлиб юриш, секин югуриш, юриш, қўлларига таёқча олиб сафланиш.

1. д/х: тик туриш, таёқча пастда 1-таёқчани юқори кўтариш, 2-ўнг оёқ томон эгилиш, 3- ростланиб, таёқчани юқорига кўтариш;
 2. д/х: тик туриш, таёқча елкада 1-чўққайиб гавдани ҳамда бошни тўғри тутиш;
 3. д/х: оёқлар елка кенглигида очик таёқча пастда 1- таёқчани юқорига кўтариш, 2 - ўнгга эгилиш, 3- ростланиб, таёқчани юқорида ушлаш;
 4. д/х: тўғри туриш, қўлларда таёқча олдида 1- ўтириш, қўлларни таёқча олдида узатиш;
 5. д/х: қўлларни ўнгга қилиш, таёқча пастда, таёқча устидан сакраш;
 6. д/х: тик турган ҳолда қўллар тепада, бош устида, 1- олдинга энгашиш, таёқча билан оёқ учларига тегиш;
 7. д/х: тик туриш, таёқчани тик ҳолатда олдинга - ерга тираб туриш, 1-2- таёқчани ушлаб, ўтириб-туриш
 8. д/х: яна шу ҳолат. Таёқча астрофида чап ва ўнг томонга қараб сакрашлар.
- Кетма-кет юриш ва югуриш. Нафас олиш ва чиқариш машқларини бажариш.

**К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОДГОТОВКИ МЕНЕДЖЕРОВ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Ярашев К.Д., Аблаева Е.С., УзГИФК

Спортивный менеджмент - это специальная теория и практика управления физкультурными и спортивными организациями в рыночных условиях, это один из отраслевых видов менеджмента, одна из отраслевых сфер управленческой деятельности в условиях рынка.

Искусство менеджмента в области физической культуры и спорта характеризуется умением того или иного спортивного менеджера применять общепринятые принципы, методы и технологию управления в своей конкретной управленческой деятельности.

Спортивный менеджер - это, как правило, специалист, занимающий руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления. Стоит особо подчеркнуть, что спортивные менеджеры - большие поклонники спорта, нередко бывшие спортсмены.

Профессионально работающий спортивный менеджер должен обладать

техническими умениями, работать с людьми и понимать ситуацию. Технические умения характеризуют менеджера с позиции использования в деятельности разнообразных методов, процедур и техники. Технические умения могут носить общий и специфический характер. К общим техническим умениям можно отнести так называемые "финансовые умения" менеджера (разработка бюджета, смет, составление финансовых отчетов и т.д.). Эти умения не зависят от рода деятельности организации, в которой работает менеджер.

Менеджеры, работающие в области производства спортивных товаров и в области предоставления физкультурно-спортивных услуг, должны обладать специфическими техническими умениями, такими как, производственными умениями и умениями использовать спортивный инвентарь, умениями установить взаимосвязь между физическими нагрузками, диетой и др.

Умение работать с людьми характеризуют с точки зрения взаимоотношений с сотрудниками организации, в которой он работает или с сотрудниками других организаций. Если технические умения относятся к работе с вещами, то умение работать с людьми определяются его отношениями с сотрудниками. Менеджер, обладающий этим умением, демонстрирует способность индивидуального понимания достоинств и недостатков, сходств и различий работников, и использования их для осуществления эффективной деятельности.

Понимание ситуации представляет собой наиболее сложное умение и связано со способностью менеджера видеть процесс деятельности в целом и определять взаимосвязь явлений. Благодаря этому качеству менеджер предвидит, как могут изменяться взаимоотношения в целом или в отдельных компонентах, в зависимости от изменения конкретной ситуации – производственной, политической, экономической и социальной.

Считается, что менеджер, овладевший тремя умениями может успешно работать в сфере менеджмента.

Для характеристики искусства менеджера применяют также понятие индивидуального мастерства, которое отражает эффективное использование личного времени, организацию мышления, ясное выражение мыслей, внедрение в практической работе нововведений (инноваций) и др.

Существует мнение, что спортивный менеджер - личность, отдающая много времени для выполнения своих функций, и что для него не характерно выполнение рутинной работы. Однако результаты зарубежных исследователей показывают ошибочность данного мнения. Менеджер - это человек, не только размышляющий и планирующий, но человек, деятельность которого характеризуется жёстким темпом, быстротой в выполнении большого количества регулярных обязанностей, включающих ритуалы, церемонии, переговоры, телефонные звонки, встречи и т.д.

Спортивный менеджмент – молодая, но быстро и неравномерно развивающаяся область научно-практических знаний. Как показывают исследования, спортивный менеджмент занимает первое место по практической значимости для современных руководителей – организаторов спорта: руководителей спортивных организаций, клубов и обществ, начальников спортивных команд, тренеров сборных команд, руководителей учебных заведений в спорте, директоров спортивных сооружений и других.

На сегодняшний день спортивный менеджмент имеет несколько направлений: «администрирование в области спорта», «спортивный туризм», «индустрия спортивных товаров», «менеджер легкоатлетического спорта», «спортивная экономика» и др. Более того, у одного спортсмена могут быть сразу несколько менеджеров, каждый из которых будет «прикрывать» свое направление – один занимается питанием спортсмена, второй – его обмундированием, третий берет на себя всю бухгалтерию и экономику, четвертый решает вопросы по юридической части.

Подготовка высококвалифицированных спортивных менеджеров играет, в связи с отмеченным, исключительно важную роль. Эффективное функционирование

различных физкультурно-спортивных организаций требует притока в них молодых специалистов, овладевших знаниями в области культуры управленческой деятельности.

В 2007 году в Узбекском Государственном институте физической культуры в рамках обучения в магистратуре было открыто направление «Физическая культура и спортивный менеджмент».

В соответствии с требованиями стандарта объектами профессиональной деятельности магистров по этой специальности являются спортивные общества, спортивные клубы, федерации по видам спорта, учебно-тренировочный процесс физической культуры и спорта, этапы многолетней подготовки, научно-техническое и спортивное оборудование.

В соответствии со специализированной, научно-исследовательской и научно-педагогической подготовкой магистр Узбекского Государственного института физической культуры должен вести управленческую деятельность в спортивных комитетах, федерациях и спортивных клубах, добровольных физкультурно-спортивных обществах, владеть современными методами исследований в сфере своей специальности, уметь при решении научных проблем, пользуясь системным подходом, разрабатывать новые методики исследований и внедрять их в жизнь, уметь в условиях рыночной экономики на научной основе организовывать управление производством и научным коллективом, по своим знаниям должен обладать профессиональной компетентностью и отвечать требованиям профессиональной деятельности на занимаемой должности.

Общественное признание и становление спортивного менеджмента как профессии в Узбекистане происходит быстрыми темпами. Более того, этот процесс ускоряется по мере того, как профессионально подготовленные спортивные менеджеры с академическими дипломами и учеными степенями занимают важные посты в государственных, общественных и частных спортивных организациях.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШДА ЧЕТ ТИЛИНИНГ ЎРНИ

Ярашева Д.Н., ЎзДЖТИ

Дунё микёсида рўй бераётган глобаллашув ва интеграцион жараёнлар ҳар томонлама етук кадрларга қўйилаётган талаб ва эҳтиёжни янада кучайтириб юборди. Бу эса мамлакатимизда қабул қилинган кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури тўғрисидаги қарор нақадар ҳаётбахшлигини ва ўз вақтида мамлакат келажаги ҳамда равнақини кўзлаб тузилганлигининг тасдиғини кўрсатмоқда. Мазкур қарорга биноан Ўзбекистоннинг халқаро талаблардаги замонавий тараққиётини таъминлай оладиган дадил, мустақил, ижодий тафаккурли, малакали, билимли мутахассис, айна пайтда шахсий сифатлари шаклланган баркамол кадрларни тайёрлаш миллий модели изчиллик билан амалга оширилиб келинмоқда.

Мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятига фаол кириб бориши ва халқаро ташкилотларда иштирок этиш доираси кенгайиб бориши мамлакат ҳаётининг барча соҳаларида бўлгани каби спорт соҳасида ҳам катта ўзгаришлар рўй беришига туртки бўлди. Бу эса ўз навбатида касби жиҳатидан халқаро талаблардаги замонавий тараққиётини таъминлай оладиган дадил, мустақил, ижодий тафаккурли, малакали, билимли, етук мутахассислар ва замонавий информацион технологиялардан фойдалана оладиган профессионал бўлмоғи лозим. Жаҳон цивилизациясида рўй бераётган ҳар қандай ходисадан воқиф бўлишда ва бундай имкониятлардан самарали фойдаланишда биринчи бўлиб чет тилларни билиш зарурати майдонга келади. Айнан шу боис ҳам талабалар бир неча чет тилларни мукамал эгаллашларига давлатимиз томонидан катта эътибор қаратилмоқда, чунки халқаро тиллар дунё микёсида мулоқот воситасига айланмоқда ва чет тилларга бўлган талаб ошиб бормоқда. Чет тилларни ўрганиш ортар экан уларни ўргатишга бўлган талаб ҳам ортиб боради. Тил ўрганиш мураккаб нарса бўлса уни ўқитиш унданда мураккаброкдир.

Мутахассислар тайёрлаш жараёнларида таълим тизими устуворлигини, жумладан, чет тиллар ўқитиш янги-янги технология-механизмларини жорий қилишни таъминлаш муҳим аҳамият касб этади.

Юқори малакали спортчи кадрлар тайёрлашдаўсиб келаётган ёш спортчиларга чет тилларни ўқитиш, шу тилларда эркин сўзлаша оладиган мутахассисларни тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш ҳамда бунинг негизида, уларнинг жаҳон цивилизацияси ютуқлари, дунё ахборот ресурсларидан кенг кўламда фойдаланишлари, халқаро ҳамкорлик ва мулоқотни ривожлантиришлари учун шарт-шароитлар ва имкониятлар яратишдир.

Кадрлар тайёрлаш Миллий моделининг яратилиши Ўзбекистоннинг халқаро талаблардаги замонавий тараққиётини таъминлай оладиган дадил, мустақил, ижодий тафаккурли, малакали, билимли мутахассис, айна пайтда шахсий инсоний сифатлари шаклланган баркамол кадрларни тайёрлаш мақсадини кўзлайди.

Бугунги глобаллашув даври талаба ёшлардан янгича фикрлашга, янгича тафаккур қилишга, ҳар томонлама билимдон ва мустақил фикрларига эга бўлишларини талаб этади. Бундай талабага чет тилини мукамал ўрганиш ҳам киради.

Чет тилига замонавий педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялардан фойдаланган ҳолда илғор услубларидан фойдаланиб ёш спортчиларни шу тилларда эркин сўзлаша оладиган, талаффузи бурро ва зарур матнларни бемалол ўқиб таржима қила оладиган ҳамда мазмунини чуқур тушуна оладиган қилиб тайёрлашимиз зарур. Талабалар чет тилда эркин сўзлаша олишлари учун зарур материалларни топиб ўқув жараёнида қўллаш, ҳамда чет тилларда шеърлар, ҳикматли сўзлар, мақоллар ва топишмоқларни, чет тилида сўзлаш маданияти ва нутқ одобига тегишли хусусиятларни талабаларга ўргатиш зарур.

Замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиб, чет тили дарслари самарадорлигини оширишда биринчи ўринда ўқитувчининг ижодкорлиги туради. Ижодкор ўқитувчи ҳар доим янгиликлардан хабардор, изланувчан бўлиб, ўз устида тинмай ишлаши, педагогик маҳоратини ранг-баранг ва кўп қиррали усуллар билан бойитиши, замон билан ҳамнафас бўлиши зарур. Шундай руҳда ўқитувчи албатта мустақил фикрловчи, ҳозиржавоб, ўз фикрини бошқаларга тушунтириб бера олувчи, юксак маънавиятли кадрларни тайёрлай олади.

Чет тили дарси жараёнида замонавий педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялардан унумли фойдаланиш талабаларни тилга бўлган қизиқишини янада оширади ва уларнинг тил соҳасида билим, кўникма ва малакаларини юқори бўлишига олиб келади. Илғор педагогик технология таълим шакли, усули, услублари, маънавий ва тарбиявий воситаларининг махсус йиғиндисини аниқловчи психологик-педагогик кўрсатмаларнинг мажмуи ҳисобланиб, ўқитишнинг педагог-ўқитувчи томонидан олдиндан режалаштирилган ва қўйилган натижаларга тўла-тўқис эришишга интилиш демакдир.

Чет тилини ўргатишда амалий машғулотларда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш ўзининг ижобий натижаларини кўрсатмоқда. Янги педагогик усуллардан фойдаланиш нафақат талабаларга балки ўқитувчига ҳам таълим бериш жараёнини энгиллаштириб бермоқда.

Ҳозирги пайтда дарснинг хилма-хил ноанъанавий шакллари жорий этилмоқда. Бундай дарслар ўқувчининг ижодий қобилиятини ўстириш, ақлий салоҳиятини кучайтириш, илмий дунёқарашини кенгайтириш ва ҳар бир янгиликни тез ва тўла қабул қила олиш кўникма ва малакаларини таркиб топтиради. Дарс жараёнида инновацион технологияларни қўллаш ўқувчиларда илмий изланишга қизиқишни уйғотади, ижодкорлик ва бунёдкорлик қобилиятини ривожлантиради. Натижада эгалланган билим, кўникма ва малакалар амалий фаолиятда татбиқ этилади, ўзлаштириш сифати ошади. Бунинг учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши ва мавзуларнинг мазмунига қараб

дарсни тўғри режалаштириши, машғулот давомида барча ўқувчиларни фаол ва онгли ишлашларига эришмоғи лозим.

Дарс давомида фойдаланиш мумкин бўлган интерфаол усуллардан бири талабаларнинг жуфтликда ишлашидир. Талабаларга битта матн берилади. Жуфтликдаги ҳар бир талабанинг матнида гапларнинг ҳар хил бўлаклари тушириб қолдирилган бўлади. Уларнинг вазифаси шу тушириб қолдирилган гап бўлакларига савол бериш, матнда тушириб қолдирилган сўзларни топиш, матнни тўлиқ шаклга келтириш ва уни таржима қилишдан иборат. Биргина шу усул орқали талабалар ёзиш, ўқиш, эшитиш кўникмаларини оширадilar ва шу билан бирга ўзларининг хатоларини ўзаро тўғирлашни ва олдиларига қўйилган вазифаларини биргаликда тўлиқ бажаришни ўрганадилар.

Дарсда янги грамматик мавзу эълон қилиниб, ўқитувчи уни турли йўллар билан, яъни доскага турли чизмалар чизиш, ҳаракатлар билан кўрсатиш, олдинги ўтилганлари билан таққослаш кабилар орқали тушунтириши, уни мустаҳкамловчи саволлар билан талабаларни фикрлашга жалб этиши лозим. Масалан: “Балиқ склети” схемасида “суяк” юқори қисмига муаммолар ичидаги муаммо ёзилади, пастки қисмига эса ушбу муаммо ичидаги муаммо амалда мавжуд эканлиги тасдиқловчи фактлар ёзилади.

Дарс давомида берилган янги сўзларни мустаҳкамлаш мақсадида «сўз санжири» ўйини мисолида ҳам ўйнаш мумкин. Ўша захоти мисол келтира олмаган талаба ўйиндан чиқади.

Янги мавзунини ўзлаштириш учун кўпроқ «кластер» усулидан фойдаланиш мумкин. Бу усул талабаларга мавзунини чуқур ўрганишларига ёрдам беради, уларни мавзуга таалукли тушунчаларини кетма кетлик билан узвий боғланган ҳолда тармоқлашга уни чизма шаклида акс эттириш орқали эшитиш билан бирга кўриб янги мавзунини осон эслаб қолишга ундайди.

Хулоса қилиб айтганда, замонавий педагогик технологиялар чет тилларни ўқитишда дарс ўтиш услубини кенгайтириб, дарснинг сифатини ошириб боради. Шундагина таълим жараёнининг самарадорлигига эришиш мумкин.

БУГУНГИ КУНДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШДА ХОРИЖИЙ ТИЛ ЎРГАТИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Ярашева Д.Н., Эрназарова М., ЎзДЖТИ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан бошлаб унинг хорижий мамалакатлар билан бўлган алоқалари янада юксалиб кетди. Чет эллар билан ҳар жавҳада амалга оширилаётган бундай алоқалар ўз навбатида хорижий тилларни мукамал билувчи, юқори малакали мутахассис кадрларга бўлган эҳтиёжларни кучайтирмоқда

Мамлакатимизда фаолият кўрсатаётган чет эл корхона ва муассасалари, улар ёрдамида тузилган қўшма корхоналар фикримизнинг далилидир. Шу боисдан ҳам, юртбошимиз И.А.Каримов Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 9 сессиясида қилинган нутқида чет тилларни ўрганиш борасида қуйидаги фикрларни билдиради: “Ҳозирга пайтда хорижий тилларни ўрганиш ва ўргатишга катта аҳамият берилмоқда. Бу ҳам албатта бежиз эмас. Бугун жаҳон ҳамжамиятидан ўзига муносиб ўрин эгаллашга интилиётган мамлакатимиз учун, чет эллик шерикларимиз билан ҳамжиҳатликда, ҳамкорликда ўз буюк келажагини қураётган халқимиз учун хорижий тилларни мукамал билишнинг аҳамиятини баҳолашнинг ҳожати йўқдир”.

Замон талаблари фан-техника тараққиёти ўрта мактабларда бўлгани каби, олий ўқув юртларида ҳам чет тили ўқитиш методикасига катта аҳамият берила бошлади. Ўзбекистонда фаолият юритаётган Олий таълим муассасалари ҳозирги замон талаблари доирасида жамиятга етук мутахассиссифатида етказиб бериш масаласига алоҳида эътибор берилмоқда. Ваҳоланки, айнан ушбу олийгоҳларнинг кўплаб талабалари ёш

авлодга таълим-тарбия беришда ва ўзларига хорижий мамлакатлар тилини ўрганишларида ёрдам берувчи моҳир педагоглар бўлиб етишиши лозим.

Бугунги кунда малакали мутахассис кадрлар тайёрлашда жисмоний тарбия институти талабаларини хорижий тил бўйича ўқитишнинг педогогик мақсади шуки, улар ўз мутахассиликлари доирасида бемаол гаплаша оладига, ўз соҳаси бўйича чуқур информацион маълумотларга эга, чет тилда имло жиҳатдан хатосиз талаффуз қила олиш, имло хатоларсиз ёзиб, ўқий оладиган, социал-маданий ҳамда педогогикмавзулардан ҳам етарли чуқур билимга эга бўлган мутахассисларни тайёрлашдир. Бундай талабаларни тайёрлаш учун уларни бўлажак мутахассисликлари бўйича мавзулар тузилади. Улар келажакда илм-фан соҳасида иш олиб борсалар, мулоқотда бўлсалар, уларга айнан шу соҳада керак бўладиган сўзларни, терминларни, жумлаларни ўргатиб бериш зурур. Бундай талабалар учун чет тилни ўрганиш, бўлажак мутахассисликларни ўрганишнинг узвий ажралмас бир қисми бўлиб қолади.

Хорижий тил ўргатишда албатта замонавий педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялардан фойдаланган ҳолда хорижий тилга ўргатишнинг илғор услубларидан фойдаланиб талабаларни шу тилларда эркин сўзлаша оладиган, талаффузи бурро ва зарур матнларни бемалол ўқиб таржима қила оладиган ҳамда мазмунини чуқур тушуна оладиган қилиб тайёрлашимиз зарур. Талабалар хорижий тилда эркин сўзлаша олишлари учун зарур материалларни топиб ўқув жараёнида қўллаш, ҳамда хорижий тилларда шеърлар, ҳикматли сўзлар, мақоллар ва топишмоқларни, чет тилида сўзлаш маданияти ва нутқ одобиға тегишли хусусиятларни талабаларга ўргатиш зарур.

Бизнинг тажрибамиз кўрсатишича, талабаларнинг конференцияларда қатнашиб, чет тилда ёзилган маърузаларини ўқиб беришлари барча талабаларда катта қизиқиш уйғотмоқда. Биз педагоглар талабалар мисолида шу фикрга келдик. Талабаларнинг ўз педагогик соҳалари бўйича чет илда чоп этилган маълумотларни, педагогика ва психология бўйича қўшимча маълумотларни ўрганишлари уларда чет тилни ўрганишга бўлган муносабатларини ўзгартиради. Улар тилни ўрганишни ягона мақсад деб ҳисоблайдиган бўладилар, аксинча тилни ўрганиш уларга ўз соҳалари бўйича билимларини оширишларига ёрдам беради, улар чет тилда нашр этилган манбаалардан ва электрон манбаалардан ўзларига керак мавзуларда маълумотлар олишни ўрганадилар.

Талаба, биринчидан, у нарсани ўз кўзи билан кўради, иккинчидан, эшитади, учинчидан, у нарса ҳақида маълум бир тасаввурга эга бўлади ва у нарса ва тушунча анча муддат талабанинг хотирасида сақланиб қолади.

Ўқитувчида методик билим ва малакалар бўлса, улар етарли даражада иш жараёнида мувоффақиятни таъминлайди, бунинг учун талабаларда ўзига нисбатан ижобий муносабатни таъминлаш керак. Ўқитувчи бунда ймуносабатларни шакллантириш учун педагогик сифатларни вужудга келтириши керак. Улар ўз ичига психология бўйича билимларни олади, талабаларга алоҳида ёндошган ҳолда, ҳар бир талабанинг кучли ва кучсиз томонларини топиб, бошқа талабалар билан биргаликда чет тилни ўрганишда учрайдиган муаммоларни бартараф этишга ёрдам бериши керак. Ўқитиш жараёнини ташкил қиладиган муҳим восита ўқитувчининг талабалар билан мулоқоти ҳисобланади. Асосан, бу чет тил дарслари учун аҳамиятли ҳисобланади.

Тил ўқитиш дарсларининг асосий мақсади талабаларда оғзаки нутқ, тинглаш, сўзлашиш, ёзма нутқ кўникмаларини ҳосил қилишдан иборат. Тил ўқитиш дарсларининг инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда олиб борилиши дарс жараёнининг самарали ва эсда қоларли ўтилишини таъминлайди. Менимча инновация – бу ўқитувчи томонидан дарс жараёнининг ўзига хос усул ва такрорланмаган ҳолда ўқувчиларга тушунарли ва содда қилиб тушунтириб берилишидир. Дарс жараёнида ўқувчиларни қизиқтириш ва уларнинг бевосита эшитиш, кўриш, ёзишга ундаш мақсаддида аудиовизуал воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бунда компьютер тармоғидан фойдаланиш, проекторлар, слайдлар, турли хил тарқатма

материаллар, ўйин усуллари, гуруҳ бўлиб ишлаш, “ақлий хужум”, “кластер”, “қор бўрон”, “ким эпчилу – ким чакқон”, “тинглаб тушуниш” усулларида фойдаланиш талабаларнинг билим кўникмаларини оширишда яхши самара беради. Мазкур усуллар орқали талабаларда тилга бўлган хавас ошади, гуруҳ бўлиб ишлашга, эркин фикрлашга, ўзгалар фикрини эшитишга ўргатади.

Хорижий ўқитишда ўқув ўйинлари ва ўйинли машқлар билан бир қаторда компьютер орқали ўқитиш айти пайтда жуда кескин тарзда ривожланмоқда. Агар бирон- бир аудитория махсус хорижий тилга ўқитиш учун мўлжалланган бўлса ва бир нечта компьютерлар ўрнатилиб интернет тармоғига уланган бўлса ва улардан талабалар самарали фойдалана билса, ўқитувчи томонидан маълумотлар тўғри ва мазмунли танланса кўзланган мақсадга тезроқ эришилади. Масалан дарс жараёнида мен талабаларга “Sports in the USA” мавзу юзасидан тақдимот кўринишида материал тайёрлаб келаман ва уни катта экранга узатаман ва ушбу мавзу бўйича маълумот бераман. Ушбу маълумотларни олган талабалар ўша мамлакат спорти ҳақида тасаввурга эга бўладилар ва ўша заҳотиёқ уларга интернет орқали бошқа бир мамлакат спорти ҳақида шунда ўхшаш маълумотларни топиш вазифа қилиб берилади. Талабалар ўз билимларини намоёниш этиш орқали ўзларига юклатилган вазифани кўрсатишга ҳаракат қиладилар. Агар ўқитувчи интернет орқали тили ўрганилаётган мамлакатнинг машҳур спорчилари ҳақида маълумот топиш буйруғини берса талабаларда янада жадаллик ҳукм суради. Агар одатий бир дарс жараёнида шунчалик кўп маълумот бериш керак бўлса ўқитувчининг қанча вақти кетади, аммо компьютерда бу режалаштирилса анча вақт тежаллади ва талабаларга қизиқарли бўлади.

Яна хорижий тил дарсларида муьтимедия воситасидан фойдаланиш ҳам ўз натижасини кўрсатади. Чет тили ўқитиш жараёнида муьтимедия воситасидан аввало ўқитувчининг ўзидан компьютер саводхонлигини, замонавий фикрлашни, дарс жараёнини оқилона ташкил этишни талаб қилади. Муьтимедия воситасидан фойдаланиб ташкил этилган замонавий дарслар ўз ўрнида таълим олувчиларга ҳам бир қатор имкониятларни беради. Масалан:

- ўрганилаётган материални бир вақтнинг ўзида кузатиш ва тинглаш;
- ўқитувчи билан бир қаторда таълим олувчининг ўзи ҳам ҳар дарсга янгилик билан келишга интилиш;
- ўқитиладиган ҳар бир дарс учун слайдлар тайёрланишига эришиш;
- таълим олувчининг фаол иштирок этишини.

Хулоса тарзида шунини таъкидлаш лозимки, юқорида кўрсатилган замонавий педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялар мағулотлар самарадорлигини оширишга хизмат қилувчи методлардан мақсадли фойдаланиш, талабаларнинг дарс жараёнидаги фаолиятини янада мустаҳкамлайди ва талабаларни эркин, мустақил фикрлашга чорлайди. Талабалар дарс мобайнида ўрганган барча нарсаларни ҳаётга тадбиқ қила оладиган, улардан ҳар қандай ҳолатда ҳам тўғри хулосалар чиқара оладиган бўлади.

Зеро, таълим жараёнига самарали ўқитиш, ноанъанавий педагогик технологияни тадбиқ этиш кадрлар тайёрлашга йўналтирилган умумий жараён мазмунининг сифат жиҳатдан ўзгаришини таъминлайди ҳамда уни ривожлантиришга хизмат қилади. чет тили фанининг асосий вазифаси ҳам замон талабига жавоб берадиган малакали мутахассислар тайёрлашга ўз хиссасини қўшишдан иборат.

СОДЕРЖАНИЕ

Лушачев В.В., Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ И АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА В ОТБОРОЧНЫХ МАТЧАХ КУБКА МИРА 2014 И КУБКА АЗИИ 2015	5
Лушачев В.В., Махаммаджанов Ф.Р., Талипджанов Б.К. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА	7
Лушачев В.В., Давлетмуратов С.Р., Давлетмуратов Д.Р. ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНО ПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	9
Люлина Е.С. К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ	12
Люлина Е.С. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ	14
Люлина Е.С. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	15
Мавланов А., Ёдгорова Д. БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ	16
Мадаминов Б.Ш., Азизов Н.М., Назимов А.Т. ОЛИЙ ЎҚУВ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	18
Мадаминов Б.Ш., Азизов Н.М., Назимов А.Т. СОҒЛОМ АВЛОД СОҒЛОМ КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ	20
Мамазиятов Д.Б. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	21
Миржамолов М.Х., Қурбонов Х.Х. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ ТИЗИМИДА НУҚСОНИ БОР ЎҚУВЧИЛАРДА МОСЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АСОСЛАРИ	28
Мусаев Б.Б., Умаров Х.Х. ЭЛЕКТРОН ДАРСЛИКЛАРНИ ЯРАТИШ-ҲОЗИРГИ КУННИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ МИСОЛИДА	31
Махкамжонов К.М., Арипов И. СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ИЛМИЙ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ	35
Машарипов А., Машарипова Ҳ. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ	37
Махкамбаев А.Х. БИОМЕХАНИКА ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	39
Мамадалиев К.Р., Толаметов А.А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЭЛЕКТРОН ДАРСЛИКЛАРНИНГ ЎРНИ	41
Mansurova D.A., Murodov E.Sh. АНОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ГИГИЕНА ВА СПОРТНИНГ РОЛИ	44
Маткаримов Р.М., Баракаев Б.У., Тухтабаев Н.Т., Шукуров Р.С. ПРИМЕНЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	45
Мирзакулов Ш.А., Оразымбетов Р., Салаев Д. ТАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	46
Матмуратова И.Б., Рахматова Д.Қ. “СОҒЛОМ АВЛОД БУЮК КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ”	47
Манукян Р.Г., Тангриев А.Ж. СПОРТ АМАЛИЁТИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ОВҚАТГА ҚЎШИМЧА	48
Мирзанов Ш.С. ЁШЛАРНИ МЕҲНАТГА ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРДАН ЙЎНАЛТИРИБ ФОЙДАЛАНИШ	49
Mirzanov Sh.C., Matmuratova I.B. YOSH DZYUDOSCHILARDA JISMONIY SIFATLARI VA ULARNING FIZIOLOGIK HUSUSIYATI	50
Мирзанов Ш.С. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕҲНАТ ВА ҲАРБИЙ АМАЛИЁТ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ ПРИНЦИПИ	51
Мирзанов Ш.С. ШАХСНИ ҲАР ТОМОНЛАМА РИВОЖЛАНТИРИШ ПРИНЦИПИ	53
Matadqosimov X.B., Erkinov Sh. Sh. DAILY PROTEIN QUANTITIES FOR FOOTBALLERS	54
Мирзабекова Ф., Холмирзаева М., Думаева З. ЎСМИР ЁШДАГИ ЎФИЛ БОЛАЛАРНИНГ ҚЎЛ ДИНАМОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ	56
Муртазаев Д., Хамираев Р. ЗАБОТА О МОЛОДЁЖИ И О ЗДОРОВОМ ПОКОЛЕНИИ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ПРЕЗИДЕНТА И.А.КАРИМОВА	57
Мусаев У.А. СПОРТЧИЛАР ЭСТЕТИК ҚАРАШЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	60

<i>Махаммаджонов Ф.Р., Мирзакулов А.Г.</i> СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАШ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ	62
<i>Мирзакулов А.Г., Махаммаджонов Ф.Р.</i> ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ КОНДИЦИЯМ СОВРЕМЕННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	63
<i>Мирзакулов А.Г., Пирматов О.З.</i> СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ, ТАНЛАБ ОЛИШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ МЕЗОНЛАРИ	64
<i>Мамарозиқов Ф., Кахаров Ш.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДАГИ ЎРНИ	65
<i>Maturotova I.B., Vozorov S.R., Mamirov A.X.</i> HARAKATLI O'YINLARDA KUCH SIFATLARINI O'RGATISH SAMARADORLIGI	67
<i>Mirzabekova F.N., Mullajonova N.M.</i> FUTBOL BILAN MUNTAZAM SHUG'ILLANUVCHI BOLALARDA AYRIM YUKLAMALAR TA'SIRIDA VUJUDGA KELUVCHI O'ZGARISHLAR	69
<i>Мамазиятов Д.Б., Ҳотамов М.А.</i> БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРДА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИ БЕРИШ УСЛУБИЯТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	70
<i>Mamirov A.X., Tirkashev A.X.</i> МАКТАВГАСНА YOSH DAGILARNING HARAKAT SIFATLARINI TARBIYALASH	72
<i>Мамазиятов Д.Б., Ҳотамов М.А., Коссе Р.Б.</i> СПОРТ- ХАР ТАМОНЛАМА РИВОЖЛАНГАН ШАХСНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА	74
<i>Mataziyatov D.B.</i> AYLANLANMA MASHQLAR USULIDAN FOYDALANGAN HOLDA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	75
<i>Махкамбаев А.Х.</i> БИОМЕХАНИКА ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	76
<i>Маманазаров А.</i> БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МАЪНАВИЙ АСОСЛАРИ	78
<i>Мирзакулов Ш.А.</i> ЁШЛАР СПОРТИДА ЎҚУВ-МАШҚ ЖАРАЁНИНИНГ АСОСИЙ ҚОЙДАЛАРИ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	80
<i>Мирзакулов Ш.А.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ	81
<i>Мирзакулов Ш.А.</i> ЁШ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ	83
<i>Мирзакулов Ш.А.</i> БАРКАМОЛ АВЛОДНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА АХБОРОТЛАР ТИЗИМЛАРИНИНГ ЎРНИ	84
<i>Манукян Р.Г.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	86
<i>Манукян Р.Г.</i> ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ДЗЮДО	87
<i>Назаров Р.Н.</i> ГЛОБАЛЛАШУВ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ	88
<i>Назаров Н.Н.</i> СПОРТ ТАРАҚҚИЁТИДА МУТАХАССИСЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ	90
<i>Niyazova R.R., Lozovoy D.A.</i> METHODS OF PREPARING THE CYCLISTS ROADIES TRAINING GROUPS OF 12-13 YEARS	92
<i>Nurullayev A.Q., Eshpo'latova D.M., Xoliqova G.</i> JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI	96
<i>Мусаев Б.Б., Частоедова А.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРОГРАММЫ MS Excel В СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ	97
<i>Нурышов Д.Е., Утегенов Ж.Ж.</i> ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	100
<i>Нормирзаева Г.Н.</i> ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ АҲОЛИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ОМИЛИ СИФАТИДА	101
<i>Нурматова И.</i> ОЛИМПИЗМ ҲАРАКАТИНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИ	103
<i>Нуруллаев А.К.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА ИНТЕГРАЦИЯ ВА УНИНГ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ХУСУСИДА	104
<i>Ниёзов А.</i> СПОРТЧИЛАРДА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	107
<i>Норов Ш.У.</i> ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	109
<i>Нуруллаев А., Суяров Х., Зиёдуллаев А.</i> ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ	111
<i>Нариманов Б.А., Хаётов А.Х.</i> ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТГА	113

ОИД ҲУКУҚИЙ ҲУЖЖАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	
<i>Нариманов Б., Нурматова Ш.</i> ХАЛҚАРО СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИ РАДИО ВА ТЕЛЕТРАНСЛЯЦИЯСИ ҲУКУҚИНИ СОТИШ ВА ҲУКУҚИЙ ҲИМОЯ ҚИЛИШ	115
<i>Очилов Р.Қ., Рўзиёв Ш.М., Эшматов Ф.</i> ГИМНАСТИКА ДАРСЛАРИДА МУСТАҚИЛ ШУҒУЛЛАНИШ МАЛАКАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ	117
<i>Олимов М.С., Ҳайдаров Б.Ш.</i> ЁЗГИ БИАТЛОН ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИ УМУМИЙ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ АҲАМИЯТИ	118
<i>Очилов О.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ФАЛСАФИЙ-ЭСТЕТИК ХУСУСИЯТЛАРИ	120
<i>Павлов Ш.К., Усмонов Қ.К.</i> ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТИНИ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСЛУБИЯТИ	122
<i>Poliboyeva Z.X.</i> JISMONIY TARBIYA VA SPORT TASHKIL ETISH VA BOSHQARISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	123
<i>Ro'latova M.R., Aухodjayeva M.S.</i> JISMONIY TARBIYANING KASBIY YO'NALISHI	125
<i>Пулатова М.Р.</i> МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПЕДАГОГИК АҲАМИЯТИ	126
<i>Пулатова Д.Д.</i> ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	128
<i>Пулатова Д.Д.</i> ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК КАК ЭЛЕМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	132
<i>Пулатов А.А., Хусанова Д.Т.</i> ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ТРЕНЕРА ПО ВИДАМ СПОРТА	134
<i>Пирматов О.З., Алматов Э.З.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАШ	135
<i>Qadirov A.A., Voboturodov A.E.</i> МАКТАВ О'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISI KASBIGA QIZIQISHNI UYG'OTISH SHORALARI	136
<i>Raxmatov E.T.</i> MALAKALI MUTAXASSIS BO'LISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI	137
<i>Рахимов В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	139
<i>Рахимов М.С., Дусанов У.С., Тоштурдиев Ш.,</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	140
<i>Рахматова Д.Н.</i> НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	141
<i>Рузибоева М.Э.</i> ТУРИЗМ ДЛЯ ДУШИ	142
<i>Рахматова Д.Қ.</i> ЗАМОНАВИЙ СПОРТ АМАЛИЁТИДА ИНДИВИДУАЛ МАҲОРАТ ВА УНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ	144
<i>Рахматова Д.Қ.</i> КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА ТАБАҚАЛИ ЁНДАШГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎРГАНИШДА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ	144
<i>Рахматов О.Ў.</i> ЁШ СПОРТЧИЛАР ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	146
<i>Raxmatov E.T., Voboturodov A.E., Qurbonov X.H.</i> ISHLAB CHIQRISH KORXONALARIDA JISMONIY TARBIYAGA YO'NALTIRILGAN GIMNASTIKA MASHQLARI	148
<i>Раупов О.К., Қурбанов А.А.</i> ЁШ АВЛОДНИ БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ҲАРАКАТИ ҲОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	150
<i>Раупов О.К., Қурбанов А.А.</i> ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	151
<i>Расулова Т.Р.</i> ТЕЗКОР НАЗОРАТ АСОСИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ «СПОРТ ФОРМА»СИНИ БОШҚАРИШ	153
<i>Расулова Т.Р.</i> ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ АДАПТАЦИЯ ҚОНУНИЯТЛАРИГА АСОСЛАНГАН ҲОЛДА ОШИРИШ	155
<i>Raxmatov B.Sh.</i> 14-15YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING MUSOVAQA FAOLIYATI SHAROITIDA NAMOYON QILADIGAN MAXSUS CHIDAMLILIKNING DARAJASINI AKS ETTIRISH	156
<i>Рахмонов Р.Р., Абдуллаев М.Ж., Танибердиев А.А.</i> ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ ОРҚАЛИ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	158
<i>Розиқов Н.Э.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ	159

<i>Раунов О.К., Курбанов А.А.</i> ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	160
<i>Раунов О.К., Курбанов А.А.</i> ЁШ АВЛОДНИ БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ХАРАКАТИ ҲОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	162
<i>Рахмонов Ф.П., Собирова Л.Б.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	163
<i>Рахмонов Ф.П.</i> ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	165
<i>Рахмонов Ф.П., Рахматов В.</i> СПОРТ ЗАХИРАЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ БОШҚАРУВИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ	166
<i>Рахимов В., Алиев И., Ёлдашов Ш.</i> МАҲОРАТЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТАШКИЛИЙ МАСАЛАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ	167
<i>Рахмонов Ф.П.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ ТУЗИШ	169
<i>Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q.</i> O'SMIR BOKSCHILARGA YAQIN MASOFADA JANG OLIV BORISHGA O'RGATISH SAMARADORLIGI	172
<i>Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q.</i> O'QUV-MASHG'ULOT GURUNI BOKSCHILARIGA QARSHI Hujum harakatlarni o'rgatish usuliyati	174
<i>Rajabov G'.Q., Karimov Sh.Q.</i> TURLI USLUBDA JANG OLIV BORUVCHI BOKSCHILARNI MUSOVAQA FAOLIYATINI TADQIQ QILISH	178
<i>Расулов С.Б., Бобомуродов Ф., Умаров О.Т.</i> ЁШЛАРНИ ЖИСМОНАН ВА МАЪНАН ЕТУК ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ	182
<i>Расулов С.Б., Каримов Б.Б., Салайединов Б.М., Давронов Э.О.</i> РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	183
<i>Рахимов М.М., Азизов Н., Ходжанов А.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ – ЗАЛОГ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА	185
<i>Raxmatov E.T., Mamirov A.X.</i> YUNON-RUM KURASHI VO'YICHA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI	187
<i>Raxmatov E.T., Mamirov A.X., Tirkashev A.X.</i> HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING KURASHCHI FAOLIYATIDAGI ANAMIYATI	191
<i>Саидов И.И., Гончарова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	192
<i>Саидов И.И., Хуррамов Ж.К., Мамазиятов Д.Б.</i> ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ	196
<i>Саламов Р.С., Рузметов Н.К., Жамматов Ж.Ш.</i> ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ У МОЛОДЕЖИ	198
<i>Саламов Р.С., Умаров Д.Х., Коньшев К.Т.</i> ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	200
<i>Саламов Р.С., Холмуродов Л.З.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАНЬЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ БОРЦОВ	201
<i>Salihova G.H.</i> ZAMONAVIY SHAROITDA INSONNI MEHNATGA MAXSUS RUNIY-LISMONIY TAYYORLASHNING SHAXSIY VA IJTIMOIIY-IQTISODIY ZARURIYATI	205
<i>Salihova G.H.</i> SPORTCHINI TAYYORLASH – KO'P TARKIBLI JARAYON	207
<i>Саидов Б.М., Салихов М.С.</i> ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	208
<i>Суяров Х.Б., Дадабаев О.Ж., Садыков А.Г.</i> КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ	210
<i>Салимгареева Р.Р., Ахмедов И.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ПО НОВЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ	211
<i>Смурыгина Л.В.</i> КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ	213
<i>Смурыгина Л.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	214
<i>Султанова Ш., Ибрагимова С.Б.</i> ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ	215
<i>Сайдукулов З.В.</i> ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ	218

ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ	
<i>Сайдулов З.В., Ақмонов Б.А.</i> ЎРТА МАХСУС КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИНИНГ МАХСУС ТИББИЙ ГУРУХЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ ЎТКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	220
<i>Саламов Р.С., Светличная Н.К.</i> НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	221
<i>Sapayeva L.S., Suyarov T.</i> O'QUVCHI-YOSHLAR ORGANIZMINI FUNKSIONAL IMKONIYATLARLARINI RIVOJLANTIRISH	223
<i>Sobirov L.B.</i> XOTIN QIZLARNI JISMONIY TARBIYA SPORTGA JALB QILISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH	227
<i>Sobirova L.B.</i> JISMONIY TARBIYA VA IJTIMOY SOHALARDA AYOLLAR FAOLIYATINI O'ZIGA XOS TOMONLARI	228
<i>Собирова Л.Б., Бобмуродов А.Э.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ МУОМОЛАР ВА ЕЧИМЛАРИ	229
<i>Серебряков Ю.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ	231
<i>Серебряков В.В., Мусаева У.А.</i> ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОМАТОТИПА СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ И ДЗЮДО	232
<i>Сейдалиева Л.Д., Сагатов Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	234
<i>Sobirova L.B.</i> JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ILLANISH SALOMATLIK GAROVIDIR	236
<i>Сафарова Д.Д., Расулова В.Б.</i> СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	237
<i>Султанова Ю.М., Шарипова С.Н.</i> УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ОРГАНИЗМА	240
<i>Саидбаева Л.М., Топилова Ф., Маматисакова Г.</i> ҲАР ХИЛ СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЎСМИРЛАР ОРГАНИЗМИГА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИ ТАЪСИРИ	242
<i>Солиев А.О.</i> СПОРТЧИЛАРНИ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АСОСЛАРИ	243
<i>Солиев А.О.</i> ЮНОН-РИМ КУРАШЧИНИНГ ПСИХОЛОГИК РЕАКЦИЯСИ ВА УНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИДАГИ АҲАМИЯТИ	245
<i>Султанов Ш.У., Смирнов К.Б.</i> РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР	246
<i>Сафаров А., Райхонов А., Махмудов С., Абдуқаҳҳоров А.</i> ЎСМИР ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	247
<i>Тўлаганов А.А.</i> ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ЖАРАЁНИДА ЮҚОРИ МАЛАКА ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ АЭРОБИК ИМКОНИАТЛАРИ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИНГ ТАҲЛИЛИ	248
<i>Каримов А.А., Тўлаганов А.А.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕЗЛИКНИ АНИКЛОВЧИ АЙРИМ ЖИХАТЛАР	250
<i>Тожиёв М., Мамадалиев К.</i> МАСОФАДАН ЎҚИТИШ – КУННИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАСИ	251
<i>Толаметов А.А., Инаятов Б.</i> ДЗЮДО КУРАШДА ЁНБОШДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ ТЕХНИК УСУЛИНИ БИОМЕХАНИК ЎРГАНИШ	254
<i>Толаметов А.А., Алламуратов Ш.И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ	256
<i>Толаметов А.А., Ахмедова З.</i> ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИДА ҲУҚУҚИЙ МАДАНИЯТНИНГ ЎРНИ	258
<i>Толаметова Д.А., Шакиржанова К.Т.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИККА ЎРГАТИШДА ИШБИЛАРМОНЛИК ЎЙИНЛАРИ	259
<i>Tursunov E.Y., Iskandarova D.E., Qalandarov D.M.</i> MIOKARD INFARKTINI SPORT BILAN SHO'G'ULLANUVCHILARDA KESHISH XUSUSIYATI	261
<i>Турсунов Э.Я., Искандарова Д.Э., Қаландаров Д.М.</i> ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИДА ДАВОЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ ЎТКАЗИШГА ДОИР ТАВСИЯЛАР	261

Тўлаганов Ш.Ф., Рахманова М.М. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЙИГИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	262
Тўлаганов Ш.Ф., Рахманова М.М. МАКТАБ ВА СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ	264
Тажимов Э.Я. МАХАЛЛА ВА ТУРАР ЖОЙЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУАММОЛАРИ	265
Тохтиев Ж., Высокотцева О.Н. ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ТИПАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕППИНГ-ТЕСТА	266
Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БОШҚАРУВИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЙЎЛЛАРИ	267
Тангриев А.Ж. ЯНГИ ПЕДАГОГИКА ВА АХБОРОТ ТЕХНАЛОГИЯЛАРИНИ ЎҚУВ ФАОЛИЯТИГА ЖОРИЙ ЭТИШ ШАРТ- ШАРОИТЛАРИ	269
Тангриев А.Ж. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ДАВР ТАЛАБИ	271
Турсунов Ш.С. КУРАШЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МАСАЛАСИ	272
Тастанов Н.А. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С УЧЕТОМ «КОРОННЫХ» ПРИЁМОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	274
Тастанов Н.А. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА БОҒЛИҚ ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	276
Тажиева Н.Н., Муродова М.Ш. АДАПТАЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВУШЕК К ВОЗДЕЙСТВИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	277
Толаметов А.А., Ахмедова Н.Б. ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҚАДРИЯТЛАРИГА МУНОСАБАТИ	279
Тошев А.Т., Саидов И.И. ЎСМИР ВА ЁШИ КАТТАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ	282
Умаров Д.Х., Тастанов Н.А., Коньшиев К.Т. СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА – РЕЗУЛЬТАТ УПРАВЛЕНИЯ ЕГО ПОДГОТОВКОЙ	284
Умаров М.Н., Эштаев А.К. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	287
Умаров А.Т., Умаров Ш.А. ЁШ КУРАШЧИЛАР УМУМЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ДАВОМЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	289
Utashev N.N. MAIN MODERN PROBLEMS OF DOPING IN SPORT	290
Уташев Х.Н. СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ	293
Уташев Х.Н., Тохирова Н.Б. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	294
Уташев Х.Н., Азимов З.Н. ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ	296
Уташев Х.Н., Миржамолов М.Х. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	297
Утегенов Ж.Ж., Рахимов М.Ф., Дусанов У.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	300
Усмонов Қ.К., Исмаилов Д.Х. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УСТУВОР АҲАМИЯТИ	303
Усманходжаев Т.С., Абдувахобов А.А., Азаматова Н.И. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	305
Усманходжаев Т.С., Тастанов Н.А., Бакиев З.А. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ В СВЯЗИ С ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	306
Уматов А.А. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ТЕЗКОРЛИГИНИ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ	309
Умарова Д.Х., Эштаев А.К. КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ И КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	310
Умаров Х.Х. ИНСОН САЛОМАТЛИГИ УЧУН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН ШУҒУЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ	313
Умаров М.Н., Хасанова Г.М. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ “ВНЕШНИХ” И	315

“ВНУТРЕННИХ” ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГИМНАСТОВ 11-13 ЛЕТ

<i>Усманходжаев Т.С., А.Агзамов., Н.И.Ахмедова</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ - ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	317
<i>Фетисов А.Е., ТМА, Фетисова Н.А.</i> СОСТАВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АРСЕНАЛЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	318
<i>Фетисов А.Е.</i> СПОСОБЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТКАХ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СБИВАНИЙ С ЗАХВАТОМ НОГ	320
<i>Фетисов А.Е.</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ	322
<i>Федорова С.В., Закирова Р.Р.</i> КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	323
<i>Файзиев Я.З., Свечникова Д.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	326
<i>Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н.</i> «КЛАСТЕРНО-МОДУЛЬНЫЙ МЕТОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ»	328
<i>Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Танибердиев А.А.</i> «СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	329
<i>Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т.</i> РАСЧЕТ ИНДЕКСОВ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕТОДОМ КАНОНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА	330
<i>Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.</i> МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ДОЛЖНЫХ НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	332
<i>Холмуратов М.Ю.</i> ЁШ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	333
<i>Хашимходжаева М.Д.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА МАСОФАДАН ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ	335
<i>Халмухамедов Р.Д., Умаров Қ.А.</i> 15-16 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ	337
<i>Хасанова Н.Р., Рахматова Н.Х.</i> БИОРИТМ, МИКРОЭЛЕМЕНТ ВА ВИТАМИНСИМОН МОДДАЛАР УЙЎНЛИГИ	338
<i>Хасанова Н.Р.</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	340
<i>Хасанова Н.Р.</i> ЁШЛАРДА ЭКОЛОГИК ТАФАККУРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ	341
<i>Хусаинов Ш.Я., Эшмуродов Қ.А.</i> МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	343
<i>Holiqova G., Eshpo'latova D.</i> SOG'LOM TURMUSH TARZINING QAROR TOPISHIGA TA'SIR ETUVCHİ OMILLAR	344
<i>Ханкельдиев Ш.Х., Усманов З., Ураимов С.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ	345
<i>Хакимов Х.Б., Тажимов Э.Я.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТУЗИЛИШИ	347
<i>Khalikova U.A., Usmankhodjayeva A.A.</i> CONDITION OF GENESIAL HEALTH OF THE GIRLS ENGAGED IN RUGBY FOOTBALL AND FOOTBALL	348
<i>Хусенова Д., Бобожонов И.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШДА СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ АҲАМИЯТИ	349
<i>Hotatov M.A.</i> SPORTCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV	351
<i>Hotatov M.A., Mataziyatov D.B.</i> JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT MUTUXASSISLARINI O'RNI	352
<i>Холматов А.И.</i> ЗНАЧЕНИЕ ЛОВКОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	354
<i>Хайдарова М.И.</i> СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ГУРУҲЛАР ИШТИРОКЧИЛАРИНИНГ МУАММОЛАРИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ МАСАЛАЛАРИ	355
<i>Хасанова Г.М., Умаров М.Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК	357
<i>Хидиров А.Х.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	358
<i>Холматов А.И., Рахманов Е.Т.</i> YUNON-RUM KURASHIDA Hujum qilish taktikasini Rivojlantirish yo'llari	363
<i>Холмуродов Л.З.</i> ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	365
<i>Холмуродов Л.З.</i> ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	366

<i>Holmatov A.I., Raxmanov E.T., Mamirov A.X.</i> YUNON-RUM KURASHCHILARINI TA'YORLASHDA JISMONIY TA'YORGARLIKNING ANAMIYATI	368
<i>Хуррамов Ж.К.</i> ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	370
<i>Хуррамов Ж.К., Салайдинов Б.М., Махмудов С., Абдуқаҳҳоров А.</i> СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИДА ОММАВИЙ БАСКЕТБОЛНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	374
<i>Худойназаров Қ.А., Норов О.Т., Жабборов А.Т.</i> МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ	375
<i>Хуррамов Ж.К., Ёдгоров М.А., Умаров О.Т.</i> ИҚТИДОРЛИ ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА САРАЛАШ	376
<i>Частоедова А.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	377
<i>Чўлпиев С.И.</i> ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	379
<i>Шакиржанов Т.А.</i> КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАЁРГАРЛИГИДА АУТОГЕН ВА МЕДИТАЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ	380
<i>Шакиржанова К.Т.</i> БЎСМ БОШЛАНҒИЧ ГУРУҲЛАРИДА ИААФ БОЛАЛАР ЕНГИЛ АТЛЕТИКАСИНИ МОСЛАШТИРИЛГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ МУАММОЛАРИ	382
<i>Шакиржанова К.Т., Шакиржанов Т.А.</i> КЕКСА АВЛОД САЛОМАТЛИГИ-ЁШЛАРГА ТАЯНЧ ВА БЕБАҲО БОЙЛИК	384
<i>Шакиржанова К.Т., Абдумаликов Р.</i> ИСТЕЪДОД ВА МАҲОРАТГА ТАСАННО (Академик Ф.А.Керимов таваллудининг 60 йиллигига бағишлов)	386
<i>Шакиржанов Т.А.</i> КУРАШ - ПОЛВОНЛИК, МАРДЛИК, МАТОНАТ ВА ЖАСОРАТ РАМЗИ	388
<i>Шамсиева И.Қ., Рахматова Д.Н.</i> ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ЮКЛАМАСИНИНГ БИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	390
<i>Шаймарданов Д.Б., Акрамов Б.Н.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ В ФУТБОЛЕ	390
<i>Шомуродов Х.С.</i> ЎЗБЕКИСТОН СПОРТИДА ТАДБИРКОРЛИК ФАОЛИЯТИНИНГ ИҚТИСОДИЙ, ИЖТИМОИЙ ВА ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИ	392
<i>Шукурова Ш.Т.</i> ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШДА ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШ	396
<i>Шукурова Ш.Т., Кушбакова С.Э.</i> ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ	398
<i>Шаймардонов Ш.А., Сулаймонов С.С.</i> 10-12 ЁШЛИ ГИМНАСТЛАР ШИКАСЛАНИШИНИ ТАҲЛИЛИЙ НАТИЖАЛАРИ	399
<i>Шаҳриддинова Л.Н.</i> ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЛГАН ҚИЗИҚИШИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОИЙ АСОСЛАРИ	401
<i>Шаҳриддинова Л.Н.</i> МАМЛАКАТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ РОЛИ	403
<i>Шаҳриддинова Л.Н., Зарипова Ф.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК СПОРТСМЕНОВ	404
<i>Шопулатов А.Н.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРГА ИЛМИЙ ЁНДОШУВ	406
<i>Шомуродов А.А., Рахмонов Ф.П.</i> СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ ВА МОДЕЛЛАШТИРИШ	408
<i>Эштаев А.К., Умаров М.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПО ВЕЛИЧИНЕ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ	410
<i>Эшмуродова Н.Ш., Тоғжиева Н.Н.</i> ОРГАНИЗМНИ ЧИНИҚТИРИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ДАВОЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ	412
<i>Элов А.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ	414
<i>Элов А.Н.</i> БАЗАВИЙ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	416
<i>Erkinov Sh. Sh., Ziyadullayev K.Sh.</i> OECD PRINCIPLES OF CORPORATE GOVERNANCE AND WELL ORGANISED CORPORATE GOVERNANCE IN LIVERPOOL FC	417
<i>Эркинов Ш.Ш., Шукурова С.Б.</i> БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ НА СОДЕРЖАНИЕ МОЧЕВИНЫ, САХАРА, МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ	420
<i>Эшмуродова Н.Ш.</i> МОСЛАШИШНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ	424
<i>Эшмуродова Н.Ш., Муродова М.Ш., Хакимова М.С.</i> ВИТАМИН “С” (аскорбин кислотаси)НИНГ КИШИ ОРГАНИЗМИ УЧУН КЕРАКЛИГИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ	426

ҲАМДА СПОРТДА УЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ	
<i>Эшмуродова Н.Ш.</i> ҲАВО НАМЛИГИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ	429
<i>Эшмуродова Н.Ш., Эшмуродова С.Ш.</i> ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ШАХС СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЭКОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ	430
<i>Ерембетов Б.Қ.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАРАҚҚИЁТИДА ИЖТИМОИЙ-МАДАНИЙ ОМИЛЛАРНИНГ ЎРНИ	432
<i>Юсупов Н.М., Гофуров Б.Х.</i> ТЕЗКОРЛИК СИФАТИГА ТАЪРИФ ВА ТАРБИЯЛАШДА ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ	434
<i>Юсупов Ф.</i> ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТИДА ИЖТИМОИЙЛАШУВ МАСАЛАЛАРИ	435
<i>Юлдошев М.Р., Абидов Ш.У.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК	437
<i>Юсупов Н.М., Қидиров А.Қ.</i> ДАРС – ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ АСОСИЙ ШАКЛИ	439
<i>Юсупов Н.</i> ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ БАҲОЛАШ ТЕСТЛАРИ ВА МЕЗОНЛАРИ	441
<i>Юнусов Т.Т., Аблаева Е.С.</i> СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ОБЪЕКТОВ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА	442
<i>Юсупова Н.Р.</i> ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ОИЛА МУҲИТИ АСОСИЙ ОМИЛ СИФАТИ	444
<i>Юсупова Н.Р.</i> МАРКАЗИЙ ОСИЁ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ ТАРБИЯГА МУНОСАБАТЛАРИ	446
<i>Ўринбоев Э.</i> АМАЛИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ИЖОДКОРЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ОШИРИШ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР	448
<i>Ўринбоев Э.</i> БОЛАЛАР ОРОМГОҲЛАРИДА СПОРТ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ	450
<i>Ярашев К.Д., Аблаева Е.С.</i> К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОДГОТОВКИ МЕНЕДЖЕРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	452
<i>Ярашева Д.Н.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШДА ЧЕТ ТИЛИНИНГ ЎРНИ	454
<i>Ярашева Д.Н., Эрназарова М.</i> БУГУНГИ КУНДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШДА ХОРИЖИЙ ТИЛ ЎРГАТИШНИНГ АҲАМИЯТИ	456

Ответственность за предоставленные научные материалы несут
авторы публикаций.

Халқаро илмий-амалий анжумани
**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИНГ ЗАМОНАВИЙ
МУАММОЛАРИ**

2-қисм

*Международная
научно-практическая конференция*
**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

2-часть

6 JULY, 2015
TASHKENT, UZBEKISTAN

Разрешено в печать
Формат 60x84 ¹/₈. Гарнитура «Times New Roman».
Офсетная печать. Усл.печ.л. 58,5 Изд. Печ.л. 59
Тираж 50 Заказ № 53.

Отпечатано в Издательстве «ITA-PRESS».
100017 г.Ташкент, Ц-5, 45/4.