



# СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

**СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**ЧИРЧИК  
УзГУФКИС  
2022**

МИНИСТЕРСТВО РАЗВИТИЯ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗИМНИХ И СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

# “СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА”

Сборник научных статей  
I й международной научно-практической конференции

Чирчик  
УзГУФКиС  
2022

УДК 796.092.1  
ББК 65.011.151

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УзГУФКиС*

**Редакционная коллегия:**

Ректор УзГУФКС проф.	М.Болтабаев
Проректор по учебной работе УзГУФКС	И.Ахмедов
Директор Научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Министерстве развития спорта	Р.М.Маткаримов
Начальник отдела научно-педагогической подготовки кадров УзГУФКС	А.Н.Шопулатов
Декан факультета “Зимних и сложно-технических видов спорта”	С.Р.Давлетмуратов
Заведующий кафедрой “Теория и методика зимних видов спорта”	А.А. Каримов
Начальник отдела международного сотрудничества УзГУФКС	Ш.Х.Тоштурдиев
Лидер первичной организации “Союза молодежи” университета	Х.О.Гурсунов
Доцент кафедры “Адаптивная физическая культура и спорт”, координатор конференции	Н.К.Светличная
Преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта”, секретарь конференции	Ш.С.Хожиев

Современная наука в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта: сб. науч. ст. / Узбекский. гос. ун-т физ. культуры и спорта; – Чирчик : УзГУФКиС, 2022. –268с.

В сборник включены статьи участников Международной научно-практической конференции «Современная наука в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта», которая состоялась 11 мая 2022 года в г. Чирчик.

В публикациях рассматриваются современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта. Представлены результаты анализа работы тренеров по Олимпийскому и Паралимпийскому спорту, критерии оценки качества программ обучения и тестирования, раскрывается специфика применения инновационных методов в контексте психологической, анатомо-физиологической, технико-тактической и физической сторон подготовки спортсменов.

УДК 796.092.1  
ББК 65.011.151

ISBN 978-9943-00173-1

© Учреждение образования «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», 2022

© «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ</b>		7
1	<b>Иванова И.Г., Новикова Н.Б.</b> Психологические аспекты выбора средств и методов технической подготовки юных лыжников-гонщиков	7
2	<b>Милашевская К.А., Ивашко С.Г.</b> Особенности внедрения тренажёра «горностаи» в тренировочный процесс горнолыжников	11
3	<b>Гаврилова В. В., Ивашко С. Г.</b> Особенности самоактуализации хоккеистов на этапе постепенного снижения достижений.	15
4	<b>Петрушкина С.Г.</b> Перспективы применения гимнастики «айкуне» в адаптивном физическом воспитании студентов с нарушением осанки	20
5	<b>Светличная Н.К.</b> Научно-методическое обеспечение подготовки паралимпийцев в горнолыжном спорте	25
6	<b>Умаров М.Н.</b> К проблеме адаптации обучающего упражнения в видах спорта со сложной координацией движений	29
7	<b>Нигматзянов Ш., Каримов А., Ивашко С.</b> О возможности обучения хоккейному катанию детей в возрасте от 3 до 5 - ти лет	34
8	<b>Воронов А.Л., Ковалёв Д.В.</b> Проблемы и перспективы подготовки к международным соревнованиям в горнолыжном спорте	40
9	<b>Мнажатдинова Р.З.</b> Психологические особенности «я- концепции» у подростков спортсменов ( на примере хоккеистов).	46
<b>Секция 1: СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА: СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ</b>		51
10	<b>Bogibekov A.O.</b> organization of training of ice hockey players at the stage of initial specialization	52
11	<b>Davletmuratov. S. R., Tojiyev.B.B.</b> Yosh hokkeychilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish dinamikasi	57
12	<b>Nurmamatova S.Q. Boltayev O.S.</b> Figurali uchish sport turidagi jarohat turlari va kelib chiqish sabablari	65
13	<b>Xojiyev Sh.S., Mirxoliqov A.Sh.</b> 10-12 yoshli hokkey darvozabonlarining shaybani qaytarish harakatlarini rivojlantirish	68
14	<b>Боғибеков А.О. Мусабеков С.К.</b> Как избежать травм и первая помощь в горнолыжном спорте	72
15	<b>Федорова С.В. Ташмухамедов Ж.Ш.</b> Аспекты отбора в фигурное катание	76
16	<b>Федорова С.В.</b> Состояние и проблемы развития фигурного катания в Узбекистане	81
17	<b>Федорова С.В.</b> Методика развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе начальной подготовки с помощью круговой тренировки	84



18	<b>Жураев И.Б.</b> Особенности внедрения тренажёра «skytech» в тренировочный процесс горнолыжников	89
19	<b>Каримов А.А., Давлетмуратов С.Р.</b> Ёш хоккейчиларнинг ичимлик режими	93
20	<b>Нурмаматова С.Қ.</b> Развитие гибкости девочек 6-7 лет занимающихся фигурным катанием	97
21	<b>Рашидов Б.П.</b> Эффективность применения упражнений стретчинга для развития гибкости хоккеистов 10-11 лет	100
22	<b>Реджепов Ж.К.</b> Модельные характеристики показателей физического развития хоккеистов на начальном этапе подготовки	103
23	<b>Хожиев Ш.С.</b> Проблемы технической подготовки юных хоккеистов	108
24	<b>Хожиев Ш.С.</b> Использование средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей хоккеистов 7-8 лет	112
<b>Секция 2: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА</b>		117
25	<b>Abdullaev I.I.</b> Basketbol jamoalarida psixologik nizolarni oldini olish	118
26	<b>Abdullaev I.I.</b> Basketbol jamoalarida psixologik nizolarining sabablari va ularni oldini olishda hamjihatlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar (vositalar)dan foydalanish samaradorligi	125
27	<b>Bog'ibekov A.O.</b> Sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati	130
28	<b>Nazarov D.B.</b> Yosh xokkeychilarning mashg'ulot jarayoni motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillar	133
29	<b>Nurмаматова S. Q.</b> Xokkeychilarning motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlari va usullari	137
30	<b>Абдусаттарова С.С.</b> Актуальные вопросы врачебно педагогического контроля в зимних видах спорта	141
31	<b>Ахмедова Ф., Хўжамкелдиев Ғ.С.</b> 400 м масофага югурувчи спортчиларни организм аъзолари ва тизимлари функцияларининг жисмоний юкламалар таъсирида ўзгариши	145
32	<b>Ахмедова Ф., Хўжамкелдиев Ғ.С.</b> 400 м масофага югурувчиларда жисмоний меҳнат қобилиятчанлигини аниқлашнинг тамойиллари ва усуллари	148
33	<b>Аъзамов Р.М.</b> Показатели физической работоспособности и аэробных возможностей игроков в хоккее выполняющих различные игровые амплуа	152
<b>Секция 3: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И МАССОВОСТИ В ВИДАХ СПОРТА</b>		158
34	<b>Bazarboev J. B, Tursunboyev Z.N.</b> Vaterpolchilarning tayyorlash metodikasini shakllantirish va takomilastirish	159



35	<b>Bazarboev J. B, Tursunboyev Z.N.</b> Yosh vaterpolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'rsatkichlarni aniqlash va takomillashtirish	162
36	<b>Buraimov I.B.</b> Chim ustida xokkeychilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarining tahlili	164
37	<b>Dilshodova M.D.</b> Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar texnikasini takomillashtirish uslublari	168
38	<b>Davletmuratov. S. R. Kenjayev.D.G'.</b> Yuqori malakali futbolchilarni yillik siklda yuklamalar taqsimotini tahlil qilish	171
39	<b>G'aniboyev I.D.</b> Yosh yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish	175
40	<b>Mannonova Sh.S.</b> Yengil atletikachi qizlarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita usullarning ahamiyati	177
41	<b>Mirqosimov M.M., Yusupov N.M.</b> 16-17 yosh futbolchi qizlarning maxsus chidamkorlik sifatini rivojlantirish	179
42	<b>Muxammadov M.G.</b> Futbolda tezkorlikni rivojlantirish usullari	182
43	<b>Qurbonova M.A.</b> Gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish usullari	185
44	<b>Sobirova S., Ismailova D.T.</b> O'zbekistonda langar cho'pga tayanib sakrash turining rivojlanish bosqichlari (2016-2022 yillar davomida)	188
45	<b>Ummatov N.R.</b> Competitive method of qualified long distance runners' physical training	191
46	<b>Xolmaxmatov B.M.</b> Yosh futbolchilarni bolalar va o'smirlar sport maktablariga tanlab olish ishlarini tashkil etish	195
47	<b>Yusupov I.A.</b> O'zbekistonda yengil atletika bo'yicha yopiq inshootlarda o'tkazilgan 2021-2022-yilgi O'zbekiston chempionati musobaqalarining tahlili	197
48	<b>Абдукулов Ж.</b> Повышение эффективности выполнения комбинационных действий борцов греко-римского стиля в соревновательных схватках	200
49	<b>Абдурахимов С.Д.</b> Особенности специальной физической подготовки гимнастов	204
50	<b>Каримов У.М.</b> Динамика развития двигательных действий юных таэквондистов на этапе спортивной подготовки	209
51	<b>Мирзакулов А.Г.</b> Развитие и совершенствование физических качеств курсантов МВД академии республики Узбекистан	212
52	<b>Мухаммадиев У.И., Мухаммадов М.Г.</b> Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш усуллари	214
53	<b>Насыров П., Исаков Д.</b> Значение легкоатлетических упражнений для укрепления организма молодого поколения южного приаралья в условиях кризиса Аральского моря и изменения климата	217
54	<b>Пулатов С.Н.</b> Ёш футболчиларнинг махсус чидамкорлигига таъсир кўрсатувчи омил	220



55	<b>Раимов Д.И.</b> Значение физической культуры в современной системе образования	223
56	<b>Сафарова М.Я.</b> 12-13 ёшли футболчиларни техник-тактик ҳаракатларини мусобақа шароитида баҳолаш ва самаладорлигини аниқлаш	225
57	<b>Солиев И.Р.</b> Спортчиларни чидамлилигини ривожлантиришда тоғлар шароитида машғулотларни ташкил этиш ва олиб бориш	228
58	<b>Ташназаров Д.Ю.</b> Совершенствование общих физических показателей у борцов	232
59	<b>Ташназаров Д.Ю.</b> Эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш усуллари	238
60	<b>Тастанов Н.А.</b> Партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш услубияти	245
61	<b>Турсунов Ш.С.</b> Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных греко-римских борцов	251
62	<b>Турсунов Ш.С.</b> Техничко-тактическая подготовка борцов на базовом этапе	256
63	<b>Хомидова О.К.</b> Современные подходы в подготовке бегунов на 5000 м и 10000 метров в республике Узбекистан	261
64	<b>Хўжамкелдиев Ғ.С., Набиев Т.Э., Хўжамкелдиева Д.А.</b> Ёш гандболчиларни ўйин ампуласини аниқлашида педогогик кўрсатмалар	267



УДК: 159.9.07, 796.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫБОРА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**  
**PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE CHOICE OF METHODS TECHNICAL TRAINING FOR YOUNG CROSS-COUNTRY SKIERS**

**Иванова И.Г., Новикова Н.Б.**, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия  
**Ivanova I.G., Novikova N.B.**, Federal state budget institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», Saint-Petersburg, Russia  
[iiivanova@spbniifk.ru](mailto:iiivanova@spbniifk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможные причины возникновения технических ошибок у юных лыжников-гонщиков при построении тренировок без учета психологических основ спортивной тренировки

**Annotation.** The article discusses the possible causes of technical mistakes in young cross-country skiers technique when building training sessions without taking into account the psychological foundations of sports training

**Ключевые слова:** лыжные гонки, техника лыжных гонок, методика обучения технике, психологические основы спортивной техники

**Keywords:** cross-country skiing, cross-country skiing technique, motor learning, psychological foundations of sports technique

**Актуальность.** Правильная техника лыжных ходов является залогом реализации функциональных возможностей лыжника, в то время как закрепившиеся технические ошибки могут потребовать существенных временных затрат на коррекцию. Поэтому очень важно обучать юных лыжников-гонщиков технике лыжных ходов таким образом, чтобы минимизировать возникновение и закрепление ошибок в технике. Для этого необходимо учитывать возрастные особенности и психологические основы обучения двигательным действиям.

Лыжные гонки – циклический вид спорта, предполагающий многократное повторение однообразных движений в течение достаточно длительного времени. В то же время, из-за меняющихся условий соревновательной деятельности – рельефа, состояния трассы, погодных условий, действий соперников, а также внутренних факторов, лыжники в течение гонки должны многократно выбирать оптимальные способы передвижения, темп, величину усилия. Существует не так много лыжных ходов, однако вариантов их применения и сочетания, в зависимости от крутизны подъема, жесткости лыжни, состояния утомления и текущей соревновательной ситуации – огромное множество. Эффективность владения всем арсеналом способов передвижения в лыжных гонках определяется качеством технической подготовки, и в частности, начального обучения лыжным ходам.



**Методы и организация исследования.** В качестве основного метода исследования использовался анализ литературы – учебников, методических пособий по обучению технике лыжных ходов.

**Результаты и их обсуждение.** Согласно действующему Федеральному стандарту спортивной подготовки на начальном этапе подготовки в первый год обучения необходимо уделять технической подготовке 15-18% тренировочного времени, что свидетельствует о значимости этого компонента в тренировочном процессе юных лыжников [11]. Ранее для технической подготовки юных лыжников на начальном этапе отводилось 13% тренировочного времени [7].

Анализ научной и методической литературы позволяет выделить основные подходы к начальному обучению при освоении лыжных ходов:

- сочетание словесных и наглядных методов;
- последовательное изучение простых движений, главных элементов в сложных движениях, соединение элементов в связки, затем в целостное движение;
- использование подводящих упражнений для освоения элементов движения [4, 10].

В методических пособиях по технической подготовке лыжников-гонщиков рекомендуется метод освоения движений «по частям», и только для отдельных, наиболее простых способы передвижения предлагается использование обучения целостным методом [3, 5, 6, 9].

Основными средствами технической подготовки на начальном этапе являются разнообразные имитационные упражнения и упражнения на лыжах и без них (ступающий шаг, переступания, разнообразные махи руками, отведение и постановка ног, имитация отдельных элементов) [3-6, 10, 12]. В бесснежный период техническая подготовка включает упражнения для создания двигательных представлений о технике отдельных элементов и лыжного хода в целом, освоения согласованности действий, подготовки опорно-двигательного аппарата к выполнению специальных упражнений [12].

Основными сложностями обучения технике лыжных ходов на начальном этапе подготовки является формирование навыка одноопорного скольжения, своевременного переноса веса тела, согласованности движений. Мы предположили, что оптимизация выбора средств и методов технической подготовки с учетом закономерностей формирования двигательного образа позволит облегчить освоение коньковых и классических ходов юными лыжниками-гонщиками.

Как уже упоминалось выше, распространенными средствами технической подготовки являются имитационные упражнения. Однако, их применение на начальном этапе парадоксальным образом может стать причиной появления технических ошибок.



Так, например, типичные ошибки несвоевременного разгибания, неадекватно высокого или низкого положения лыжника, незавершенного отталкивания [8] и тому подобные возникают в результате отсутствия у обучаемого понимания смысла движения при выполнении имитационных упражнений без лыж. У имитационного движения нет цели и внутренней логики, которая присуща целенаправленным движениям, таким, как бег, ходьба, передвижение на лыжах. Целью двигательного действия в случае имитации является, например, «принятие одноопорного положения», и критериями правильности являются внешние характеристики, такие, как: «маховая нога выпрямлена и приподнята на 15-20 см над лыжной». В этом кроется несоответствие, ведь на практике правильное положение частей тела спортсмена продиктовано многочисленными объективными внешними и внутренними условиями – силовыми, координационными, антропометрическими особенностями лыжника, силой отталкивания, которая, в свою очередь, связана с характеристиками снега, рельефа, лыж, необходимой скоростью перемещения и так далее. В случае имитации корректирующие сигналы нервной системы будут более сходны между собой (так как требования к каждому имитационному движению одинаковы), в то время как сенсорные коррекции при реальном движении для каждого цикла движения подстраиваются под большое количество условий [1]. Важно также упомянуть, что при работе с группой у тренера не всегда есть возможность в полной мере скорректировать имитационные движения у каждого занимающегося, в то же время самим занимающимся, особенно детям, может быть сложно самостоятельно оценить правильность принимаемого положения, что может оказаться ещё одной причиной возникновения ошибок в двигательных действиях на данном этапе обучения. Кроме того, позы, которые копируют переходные положения тела во время разных фаз движения, часто не соответствуют динамической структуре движения. Будучи «остановленными», вырванными из контекста, эти положения заставляют спортсменов воспринимать и запоминать ощущения, сигналы от проприорецепторов, совершенно непохожие на те, которые были бы в динамике, поэтому при внешнем сходстве положения внутренняя картина, ощущения спортсмена будут существенно отличаться от эталонных [2].

**Заключение.** Мы видим решение проблемы в сокращении на начальном этапе имитационных и подводящих упражнений, цель которых не может быть отражена в восприятии ученика, которые ученик не может воспринимать как двигательную задачу и решать, осмысливая и корректируя свои движения. Если у спортсмена есть объективные ориентиры качества выполнения движения (например, длина проката в результате отталкивания) то, в таком случае ему есть над чем работать, он может решать двигательную задачу, ориентируясь на свои ощущения. Таким образом, важно выделять такие объективные характеристики, которые могли бы служить ориентиром правильного решения двигательной задачи для начинающего



спортсмена (например, способность более продолжительное время скользить на одной лыже), и подбирать такие упражнения, ориентируясь на возрастные особенности и характеристики физической подготовленности спортсменов, которые заставляли бы спортсменов искать посильные способы решения.

Если необходимо использовать имитационные упражнения, их можно выполнять, хотя бы на первых порах в зале с зеркалом, с контролем и обратной связью от тренера или другого занимающегося (в парах), но они не должны являться основным средством для формирования правильного положения частей тела лыжников. Правильное положение частей тела лыжника вряд ли существует само по себе, вне связи с эффективностью лыжного хода, которая, в свою очередь, зависит от использования индивидуальных особенностей лыжника, например, антропометрических данных, физической подготовленности для решения двигательной задачи – быстрого передвижения на лыжах.

### Литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Медгиз, 1947. – 254 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Либроком, 2014. – 230 с.
3. Бойко Н.А. Подводящие и имитационные упражнения как средства обучения технике передвижения классическим ходом на лыжах в группах начальной подготовки / Н.А. Бойко, Н.И. Апарнева // Управление качеством образования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 89-94.
4. Вачевских В.И. Специальные упражнения по лыжной подготовке / В.И. Вачевских, Л.Д. Вачевских // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 31-35.
5. Ермаков В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 308 с.
6. Камаева Е.К. Особенности обучения студентов технике лыжных ходов на основе инновационных технологий / Е.К. Камаева, В.О. Камаев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 46-48.
7. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – Москва: Советский спорт, 2005. – 72 с.
8. Кизько А.П. Физическая культура. Лыжные гонки / А.П. Кизько, В.В. Бородин. – Новосибирск: НГТУ, 2015. – 124 с.
9. Кобзева Л.Ф. Лыжные гонки (научно-методические материалы для преподавателей и тренеров) / Л.Ф. Кобзева // Материалы Всероссийской научно-



практической конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации». – Смоленск: СГАФКТ, – С. 295.

10. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – Москва: Спорт, 2018. – 218 с.

11. Приказ Минспорта России об утверждении «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “лыжные гонки”» от 20.03.2019 № 250: зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/554398807>.

12. Раменская Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: Флинта, 2004. – 319 с.

УДК: 796.015.15

## ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА «ГОРНОСТАЙ» В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ГОРНОЛЫЖНИКОВ

**Ивашко Светлана Геннадьевна**, профессор кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент, Минск, Республика Беларусь; [SvetlanaIv05@mail.ru](mailto:SvetlanaIv05@mail.ru)

**Милашевская Ксения Андреевна**, магистрант учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск, Республика Беларусь

**Ключевые слова:** горнолыжники, тренажёр «Горностаи», тренировочный процесс, слалом.

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности использования в тренировочном процессе тренажёра «Горностаи» и групповых упражнений со спортсменами Национальной и сборной команд Республики Беларусь по горнолыжному спорту, что позволило улучшить психологическую атмосферу в команде, повысить групповую сплоченность спортсменов и успешность в спортивной деятельности.

## FEATURES OF THE INTRODUCTION OF THE ERMINE SIMULATOR INTO THE TRAINING PROCESS OF SKIERS

**Ivashko Svetlana**, Professor, Department of psychology, Belarusian state University of physical culture, PhD in psychological Sciences, associate Professor, Minsk, Republic of Belarus

**Milashhevskaya Ksenia**, Master's student Belarusian state University of physical culture, candidate of psychological Sciences, associate Professor, Minsk, Republic of Belarus

**Keywords:** alpine skiers, "Ermine" simulator, training process, slalom.



**Abstract.** The article reveals the features of using the Ermine simulator in the training process and group exercises with athletes of the National and national teams of the Republic of Belarus in alpine skiing, which allowed improving the psychological atmosphere in the team, increasing the group cohesion of athletes and success in sports activities.

Горнолыжный спорт хорошо известен и популярен во всем мире. Дети приходят в спортшколы и клубы, мечтая стать чемпионами либо их влекут снег, чистый горный воздух и головокружительные спуски с горы [2, 3, 4, 5].

Тренировочная деятельность горнолыжников рассматривается как экстремальная, так как она сверхинтенсивна и сверхобъемна. В соревнованиях высокого ранга спортсмены просто не могут себе позволить демонстрировать низкие результаты, им приходится выступать в условиях повышенного психического напряжения, что сказывается на межличностных отношениях в спортивных командах. Слалом – самая сложная техническая дисциплина. Для ее проведения готовится твердый и крутой склон, перепад высот варьируется в диапазоне 180-220 метров для мужчин и 140-200 метров для женщин. На трассе с такими параметрами устанавливается 55-75 ворот для мужчин и 40-60 для женщин. Расстояние между воротами не может быть меньше 0,75 м (в фигурах) и больше 15 м [2, 3, 4, 5].

Слалом – гигант требует от спортсменов образцовой техники выполнения поворотов, совершенного чувства лыж, умения дозировать скорость (в некоторых местах она достигает 80 км/час) и выбирать оптимальную траекторию между довольно часто установленными воротами. Перепад высот для мужских трасс составляет 300-450 м, женских 300-400 м. Количество ворот (открытых и закрытых) должно составлять 11-15% перепада высот, а минимальное расстояние между ними 10 м [1, 2, 3, 4].

С целью улучшения технической подготовки и психологической атмосферы в команде горнолыжников было принято решение включить в специальную подготовку горнолыжников использование тренажера «Горностай» (Рисунок 1) и



групповые упражнения.

Рисунок 1. – Тренажер «Горностай»

Исследование проводилось в течение двух сезонов на базах – горнолыжный комплекс «Силичи», горнолыжный комплекс «Солнечная Долина» (Минск) с членами Национальной и сборной команд Республики Беларусь по горнолыжному спорту, спортсмены СДЮШОР по лыжным видам спорта г.Минска, УФКСТ г.Витебска, СДЮШОР №4 г.Могилева, Логойской СДЮШОР; всего 36 человек, 8-25 лет от спортсменов без разрядов до мастера спорта международного класса. Все участники исследования на протяжении 3,5 месяцев 2 раза в неделю тренировались на тренажере и выполняли групповые упражнения [3].

Тренажер «Горностай» моделирует горнолыжный спуск. Принцип работы основан на движущейся с определенной скоростью ленте (от 5 до 30 км/час). Композитное покрытие ленты обеспечивает полную имитацию спуска с горы за счет изменения силы трения между покрытием и лыжами. Если катающий увеличивает силу трения, он с покрытием поднимается вверх, уменьшает – спускается вниз. В обоих случаях покрытие проскальзывает относительно лыж (сноуборда) с разной скоростью, что и создает впечатление настоящего спуска. За тридцать минут тренировки катающийся на тренажере преодолевает 10 км горнолыжного склона. Минимальный возраст обучения катанию – 6 лет.

В тренировки на тренажере были включены групповые упражнения (передача палок, меча, слалом в паре), которые не только развивают спортсменов физически, но и усиливают групповую сплоченность.

Примером таких упражнений может служить групповой бег по кругу или по одному в колонне. В первом варианте спортсменов расставляют по кругу на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Размер круга соответствует числу спортсменов. При расчете на первый-второй (первый-второй-третий) образуются две или три группы.

По сигналу спортсмены начинают бегать по кругу в одном направлении, удерживая дистанцию. Когда спортсмены хорошо разогреются, необходимо приступить к основному упражнению. По команде «Группа первая!» первые номера начинают ускоренный бег змейкой, поочередно опережая бегущих под вторыми номерами справа-слева. Вторые номера продолжают двигаться в прежнем темпе.

После одного или нескольких кругов «слаломисты» возвращаются на свои места и общий медленный бег продолжается. Затем, по сигналу тренера, группы меняются местами. Таким образом, проводится несколько повторений. Упражнение может быть видоизменено:

- по команде, данной «слаломистам», несколько ускоряет бег группа, бегущая по кругу;

- осуществление бега со сменой темпа по сигналам свистка - исключительно для бегущего круга;



– бег в обратном направлении для всех участников либо только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут использоваться и другие. Бегущие в движущемся круге должны строго придерживаться его линии. После выполнения слаломного упражнения всеми группами, первая группа начинает его снова с вариантами: смена темпа бега, бег с ускорением только для бегущего круга, бег с поворотами, бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста».

Благодаря этим упражнениям спортсмены становятся более ловкими, быстрыми и выносливым, при выполнении упражнений необходимо контролировать дыхание и пульс спортсменов, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их физической подготовленности.

Спортсмены могут помочь друг другу при выполнении упражнений для проработки мышц. Например, во время упражнения на сгибание с сопротивлением спортсмен ложится животом на гимнастическую скамейку (Рисунок 2) и выпрямляет ноги. Партнёр по команде держит ногу за пятку в районе ахилла, а спортсмен начинает плавно сгибать по мере того, как нога сгибается, партнёр увеличивает давление на ахиллы.

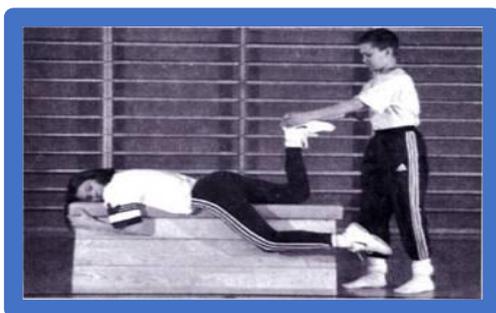


Рисунок 2. – Упражнение на сгибание с сопротивлением

Упражнение может выполняться и двумя ногами вместе, и каждой поочередно. Ноги могут быть сведены или разведены чуть уже плеч. Упражнение помогает проработать все части мышц бедра. Сила мышц задней части бедра должна составлять не менее 75% от силы четырёхглавой. Это - важнейшее правило для предотвращения травм коленей, особенно - разрыва связок. При выполнении упражнения партнёр должен постараться, чтобы отказ мышц наступал на восьмом-десятом повторении. Рекомендуется делать три-четыре подхода. Работа с весом выполняется только под наблюдением тренера.

По окончанию сезона был произведен сравнительный анализ изменений соревновательных результатов спортсменов. Внедрение в специальную физическую подготовку горнолыжников тренажера «Горностай» и специальных упражнений



позволит улучшить их психологическую атмосферу в команде, повысить групповую сплоченность спортсменов и успешность в спортивной деятельности.

#### **Список использованной литературы:**

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. – М.: ФиС, 2008. – 368с.
2. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых: учеб. пос. / Ж. Жубер. – М.: БММО, 2000. – 184 с.
3. Лисовский, А. Ф., Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов-горнолыжников: учеб.-метод. пособие / А.Ф. Лисовский. – Чайковский: ЧГИФК, 2000. – 128 с.
4. Лисовский, А. Ф. Значимость специальной физической подготовленности горнолыжников на разных этапах становления спортивного мастерства: Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / А.Ф. Лисовский. – Выпуск 4. – Челябинск, 2000. – С. 46–53.
5. Schindelwig, K. Safety assessment of jumps in ski racing / K. Schindelwig, W. Reichl, P. Kaps, et al. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2015. – Volume 25. – Issue 6. – P. 797–805.

УДК: 796.071.424.4

#### **Особенности самоактуализации хоккеистов на этапе постепенного снижения достижений.**

**С. Г. Ивашко, В. В. Гаврилова** (Минск, Республика Беларусь, БГУФК)  
Svetlanaiv05@mail.ru ; vika-gavrilova-2014@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические особенности (самоактуализация, качество жизни) спортсменов хоккеистов на этапе постепенного снижения достижений. Спортсмены, находящиеся на этом этапе продолжают спортивную деятельность, постепенно снижая физические нагрузки, и готовятся к завершению занятий спортом. Для многих актуальным вопросом становится улучшение своего здоровья, материального благополучия, поиск нового смысла жизни и сферы деятельности для самоактуализации в ней.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, самоактуализация, самореализация, спортсмены хоккеисты, качество жизни.

Хоккей является олимпийским видом спорта, командной спортивной игрой на льду. Основная суть игры заключается в противостоянии двух команд, которые стремятся забросить шайбу наибольшее количество раз в ворота соперника.



Многолетняя подготовка в этом виде спорта длится от 5-6 до 25 и более лет. Однако наступает момент, когда динамика результатов спортсменов изменяется, спортсмены переходят на новый этап своей подготовки - этап постепенного снижения достижений – В. П. Савин [9], А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин [3].

В. Н. Платонов [7], Г. Б. Горская [5], Н.Б. Стамбулова [10] характеризуют этот этап следующим образом: объем тренировочных и соревновательных нагрузок значительно снижается, для спортсменов очень важными становятся благоприятные условия жизни – хорошие жилищные условия, материальное благополучие, социальная защищенность и уверенность в завтрашнем дне. Не менее важны также рациональное питание и эффективное восстановление спортсменов, профилактика заболеваний и травм.

Высокая значимость потребности в улучшении качества жизни, поиске новой сферы деятельности, профессиональном становлении, после завершения занятий спортом обуславливает актуальность и перспективность нашего исследования.

Под качеством жизни Б. В. Бойцов [2] понимает степень удовлетворенности содержательностью труда и досуга, уровнем комфорта в труде и быту, качеством одежды, питания, жилья, жилой и окружающей среды, функционирования социальных институтов; а также степенью удовлетворенности потребности в общении, знании, творчестве и других потребностей, направленных не только на самосохранение, но и на самоудовлетворение и самоорганизацию личности.

Исходя из результатов научно-методической литературы можно сделать вывод о том, что уровень качества жизни спортсмена имеет тенденцию снижаться под влиянием негативных факторов, присущих этапу постепенного снижения достижений, таких как отрицательный эмоциональный полюс, состояние депрессии, а также отсутствие веры в «светлое будущее», хорошие перспективы, способность найти свое истинное «Я» и применение своим способностям.

Чтобы повысить уровень качества жизни, спортсмен должен удовлетворить не только свои базовые потребности, но и познавательные, эстетические и, самую высшую, – потребность в самоактуализации К. А. Альбуханова-Славская [1].

В отечественной науке общая концепция исследования самоактуализации личности связана со структурно-генетическим подходом к исследованию личности и идеей личностного саморазвития, которая первоначально нашла свое отражение в работах Б.Г. Ананьева. Позднее, работа продолжилась в исследованиях их учеников и последователей К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Д.А. Леонтьев, в связи с дальнейшей разработкой концепции личности, раскрывающей зависимость человека от меры его собственной активности [1, 4].

Вслед за К. Роджерсом и А. Маслоу мы считаем, что всеми людьми движет один фундаментальный мотив – стремление к самоактуализации. По мнению К. Роджерса **самоактуализация** – это полная реализация человеком своего



потенциала, в ходе которой он становится полноценно функционирующей личностью и достигает наивысшего уровня человеческого бытия [8]; в то же время А. Маслоу понимал, что это потребность личности в развитии, самореализации, осмыслении себя в мире, она стоит на высшей ступени в иерархии потребностей [6].

Ввиду того, что среди спортсменов есть люди, которые задумываются о своём развитии и актуализации своих способностей, важно понять жизненную позицию спортсмена, насколько он стремится к самоактуализации, какие интересы и у него есть и как он может реализовать себя повысить уровень качества своей жизни.

**Цель исследования** – выявление уровня самоактуализации и качества жизни спортсменов хоккеистов на этапе постепенного снижения достижений.

**Методы:** Для проведения исследования использовался опросник «Диагностика удовлетворенности качеством жизни», разработанный Р.С. Элиотом, в адаптации Н.Е.Водопьяновой и «Самоактуализация», разработанный Э. Шостромом и адаптированный А.В. Лазукиным и Н.Ф. Калиным. Рассмотрим результаты опросников:

Исследование проводилось со спортсменами (n=35) УО «Белорусского государственного университета физической культуры». Возраст испытуемых находится в диапазоне от 18 до 25 лет. Выполнившие разряды от второго взрослого до Мастера спорта Республики Беларусь.

**Результаты исследования:** На этапе постепенного снижения достижений спортсмены нуждаются в улучшении состояния своего здоровья, отслеживают изменения в состоянии здоровья, стремятся восстановить последствия перенесенных травм и заболеваний, связанных с высокими нагрузками – низкий уровень по шкале «Здоровье»  $25,89 \pm 0,28$ .

Испытуемые не всегда могут контролировать свои эмоции, вспышки гнева и агрессии, что подтверждает средний уровень шкалы «Самоконтроль» –  $26,29 \pm 0,4$ . О проявлении негативных эмоций у спортсменов, таких как: обида, раздражение, вина, тревога, страх – свидетельствует низкий уровень по шкале «Негативные эмоции» –  $20,96 \pm 0,23$ . Также вышеуказанные эмоции и личностные переживания указывают на наличие дискомфорта, тревоги за своё будущее – средний уровень по шкале «Напряженность» ( $27,22 \pm 0,25$ ).

Для испытуемых важно поддерживать контакты с близкими людьми, общаться с семьей и проводить время с друзьями, возобновить общение с близкими, которым посвящалось мало времени в связи с постоянными тренировками и соревнованиями. Также респонденты открыты новым контактам и знакомствам – шкала «Общение с близкими людьми» (средний показатель) –  $28,2 \pm 0,46$  баллов. В это время спортсмены избегают одиночества и нуждаются большем, чем когда-либо, количестве поддержки от своего близкого окружения в такой трудный для них



период – шкала «Поддержка»  $26,31 \pm 0,37$  (средний уровень).

Средний уровень по шкалам «Учеба» ( $26,55 \pm 0,29$ ) и «Оптимистичность» ( $24,18 \pm 0,56$ ), свидетельствует о стремлении спортсменов, оптимистично смотреть на мир, несмотря на негативные эмоции, искать положительные стороны в разных ситуациях, а также проявлять интерес к различным дисциплинам в вузе, чтобы самореализоваться в выбранной профессии.

Высокий уровень по шкале «Личные достижения»  $28,52 \pm 0,25$  свидетельствует о том, что спортсмены удовлетворены своими достижениями, гордятся ими и настроены на достижение новых высот в других сферах деятельности.

На этапе постепенного снижения достижений общий индекс качества жизни хоккеистов равен  $27,64 \pm 0,37$  балла. Этот показатель соответствует среднему уровню и свидетельствует о том, что респондентам необходимо получать новые знания, чтобы стать специалистами высокого класса в новой сфере деятельности, для них очень важна поддержка близких, а также спортсмены стараются поддерживать и улучшать уровень своего здоровья. Вместе с этим, испытуемые испытывают чувство неопределенности, тревогу, негатив в связи с проблемами завершения многолетней спортивной подготовки и выбора нового пути.

По шкале «Взгляд на природу человека» спортсмены продемонстрировали наименьшее количество баллов, набрав  $5,68 \pm 0,38$  из 15; низкий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для неискренних и дисгармоничных межличностных отношений, отсутствия доверия к людям, предвзятости.

Испытуемые лишь иногда склонны применять свои творческие способности и креативность («Креативность»  $5,66 \pm 0,24$  из 15 баллов – низкий уровень), однако, они более склонны к новым впечатлениям и бытийному познанию («Потребность в познании»  $7,76 \pm 0,42$  из 15 баллов – средний уровень).

Спортсмены чувствительны к своим желаниям и потребностям, но иногда склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами («Самопонимание» –  $7,92 \pm 0,40$  баллов из 15 баллов, средний уровень), однако, средний показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация ещё не совсем стала образом жизни, и, иногда, является мечтой или стремлением. («Спонтанность» -  $8,20 \pm 0,45$  из 15 баллов).

По шкале «Ценности» спортсмены продемонстрировали средний уровень ( $8,33 \pm 0,38$  баллов из 15); они стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, однако имеют желание манипулировать ими в своих интересах.

Испытуемые пытаются устанавливать полезные и приятные контакты с другими людьми, но межличностные связи часто бывают слабыми и кратковременными («Контактность» -  $6,23 \pm 0,36$  из 15 баллов), а также в процессе



общения они стремятся к самовыражению и самораскрытию («Гибкость в общении» -  $7,80 \pm 0,38$  из 15 баллов (средний уровень)).

Респонденты автономны и независимы и в то же время критически воспринимают свою личность, для них характерна неустойчивая и изменчивая самооценка; об этом свидетельствуют показатели по шкалам «Автономность» –  $8,28 \pm 0,36$ , «Аутосимпатия» –  $7,98 \pm 0,41$  из 15 баллов.

По шкале «Стремление к самоактуализации» испытуемыми было набрано  $6,68 \pm 0,36$  из 15 возможных баллов; спортсмены стремятся к наиболее полному самораскрытию, к реализации смысложизненных и ценностных ориентаций, а свой личностный потенциал они реализуют свой лишь в 50% случаев.

**Вывод:** Таким образом, хоккеисты, находящиеся на этапе постепенного снижения достижений имеют высокие показатели по большинству шкал, что свидетельствует об их способности реализовывать смысложизненные и ценностные ориентиры после завершения спортивной карьеры, расти как личность.

Раскрывая свой потенциал, развитие в профессиональной жизни поможет спортсменам не только самоопределиться, но и улучшить уровень психологического благополучия и качества своей жизни.

#### Литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская. // Психология формирования и развития личности / Ред. Л.И. Анцыферова. – Москва : Наука, 1981. – С. 19–44.
2. Бойцов, Б.В. Качество жизни / Б. В. Бойцов, Ю. В. Крянев, М. А. Кузнецов. - 2-е изд., – М : Изд-во МАИ, 2007. - 350 с.
3. Букатин, А. Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 181с.
4. Вахромов, Е.Е. Самоактуализация и жизненный путь человека Текст. /Е.Е. Вахромов// Современные проблемы смысла жизни и акме. М.: ПИРАО, 2002.- С. 147-164 с.
5. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность (Motivation and Personality)/ Пер. А.Т. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
7. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ./Общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.



9. Савин, В. П. Хоккей: Учеб. для ин-тов физ. культуры / В. П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 318 с.
10. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры/Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10, - С. 13-17.

УДК 378.172

**ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ «АЙКУНЕ» В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

PROSPECTS FOR APPLICATION OF THE METHOD "AYKUNE" IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS WITH BAD POSTURE

**Петрушкина С.Г.**, ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

**Petrushkina S.G.**, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

[petrushkinasnezhanna@yandex.ru](mailto:petrushkinasnezhanna@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье проведен теоретический анализ перспективы применения гимнастики «Айкуне» в адаптивном физическом воспитании студентов с нарушением осанки. Государством поставлена задача воспитания ценностного отношения к собственному здоровью, формирования необходимых знаний и практических действий по обеспечению здоровой жизнедеятельности, от которых зависит будущее благополучие личности. Известно, что в образовательных учреждениях нет определенных коррекционных программ, в основном они направлены на общее воздействие на организм, и не решают конкретных проблем коррекции нарушений осанки. При этом количество молодых людей, испытывающих различные проблемы с позвоночником, постоянно увеличивается, что актуализирует задачу разработки и внедрения индивидуальных коррекционно-укрепляющих программ с применением привлекательных нетрадиционных средств и методов, которые повышают мотивационную активность к двигательной деятельности у студенческой молодежи. Данная проблема привела к необходимости поиска новых средств и методик, эффективных при нарушениях осанки, что обусловило выбор темы исследования.

**Annotation.** The article provides a practical analysis of the application by students of the prospects of gymnastics "Aikune" in the context of secondary education with impaired posture. The state has set the task of educating a value attitude towards one's own health, forming the necessary knowledge and practical actions to ensure healthy life, on which the future well-being of the individual depends. It is known that there are no specific



correctional programs in educational institutions, they are mainly aimed at a general effect on the body, and do not solve specific problems of correcting postural disorders. At the same time, the number of young people experiencing various problems with the spine is constantly increasing, which actualizes the task of developing and implementing individual corrective and strengthening programs using attractive non-traditional means and methods that increase students' motivational activity for motor activity. This problem led to the need to search for new means and methods that are effective for posture disorders, which led to the choice of the research topic.

**Ключевые слова:** нарушение осанки, гимнастика айкуне, студенты.

**Key words:** violation of posture, aikune gymnastics, students.

**Актуальность.** Массовый характер нарушений осанки одна из наиболее злободневных проблем современного общества. По данным Н.А. Зеленской, около 80% молодых людей имеют нарушение осанки и деформацию позвоночника [3], которые отрицательным образом влияют на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, понижают физическую и когнитивную работоспособность человека.

Разрешение проблемы связанной с нарушением осанки усугубляется отсутствием интереса у студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой. Данный контингент занимающихся пассивен в отношении занятий адаптивным физическим воспитанием, избегает физических нагрузок и не имеет настойчивости в достижении положительных результатов в состоянии здоровья [1]. Специалисты предлагают использовать нетрадиционные и привлекательные виды двигательной активности, направленные на коррекцию и нивелирование имеющихся отклонений в состоянии здоровья [4]. В связи с этим набирает популярность казахская гимнастика «Айкуне», которая включает в себя многообразие доступных и полезных упражнений, не требующих большой физической нагрузки или специальной подготовки. При этом, учитывая все ее положительные качества, она дает колоссальный результат в профилактике нарушений осанки.

**Методы и организация исследования.** В данном исследовании использовались метод теоретического анализа и обобщение научно-методической литературы, а также опрос в виде анкетирования. В анкетировании которые было проведено в декабре 2020 года, принимали участие студенты отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Поволжского университета физической культуры спорта и туризма.

**Результаты и их обсуждение.** Гимнастика Айкуне – это уникальный комплекс упражнений, наследие казахского народа, основанный на многовековом опыте восточной медицины. Ее главное отличие и преимущество состоит в



проработке мышц, которые не задействуются при обычных активных упражнениях. Данная методика заключается в многократном повторении в медленном и плавном темпе статодинамических упражнений. Они приводят к растягиванию позвоночника посредством напряжения коротких глубоких и около позвоночных мышц и соединительных связок, которые в паравертебральной области подвергаются целенаправленной тренировке, становятся более работоспособными, а связки более эластичными. Происходит восстановление иннервации (освобождение нервных корешков), улучшения кровообращения позвоночника и внутренних органов соответствующей зоны.

Важными аспектами является регулярность его применения, а также применение упражнений без предварительной подготовки. Рекомендуется заниматься ежедневно от 15-20 минут до получаса и более. Нагрузка регулируется в зависимости от значений частоты сердечных сокращений и артериального давления, а также самочувствия занимающихся. Количество повторов должна корректироваться исходя от степени заболевания. На начальном этапе могут наблюдаться определенные мышечные боли, которые будут проходить постепенно. Гимнастика универсальная и подходит для занимающихся всех возрастов включая спортсменов различных видов спорта, где необходимо стабильное состояние позвоночника (фигурное катание, горные лыжи, художественная и спортивная гимнастика).

Таким образом главные задачи, которые решает гимнастика «Айкуне» это:

1. Снятие мышечных болей, усиление и восстановление кровообращения, а также нормальная работа сосудов позвоночника и нервных корешков;
2. При выполнении упражнений происходит естественный самомассаж внутренних органов, грудной, брюшной и тазовой областей, в результате чего улучшается их кровообращение и выведение продуктов обмена;
3. Формирование правильной осанки;
4. Увеличение подвижности позвоночника, выработка общей выносливости мышц туловища, коррекция деформаций [2].

Нами было проведено анкетирование на тему выявления популярности и перспектив применения гимнастики «Айкуне» на занятиях адаптивным физическим воспитанием девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе вуза. В опросе приняли участие 20 студенток в возрасте от 20 до 22 лет.

Анализируя ответы на 7 вопросов первой части анкеты, можно определить отношение студентов к занятиям спортом и какие направления их интересуют.

По результатам анкетирования было установлено, что девушки часто устают после учебных занятий, которые длятся значительно долго и заканчиваются во второй половине дня. Так, половина опрошенных устают на 3 балла из 5 после



учебных занятий. Именно поэтому получается, что у них не остается сил на дополнительные физические нагрузки или спорт. Борются студенты с усталостью с помощью сна (40%), физической активности (30%), прогулок на свежем воздухе (20%), просмотра фильма (5%), чтения книг (5%).

Вторая часть анкеты состоит из 8 вопросов. Выбранные ответы позволяют понять, как студенты относятся к занятиям физической культурой с применением методики «Айкуне» и какое чувство они испытывают после пробного занятия по данной методике.

Для начала мы определили знают ли студенты о нетрадиционных формах адаптивной физической культуры. Девушки отметили такие виды как: йога, стретчинг, аэробика, пилатес.

Анализируя вопрос: «Слышали ли Вы о казахской гимнастике «Айкуне»? Большинство опрошенных ответили нет (90%). Это говорит о том, что студенты не имеют представлений и знаний о казахской гимнастике «Айкуне», и даже те, кто слышал (10%) никогда ей не занимались.

На вопрос: «Хотите ли Вы попробовать позаниматься гимнастикой «Айкуне» на занятиях по физическому воспитанию?» девушки ответили «да» (80%). Это довольно высокий процент заинтересованных и в результате нами проводилось пробное занятие, на основе которого получили последующие ответы анкетирования.

После занятия большинство студентов отметили легкость и заряд энергии (45%), многие отметили усталость спины и мышечное напряжение (45%). Меньше всего отметили головокружение (5%) и тошноту (5%) что свойственно на занятиях гимнастикой «Айкуне» на начальном этапе тренировок. Больше половины ответили о положительном эффекте гимнастики «Айкуне», что говорит об их заинтересованности и дальнейшем участии на занятиях.

Так, отвечая на последний вопрос: «Будете ли Вы продолжать заниматься гимнастикой «Айкуне» дальше?» 12 человек ответили «да», 6 человек «не знаю» и только 2 человека «нет».

**Выводы.** Таким образом, анализ специальной литературы позволил определить физиологический механизм влияния гимнастики «Айкуне». Ее применение приводит к вытяжению позвоночника, купированию болей в области разных зон позвоночного столба, улучшению иннервации и кровообращения внутренних органов за счет нормализации работы сосудов и нервных корешков соответствующих зон, а также естественного самомассажа, интенсифицируется метаболизм и выведение продуктов обмена веществ в организме. Данный факт дает нам основание полагать, что воздействие гимнастики Айкуне на организм позволяет восстанавливать функциональное состояние позвоночника, нивелируя нарушения осанки. Оздоровительный и развивающий эффект комплекса упражнений состоит в

том, что повышается сила и выносливость человека, улучшается его самочувствие и, соответственно, формируется правильная осанка.

Анализируя ответы респондентов, мы пришли к выводу, что гимнастика «Айкуне» актуальна среди девушек с нарушением осанки и может быть внедрена в адаптивное физическое воспитание вуза.

### Литература

1. Аникеева, В.В. Оздоровительные технологии в специальных медицинских группах у студентов с нарушениями осанки / В.В. Аникеева, Е.Г. Фоменко, Н.В. Бочкарникова // Вестник Бурятского государственного университета. — 2014. — № 13. — С. 3-5.
2. Баймагамбетов, А. А. Система "Айкуне" в реабилитации детей с инвалидизирующей патологией / А. А. Баймагамбетов, Е. Т. Лильин // Детская и подростковая реабилитация. – 2017. – № 3(31). – С. 52-53.
3. Зеленская, Н. А. Комплексный подход к созданию комплекса упражнений у студентов с нарушением осанки / Н. А. Зеленская, И. А. Князева // Вестник РГМУ. - 2006. - № 2 (55). - С. 25.
4. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Парфенова. – Наб.Челны, - 2009. - 24 с.
5. Плахов, Н. Н. Методика оздоровления позвоночника в образовательном процессе вуза / Н. Н. Плахов, В. Е. Пикалов, Л. М. Леонтьук // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29-30 ноября 2018 года / Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна; под редакцией В. И. Храпова. – Санкт- Петербург. - 2018. – С. 141-144.



УДК: 796.926; 796.093.117

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF PARALYMPIC TRAINING  
IN ALPINE SKIING

**Светличная Н.К.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан

**Svetlichnaya N.K.**

Uzbek State University of Physical Education and Sport,  
Chirchik, Uzbekistan

[svetnk@mail.ru](mailto:svetnk@mail.ru)

**Аннотация.** В статье приведена характеристика соревнований по горнолыжному спорту среди спортсменов-паралимпийцев. Рассматривается комплекс мероприятий для реализации плана научно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов по паралимпийскому горнолыжному спорту.

**Ключевые слова:** горные лыжи, паралимпийский спорт, научно-методическое обеспечение.

**Annotation.** The article provides a description of alpine skiing competitions among Paralympic athletes. A set of measures is being considered to implement a plan for scientific and methodological support of the process of training athletes in Paralympic alpine skiing.

**Key words:** alpine skiing, Paralympic sports, scientific and methodological support.

В Республике Узбекистан со стороны правительства повсеместно создаются условия для развития паралимпийского движения. Одним из видов зимних паралимпийских видов спорта является горнолыжный спорт....

Соревнования среди спортсменов с нарушениями здоровья проводятся по правилам Международной лыжной ассоциации (FIS) с дополнениями и изменениями Комитета по лыжным видам Международного паралимпийского комитета. Соревнования проводятся по пяти индивидуальным дисциплинам среди мужчин и женщин: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант и супер комбинация.

К соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие допустимые типы поражений: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, разная длина конечностей, гипертонус, атаксия, атетоз и нарушение зрения. Спортсмены разделяются на несколько классов в



зависимости от характера существующих у них ограничений и оставшихся функциональных способностях. К соревнованиям допускаются спортсмены классов LW1-12, B1-3, SB-LL1-2 и SB-UL [2].

Спортивные классы LW1-9 объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые соревнуются стоя. Это спортсмены с различными повреждениями одной или обеих ног (LW1-4), с травмами или повреждениями одной или обеих рук (LW5-8) или спортсмены, совмещающие повреждения рук и ног (LW9). В зависимости от характера травм спортсмены этих классов выступают на одной или двух лыжах, в некоторых случаях могут выступать без лыжных палок. Помимо обычного снаряжения и протезов они могут использовать оутриггеры (специальные костыли с маленькими лыжами на конце, которые используются для управления и поддержания баланса).

Спортивные классы LW10-12 объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые соревнуются сидя. Подразделение таких спортсменов по классам во многом зависит от их способности управлять своим телом. В этой группе лыжников соревнуются спортсмены с ДЦП, параличом и травмами спинного мозга различной степени тяжести. Спортсмены маневрируют на специальных монолыжах, которые представляют собой оснащенное привязными ремнями и амортизаторами сиденье, укрепленное на одной лыже. Вместо палок спортсмены используют укороченные оутриггеры.

Спортивные классы B1-3 объединяют спортсменов с частичной или полной потерей зрения. Горнолыжники с нарушением зрения имеют возможность пользоваться помощью зрячих сопровождающих («лидеров»), которые используют команды голосом либо по радио, корректируют путь спортсмена. Физический контакт между спортсменом и лидером во время спусков не допускается.

В пара-сноуборде выделяют спортивные классы для спортсменов с нарушениями ног (SB-LL1-2) и для спортсменов с травмами рук (SB-UL).

Основной целью разделения на классы является выстраивание фактор-системы. После проведения соревнований самое лучшее время, показанное спортсменом в самом быстром классе, делится на самое лучшее время, показанное в том классе, в котором определяется фактор. Средний показатель факторов, полученный при обработке всех международных соревнований, прошедших накануне соревнований, используется как базовый фактор, он определяется для каждого сезона. Время, показанное в дисциплине каждым спортсменом, умножается на фактор, соответствующий его классу. Система подсчета гандикапа времени позволяет спортсменам с различными поражениями соревноваться в равных условиях.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в паралимпийском спорте заключается в комплексной оценке процесса подготовки,



уровня специальной подготовленности и состояния различных систем организма горнолыжников-паралимпийцев, а также оказание помощи тренерам в планировании, анализе и коррекции тренировочных программ [1].

Систематическое проведение комплекса обследований позволяет разработать рекомендации для оптимизации структуры и содержания подготовки, предупредить нарушения процессов адаптации организма спортсменов и, как следствие, достичь высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

Для полноценного научно-методического обеспечения в перспективе подготовки к паралимпийским соревнованиям необходима организация системы различных видов обследований. Структура проведения научно-методического сопровождения спортсменов-паралимпийцев должна быть взаимосвязана с периодами подготовки горнолыжников, как в годичном цикле, так и в рамках многолетнего планирования с целью достижения состояния наивысшей готовности к соревнованиям, включать этапные и текущие комплексные обследования, оценку соревновательной деятельности [3].

Проведение этапных комплексных обследований два раза в год в условиях учебно-тренировочных сборов позволяет оценить состояние спортсмена на определенном этапе подготовки и является объективной основой управления тренировочным процессом. Первое этапное обследование спортсменов-паралимпийцев должно включать:

- оценку состояния здоровья;
- оценку физического развития;
- оценку уровня специальной подготовленности и технического мастерства;
- диагностику психологического состояния и психомоторного потенциала;
- оценку эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- определение или подтверждение класса поражения.

Задачами текущего обследования является систематический контроль над текущим состоянием различных систем организма и уровнем подготовленности горнолыжников для оптимизации структуры и содержания тренировочного процесса в микроциклах подготовки. В процессе текущего обследования проводится:

- определение уровня специальной физической подготовленности;
- оценка реакции функциональных систем организма спортсменов на специальные физические нагрузки;
- анализ техники при прохождении отдельных отрезков дистанции;
- оценка координационных способностей;
- разработка рекомендаций по внесению корректив в ранее разработанную программу.



Основными задачами оценки соревновательной деятельности является анализ особенностей соревновательной деятельности спортсменов-горнолыжников с различными видами нарушений здоровья, психофизиологическое тестирование и коррекция психологического состояния, изучение особенностей предстартовой подготовки.

Для решения поставленных задач предполагается применение комплекса методов исследования. Педагогические методы включают анализ показателей тренировочного процесса (количество тренировочных дней и тренировочных занятий, продолжительность тренировочной и соревновательной деятельности, количество и километраж специализированных упражнений); видеосъемку техники прохождения спусков в условиях тренировок и соревнований с последующим анализом полученных данных.

Для оценки функционального состояния организма на различных этапах подготовки применяются медико-биологические методы исследования, включающие анамнез, антропометрию (рост, вес, ЖЕЛ), электрокардиографию и вариационную пульсометрию, стабилметрическое обследование для оценки сохранности статической составляющей координационных возможностей, а также клинический и биохимический анализ крови.

Таким образом, проведение необходимого комплекса исследований по программе научно-методического обеспечения позволит разработать рекомендации для оптимизации тренировочного процесса, своевременно достичь состояния высокой мобилизационной готовности, что обеспечивает рост результатов горнолыжников-паралимпийцев на соревнованиях самого различного уровня.

### **Литература:**

1. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.
2. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / Г.З.Идрисова. – М.: ПКР, 2020. – 216 с.
3. Светличная Н.К., Ковалев Д.В. Физическая и функциональная подготовка горнолыжников. – Т.: УзГИФК, 2015. – 48 с.



УДК: 796.41

## К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ В ВИДАХ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИЕЙ ДВИЖЕНИЙ

**Умаров М.Н.** – профессор Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан.

**Аннотация.** Материалы исследований позволили рассмотреть существующие и принципиально возможные виды адаптации в видах спорта со сложной координацией движений и соответствующие им методы и приемы работы. Одна из них связана с возможностью видоизменения самого целевого задания, которое может предъявляться спортсмену не в полном своем объеме; а так или иначе сокращенным. Другая категория методов адаптации предполагает изменение не столько самого учебного задания, сколько изменение условий выполнения движения.

**Annotation.** The research materials made it possible to consider the existing and fundamentally possible types of adaptation in sports with complex coordination of movements and the corresponding methods and techniques of work. One of them is related to the possibility of modifying the target task itself, which may not be presented to the athlete in its entirety; somehow abbreviated. Another category of adaptation methods involves changing not so much the learning task itself, but changing the conditions for performing the movement.

**Актуальность.** По мнению Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина [2], Ю.К.Гавердовского [3], Л. П. Матвеева [4], В.Н.Платонова [5] развитие видов спорта со сложной координацией движений в течение времени обнаруживает все большее число «белых пятен» в современной теории обучения программным упражнениям. В частности, по существу, отсутствуют сколько-нибудь убедительные и обстоятельные теоретические разработки, позволяющие вскрыть дидактический смысл и систематизировать все многообразие методов и приемов обучения движения [3,4]. Как считает Л.Я.Аркаев [1] отсутствие необходимого в этом случае единого подхода мешает не только лучше понять и классифицировать уже используемые в практике методы и методические приемы разучивания упражнений, но и совершенствовать методологию обучения, делать ее более эффективной [3,6,7].

В этой связи представляет интерес рассмотреть существующие и принципиально возможные виды адаптации в спорте и соответствующие им методы и приемы работы. В настоящем сообщении, в порядке первой постановки вопроса,



предпринимается попытка такого рода.

Цель исследования. Рассмотреть практически целесообразные варианты выстраивания всего процесса разучивания сложных по координации упражнений.

Анализ и технология процесса разучивания сложных по координации движений. Пытаясь классифицировать возможные методы адаптации, прежде всего, необходимо (или целесообразно) выделить две основных категории таких методов. Одна из них связана с возможностью видоизменения самого целевого задания, которое может предъявляться занимающемуся не в полном своем объеме; а так или иначе сокращенным. В этом случае адаптация достигается за счет уменьшения информационных «перегрузок», падающих на спортсмена в процессе освоения упражнения. Другая категория методов адаптации предполагает изменение не столько самого учебного задания, сколько изменение условий выполнения движения. Деление методов адаптации на две названных категории достаточно условно, ибо не может быть абсолютно однозначным. Ниже будет показано, что некоторые виды адаптации по существу, сочетают в себе оба подхода.

Рассмотрим подробнее одни из основных видов адаптации, относящиеся к двум названным выше категориям.

Программная адаптация - полноценное исполнение сложных по координации движений предполагает, что упражнение выполняется согласно вполне определенной программе, от которой зависят двигательный состав программных элементов, его структура и определяющие физические характеристики. В процессе разучивания далеко не всякое упражнение оказывается для занимающихся доступным в его целостном виде. Именно в этих случаях становится необходимой адаптация учебных заданий за счет сокращения целевой программы движения. Такая адаптация широко известна как в практике, так и из литературных источников. Именно с программной адаптацией связаны в основном представления о применяемых в сложнокоординационных видах спорта методах обучения. Обычно в этой связи называются такие методы обучения как метод расчленения, метод узких двигательных задач, метод так называемых подводящих упражнений. Все эти методы дают возможность за счет того или иного приема сократить объем программного движения, изучаемого на данном этапе работы. Антитезой этим методом является так называемый целостный метод, также известный как из практики, так и из теории спорта. Его принципиальное отличие от методов, названных выше, заключается в том, что он предполагает освоение движения без программной адаптации.

Однако, имеющиеся в специальной литературе данные далеко не полностью раскрывают возможности программной адаптации обучающих упражнений. Рассмотрим в этой связи три различных подхода, позволяющих реализовать



программную адаптацию практически.

**Координационная адаптация** - биомеханическая структура полностью разученного, «готового» сложного по координации движения всегда достаточно сложна и включает в себя не только те двигательные элементы, которые в процессе обучения являются предметом направленного воздействия, но и «побочные» элементы движения, являющиеся продуктом данной работы. Можно показать, что с этой точки зрения во многих сложных по координации упражнениях могут быть выделены как произвольные (непосредственно зависящие от воли исполнителя), так и непроизвольные компоненты движения, имеющие (или не имеющие) место независимо от воли спортсмена или спортсменки. Одновременно с этим могут быть выделены программные и не программные элементы движения. Все эти моменты весьма важны для правильного понимания сущности процесса обучения данной группы упражнениям, особенно сложным. Весьма часты, в частности, случаи, когда обучающее упражнение может быть упрощено адаптировано за счет выделения координационно наиболее важных звеньев движения, тогда как объективно существующие, порой весьма важные, но вторичные звенья движения как бы игнорируются, опускаются. Сосредоточиваясь на главном, занимающийся легче справляется с задачей, после чего (часто неосознанно) «добавляет» в движение и ранее опущенные элементы. Следует отметить, что адаптация такого рода нередко носит стихийный характер, однако при более глубоком знании структуры движения и закономерностей становления двигательного навыка этот прием можно и должно сделать более эффективным.

**Временная адаптация** - многие сложные по координации упражнения носят выраженный скоростной характер. Координация движений, исполняемых в высоком темпе, весьма сложна, тем более на стадии становления навыка. При этом важно подчеркнуть, что подлинно управляемое движение возможно только при наличии обратной связи, которая в биологических системах связана с возможностями обратной афферентации. Если сравнить значения времени обратной афферентации, известные из физиологических исследований, с длительностью типичных сложных движений, то станет очевидным, что возможности управления произвольными движениями спортсмена с использованием эффективного афферентного анализа и синтеза весьма ограничены. Так, при сложной двигательной реакции спортсмена на проприоцептивные сигналы время обратной афферентации составляет 0,3 с и более. Между тем длительность быстрых сложных по координации движений подчас бывает заметно меньше. Например, время разного рода отталкиваний обычно колеблется в пределах 0,15-0,20с. Быстро протекают и отдельные фазы других программных движений, в том числе маховых. Это означает, что гибкое «подстроенное» управление такими движениями по существу невозможно. Лишь в тех движениях, длительность которых достаточно велика в сравнении с временем



афферентных процессов, возможна текущая коррекция (если она вообще доступна по физическим условиям). Из сказанного становится ясным, почему в процессе обучения может оказаться эффективным прием замедления движения: адаптируя упражнения по темпу, можно сделать его более управляемым, наладить механизм управления.

**Энергетическая адаптация** - широко используется на практике. Она состоит в облегчении задания путем уменьшения или восполнения энергозапроса. Нередко спортсмен в сложно координационных видах спорта испытывает затруднения с формированием двигательного навыка, если его энергетические (силовые, скоростные, скоростно-силовые) возможности при каждой попытке исполнения должны проявляться на пределе доступного. Такой режим работы не только утомителен и быстро исчерпывает физические и нервные ресурсы спортсмена, но и лишает спортсмена возможности полноценно сосредоточиваться на чисто координационных задачах. В этих случаях незаменима энергетическая адаптация, используемая в форме самых разных видов помощи, поддержек, подталкиваний, проводок и прочие.

**Психическая адаптация** - также хорошо известна: ослабляя психическую напряженность, возникающую у спортсмена при исполнении трудных для него, рискованных в его представлении, непривычных упражнений, можно существенно адаптировать задание, повысить эффективность его освоения. Приемы психической адаптации общеизвестны, это, прежде всего, страховка во всех ее разновидностях, включая как приемы активной ситуационной страховки, так и средства страховки - от матов до лонж и поролоновых ям. Кроме того, однако, эффект психической адаптации дает и практически все остальные виды адаптации: расчленение и подобные ему приемы, разобранные выше, упрощение структуры произвольных действий, снижение темпа движения, использование внешнего управления действиями спортсмена физическая помощь.

Выше были рассмотрены виды адаптации обучающих упражнений. Нетрудно видеть, что подробное рассмотрение связанных с этими видами адаптации приемов обучения есть, по сути дела, ничто иное, как вся методология обучения сложных по координации упражнениям. Это, на наш взгляд, вполне закономерно, ибо понятие методики обучения возникает там, где необходимо преодолеть некие затруднения, связанные с освоением нового материала. Доминирующее место среди видов адаптации занимает программная адаптация, которая дает тренеру наиболее богатые возможности приспособления процесса обучения к возможностям спортсмена. Вместе с тем, весьма важную роль играют и остальные виды адаптации. Это необходимо подчеркнуть особо в связи с тем, что в последнее время все больше осознается ценность целостных методов обучения, сфера применения которых



расширяется благодаря более совершенным приемам и средствам обучения и охватывает теперь не только обучение относительно простым, но и сложным упражнениям. Применяя такие виды адаптации как временная, управленческая, энергетическая и другие, можно достаточно свободно пользоваться преимуществами, которыми дают в обучении именно целостные методы работы.

В заключение следует отметить, что в структуру обучения, построенного с использованием методов адаптации, органически входят и приемы реадаптации, благодаря которым в финальной фазе разучивания всякого элемента спортсмен и тренер обращаются ко все более трудным формам движений, постепенно приближающих спортсмена к самостоятельному исполнению неадаптированного целевого упражнения. Правильное понимание особенностей обучения, построенного по схеме «адаптация - реадаптация» позволяет более точно и обоснованно выстраивать весь процесс разучивания сложных по координации упражнений различной сложности.

#### **Список литературы:**

1. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис. ... канд. пед. наук..., С.-Пб. 1994. -47 с.
2. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как подготовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. Москва: FIS. 2004. -326 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: [учебник для вузов по направлению "Физическая культура" : в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский Спорт. 2010. - 340 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. Общая теория и ее практические приложения. учебное пособие [для тренеров]: в 2 книгах. Киев: Олимпийская литература, Книга 2. 2015. --752 с.
6. Умаров М. Н., Эштаев А. К. Разработка модельных характеристик высококвалифицированных гимнастов. // "Fan sportga" №1. 2004. -С. 35-38.
7. Умаров М. Н., Эштаев А. К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // "Fan sportga" № 3. 2009. -С. 45-47



УДК: 796.966

## О ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ХОККЕЙНОМУ КАТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 5 - ТИ ЛЕТ

**Шамиль Нигматзянов**, магистр Узбекско - Белорусского факультета,  
**Каримов Абдухамид Абдуманнабович**, заведующий кафедрой «Теории и методики зимних видов спорта»

**Ивашко Светлана Геннадьевна**, профессор кафедры психологии, кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [shama3883@mail.ru](mailto:shama3883@mail.ru)

## POSSIBILITY OF THE ICE HOCKEY SKATING TRAINING FOR THE CHILDREN AGED FROM 3 TO 5 YEARS

Shamil Nigmatzyanov, Master of the Uzbek - Belarusian Faculty  
Abdukhamid Karimov, Head of the Department of Theory and Methods of Winter Sports

Svetlana Ivashko, PhD in psychological Sciences, associate professor,  
associate professor of the Department of Psychology

**Ключевые слова:** хоккей на льду, катание на коньках, тренировочный процесс, техническая подготовка

**Keywords:** ice hockey, ice skating, training process, technical training

Хоккей - один из самых популярных видов спорта, широко культивируемый и любимый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, когда происходит динамика борьбы противоборствующих команд, быстрые смены насыщенных игровых ситуаций и эпизодов, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, хоккеисты показывают большой арсенал сложных технико-тактических действий в атаке и защите, в том числе и экстремальных условиях. Это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, также определяет особенности ее структуры и содержания.

Программы отработки умения (техники) катания для игроков младшего возраста, как и для начинающих хоккеистов всех возрастов, должны включать базовые элементы простого катания на доступной для них скорости. Чтобы чисто и эффективно выполнить нужные элементы, таким игрокам следует оказывать необходимую помощь. Как утверждают некоторые специалисты сначала нужно научиться правильно *бегать* на коньках, а потом уж начинать играть в хоккей. Это не значит, что игроки не имеют возможности исправлять свои недостатки. Означает это другое: наилегчайший путь к хоккейному мастерству лежит через овладение правильной техникой катания на коньках. Обучаясь технике катания на коньках нельзя стремиться к освоению большого количества технических приемов, необходимо остановить свой выбор на нескольких, для их более глубокого и качественного закрепления.



Перемещение на коньках - сложный в координационном отношении вид движения. Хоккеист во время бега находится в «посадке» - специфическом для игры положении тела. «Посадка» должна способствовать устойчивому положению спортсмена на льду, создавать оптимальные условия для отталкивания и скольжения, для смены ритма, направления и характера движения, а также для работы руками. Вместе с тем она должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор площадки.

Бег на коньках - неестественный вид движения, и потому организм человека (особенно ребенка) не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки.

Особенностью игровой деятельности хоккеистов является выполнение скольжения на лезвии конька с изменениями направления движения. Это определяется перемещением массы тела с одной нижней конечности на другую и изменением углов сгибания туловища и конечностей [4]. Оценка суставных положений определяет эффективность движения и возможность быстро изменять направление в быстроменяющихся условиях игровой деятельности [5,6]. Вместе с тем, возможность эффективно выполнять сложно координационные двигательные действия без потери их амплитуды определяется характером энергообеспечения двигательной деятельности [2]. Это достигается за счет повышения адаптационных возможностей скелетных мышц [1]. Рационализация тренировочного процесса с учетом характера функциональных возможностей организма дает возможность корректировать движения хоккеиста с учетом индивидуальных биомеханических параметров движения [3].

Взаимодействие поверхности льда и лезвия конька позволяет хоккеистам двигаться с большой ловкостью и скоростью. Ледяная поверхность спортивной площадки обладает физическими свойствами, позволяющие скольжение на коньках. С одной стороны, ледяная опора должна обеспечивать достаточно низкий коэффициент трения, чтобы позволить игроку скользить. С другой стороны, она должна обеспечивать достаточно высокое трение, чтобы игрок имел возможность сделать отталкивание коньком от опоры в момент скольжения. Лезвие конька должно взаимодействовать с опорой, создавая водяную прослойку, обеспечивающую фрикционные свойства поверхности льда. Передвижение на лезвии конька в игровой деятельности имеет определенные сложности. Из-за относительно низкого коэффициента трения между конькобежцем и льдом, вектор действия сил направлен параллельно оси конька. Хоккеисты в движении задействуют реактивную силу, возникающую перпендикулярно лезвию конька. При скольжении выполняется внешнее вращение в бедре, опираясь на край лезвия и осуществляя толчок в боковом направлении. Это дает возможность хоккеисту достигнуть большой реактивной силы, необходимой для продвижения тела вперед.



В момент движения хоккеиста происходит чередования боковых направлений перемещения. Существенное движение тела происходит во фронтальной плоскости. По ходу выполнения скользящих шагов, центр масс хоккеиста следует по синусоидальной траектории. Амплитуда смещения общего центра масс колеблется в диапазоне от 30 до 45 см. В момент отталкивания центр масс смещается ортогонально к продольной оси лезвия конька. Отклонение общего центра масс происходит от опорной точки, что позволяет двигаться вперед. Направленная в сторону кинетическая энергия тела должна быть одновременно направлена вперед во время скольжения. Линейные и угловые кинематические параметры смещения тела хоккеиста должны находиться в оптимальных количественных диапазонах, что обеспечивает рациональность техники скольжения. Скольжение на лезвии конька имеет двухфазный состав, состоящий из непосредственно фазы скольжения и фазы отталкивания. Процент времени, затраченный на каждую фазу составляет 17-22% на отталкивание и, соответственно, 78-83% на скольжение. Изменение процента времени для каждой фазы может существенно различаться, в том случае, когда игрок ускоряется, замедляется или просто движется по инерции. Начало движения на опоре происходит после вращения бедра наружу и совпадает с начальным разгибанием бедра и колена. При постановке на опору контралатерального конька, происходит отталкивание скользящим коньком с разгибанием колена, гиперэкстензией и отведением бедра, а также, подошвенным сгибанием в голеностопном суставе. Концентрическое сокращение большой ягодичной мышцы несет главную ответственность за производство энергии при отталкивании. Мышцы подколенного сухожилия и двуглавая мышца бедра выполняют активное действие во время фазы скольжения, но не способствуют выработке энергии за счет эксцентрического сокращения. Генерация энергии в коленном суставе происходит как проявление максимальной активности четырехглавой мышцы. Одновременно снижается активность двуглавой мышцы бедра и икроножной мышцы (оба антагониста разгибателей). До этого периода, во время фазы скольжения, разгибатели и сгибатели колена активны, чтобы оптимизировать положение ног до отталкивания. В последнем движении фазы отталкивания активизируется область лодыжки, что связано с сокращением подошвенной части стопы. Работа подошвенной части стопы в хоккее минимальна из-за ограничения диапазона движений голеностопного сустава высоким положением ботинка и жесткой подошвы. Индивидуальные параметры выполнения скольжения на узкой опоре при игровой деятельности в хоккее могут как способствовать эффективности выполнения сложно координационных игровых действий, так и, в случае неправильной техники, приводить к снижению эффективности действий.

Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не требовало от хоккеиста больших усилий.



Как мы видим, из вышесказанного, при обучении хоккейному катанию на коньках не нужно больших физических усилий, нужно лишь обучить нервную систему и скелетно-мышечную систему спортсмена правильным программам формирования и исполнения двигательных навыков. Беря во внимание особенности возрастной физиологии, возраст от 3 лет до 5 лет, можем отметить возможность обучения юных хоккеистов, конечно, при правильной организации тренировочных занятий и применяя особую методику обучения, который использует на первом этапе обучению юного хоккеиста именно азам скольжения на коньках (без отрыва от льда коньков), а не катание с первых дней используя беговые движения, или катания с помощью опор.

В связи с этим формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу, а также комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Примерный перечень подготовительных упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Ходьба в полуприседе и в приседе.
3. Бег с изменением направления движения.
4. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег с высоким подниманием бедра.
7. Чередование бега с остановками и поворотами.
8. Чередование бега левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед.
9. Переход из упора присев в упор лежа и обратно.
10. Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую назад. Руки в стороны («ласточка»).
11. Прыжки на месте на обеих ногах, на левой, на правой.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением вперед.
15. Прыжки на одной и на обеих ногах с поворотом на 90, 180 и 360°.
16. Чередование бега с прыжками и поворотами.
17. Кувырки (разные).
18. Ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.



19. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Примерный перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок (покачивание).
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед.
5. То же с продвижением вперед.
6. Ходьба скрестным шагом (переступанием) по виражу (вправо, влево).
7. Прыжковая имитация бега по виражу скрестным шагом (вправо, влево).
8. Ходьба попеременным скрестным шагом (лицом и спиной вперед).
9. Прыжковая имитация бега попеременным скрестным шагом.

Первые шаги на коньках лучше всего делать вне льда: в большой раздевалке, коридоре или на открытой площадке, где постелен резиновый коврик.

Перед каждым занятием на коньках обязательна 10 - 15-минутная атлетическая подготовка: бег, ходьба, упражнения на равновесие, прыжки, упражнения на ловкость и гибкость.

Примерный перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в разных направлениях.
2. Ходьба с поворотами на 180 и на 360°.
3. Ходьба приставными шагами левым и правым боком.
4. Приседания, полуприседания.
5. Ходьба спиной вперед.
6. Ходьба с выпадом вперед.
7. Принятие основной стойки хоккеиста.
8. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед), «шапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклоняя туловище вправо, переставлять коньки вправо; тоже влево), «сделай фигуру» («ласточку» и др.).
9. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге (другая приподнята вперед либо отведена назад; руки в стороны).
10. Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо и влево).
11. Выпрыгивание из полуприседа и из приседа.
12. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

Внимание в упражнениях акцентировать на стойку (посадку), на правильный перенос центра тяжести с одной ноги на другую, на сохранение равновесия.

Посадка хоккеиста характеризуется следующим: туловище наклонено вперед; голова поднята; живот втянут; ноги согнуты в коленных, голеностопных и



тазобедренных суставах и располагаются примерно на ширине плеч; проекция центра тяжести тела проходит через середину коньков.

Перед выходом на лед желательно провести несколько (6 - 7) занятий на резиновой площадке: это позволит ребятам почувствовать коньки.

Первые пару недель занятий надо прокатать ребенка, в позе хоккеиста без использования движений ног, иначе говоря просто буксировать его на обоих коньках. Затем то же, но с переносом центра тяжести с одной ноги на другую во время скольжения. При буксировке ребенок и тренер встают друг перед другом, тренер выставляет руки, ладонями вверх, ребенок ставит руки на ладони тренера, ребенок становится в позу хоккеиста, тренер, двигаясь спиной вперед начинает медленно буксировать ребенка. И таким образом нужно буксировать ребенка в течении первых двух недель. Это нужно для того чтобы в нервной системе сформировалась программа этих движений (локомоций) – движений по удержанию равновесия, которые потом будут исполняться рефлексивно.

Первый выход целесообразнее делать на не очень скользкий — «неубранный» — лед.

Почему необходимо это делать в паре с тренером, потому что обучение будет затрудняться, когда происходят срывы, связанные со страхом, чувством застенчивости, боязнью упасть, причинить себе боль и т. д., но чувствуя руку тренера и его присутствие, вообще рядом, снимет все эти боязни.

На этапе начального обучения (первый год) необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками (целесообразно делать это именно в приводимой последовательности):

1. Основная стойка хоккеиста (варианты: высокая, средняя, низкая).
2. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда.
3. Скольжение на обеих ногах в фонарике.
4. Скольжение на одной ноге после набора скорости прокатки фонариком (поочередно левая и правая).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (поочередно каждой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления.
10. Торможение одной ногой без поворота туловища («полуплугом»).
11. Торможение обеими ногами без поворота туловища («плугом»).
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.



14. Торможение правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном расположении коньков.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты из разных исходных положений.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ногой.
21. Торможение в положении «спиной вперед» без поворота туловища обеими ногами («плугом»).
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную» - поочередно) сторону.
23. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком.
24. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами.

**Вывод:** Данная статья показывает, что хоккей является очень сложным игровым видом спорта в плане технической и тактической и знания о возрастной физиологии, показывают, что можно, а может и нужно готовить юных спортсменов хоккеистов с раннего возраста в пределах возможностей роста и развития систем организма человека.

УДК: 796.926

### **Проблемы и перспективы подготовки к международным соревнованиям в горнолыжном спорте**

**Воронов Андрей Львович**, Вице-председатель Федерации лыжного спорта Узбекистана, старший тренер Национальной сборной команды по горнолыжному спорту, Ташкент, Узбекистан

**Ковалёв Дмитрий Владимирович**, методист Республиканской школы высшего спортивного мастерства по зимним и сложным техническим видам спорта, Ташкент, Узбекистан

[adidim1972@yandex.ru](mailto:adidim1972@yandex.ru)

**Ключевые слова:** горнолыжный спорт, подготовка, тренировочный процесс.

**Аннотация:** в статье представлена информация о подготовке спортсменов Узбекистана к зимним Олимпийским играм, а также дальнейшие перспективы подготовки к международным соревнованиям.

Горнолыжный спорт – один из наиболее распространенных зимних видов спорта, представленных на зимних Олимпийских играх. На зимних Олимпийских



играх в 2022 году из 94 представленных стран, для участия в соревнованиях по горнолыжному спорту заявилось 89.

В настоящее время грамотная подготовка спортсменов требует четко организованной системы. В связи с возросшими требованиями по подготовке трасс, улучшению качества подготовки снежного покрытия и развития индустрии горнолыжного оборудования и экипировки требования к технической, физической и психологической подготовке спортсменов во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней планомерной подготовки спортсменов, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям спортом одаренных юношей и девушек для пополнения рядов спортсменов высокого класса. В настоящее время немыслимо вести разговор о высоких спортивных результатах, не имея в виду длительную подготовку спортсмена, так как случайно показать высокие результаты в спорте невозможно. Тренировки должны проводиться непрерывно, постоянно и планомерно.

Планируя занятия, тренер-преподаватель должен знать, как строить спортивную тренировку на несколько лет вперед, т.е. грамотно планировать многолетний тренировочный процесс, применять передовые методы тренировки.

В Узбекистане сложились уникальные природно-климатические условия для занятий лыжными видами спорта. Близкое расположение горных массивов от столицы страны, имеющей развитую транспортную инфраструктуру, позволяет с минимальными транспортными расходами прибывать непосредственно к местам проведения тренировок. Необходимо отметить и наличие в регионе уникальных условий по структуре снега. Данная структура снега позволяет достигать больших скоростей даже без использования специальных парафинов. Так же комфортные климатические условия в зимнее время позволяют проводить тренировки постоянно в течение всего сезона практически без использования теплой верхней одежды. Но все положительные стороны дают и отрицательные связанные с тем, что полная зависимость от природно-климатических факторов снижает активность и возможность планирования тренировочного процесса. Для создания полноценных условий необходимо создание в горнолыжных центрах Узбекистана полноценной системы искусственного оснежения склонов. Данные меры позволят увеличить продолжительность зимнего тренировочного процесса до 5 месяцев. Стоит отметить и возможность организации в Узбекистане проведения снежных тренировок в летний и осенний периоды, так как в горных массивах расположены ледники и запасы лавинного снега. При соответствующей работе по организации тренировочного процесса на ледниках активный тренировочный процесс можно продлить до 7-8 месяцев в году.



Для достижения высоких спортивных результатов, необходима отлаженная система подготовки спортсменов, действующая в сфере контактов между спортсменами, тренерами, научными и медицинскими работниками, обслуживающим персоналом и т.д.

Для подготовки горнолыжников высокой квалификации в условиях усовершенствованной техники езды на горных лыжах должны использоваться более совершенные средства подготовки и контроля. Определение общей и специальной тренированности может быть успешно только на основе комплексного тестирования с использованием телеметрической, компьютерной, радиометрической и диагностической аппаратуры для определения функционального статуса спортсмена, биомеханической структуры техники движений и др.

К факторам повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности следует отнести:

### ***Спортивный отбор.***

Подразумевает заблаговременное выявление спортивной предрасположенности к занятию горнолыжным спортом.

### ***Кадровое обеспечение.***

Подготовка спортсменов должна обеспечиваться высоким уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием тренеров, научных работников, специалистов, обслуживающий персонал спортивных сооружений оборудования и техники (в частности работники лыжных подъемников, обслуживающий персонал для снегоуплотнительных машин и операторов оборудования для искусственного оснежения), массажистов, медиков, судей. Наряду с этим тренеры и организационно-управленческие работники, на протяжении всей трудовой деятельности должны систематически повышать уровень своей профессиональной подготовленности на основе изучения новой методической литературы и участия в методических занятиях и семинарах.

### ***Научное, медико-биологическое обеспечение***

Внедрение в повседневную практику достижений научного и научно-технического прогресса. А именно, привлечение специалистов медико-биологического направления из научно-исследовательских институтов и комплексно научных групп (КНГ) при врачебно-физкультурных диспансерах, и различных спортивных организациях. Организация в Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта научно-исследовательской лаборатории спорта высших достижений в направлении зимних видов спорта и оснащение её оборудованием и инвентарем. Всё это должно выполнять следующие функции:

– выявлять перспективы развития горнолыжного спорта, осуществлять научно-обоснованные пути развития в системе спортивной подготовки;



- решать медико-биологические проблемы, а также осуществлять практические меры по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их специальной работоспособности;
- обеспечивать всех спортивных специалистов необходимой информацией, влияющей на их работу;
- вести подготовку и переподготовку кадров.

### ***Социально-экономические факторы***

Подготовку спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных и экономических условий. Они оказывают существенное влияние на развитие того или иного вида спорта. Например, в поселке Чимган, Ташкентской области наиболее популярными являются горные лыжи и сноуборд

### ***Материально-техническое обеспечение***

В последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, спортивной экипировки, тренажеров, вспомогательных приспособлений и т.д. Прогресс в этой важной сфере способствует изменениям в технике выполнения соревновательных упражнений, направленному совершенствованию методики тренировки, ускорению роста спортивного мастерства, снижению травматизма. Например, горнолыжный тренажер-симулятор, который является компьютерной моделью склона. Когда спортсмен едет по склону на горных лыжах, то испытывает на себе воздействие двух основных сил – это сила тяжести, которая помогает ехать быстрее, и сила реакции снега, которая помогает поворачивать. Так как сила тяжести всегда присутствует, тренажер моделирует силу реакции снега, которая зависит от того, в каком положении лыжи находятся на снегу. Тренажер, с помощью специальных датчиков определяет положение лыж, обрабатывает его компьютерной программой и создает с помощью электродвигателей такое же воздействие, какое возникло бы на реальном склоне.

Датчики тренажера реагируют на угол закантовки, который создается спортсменом, и в зависимости от этого дают разную по величине реакцию. Реакция тренажера, кроме этого, зависит от параметров, которые также задаются с помощью программы: крутизны склона, профиля склона, веса лыжника, скорости, микрорельефа.

С помощью тренажеров-симуляторов отрабатываются такие технические элементы, как широкая стойка, равномерное распределение нагрузки на обе ноги, параллельность голеней, параллельность наклона голеней и спины, положение рук при катании, положение плеч, скручивание (закручивание) таза относительно направления движения, разные типы разгрузки, катание в низкой стойке, быстрый переход разных типов и стилей катания и др. Необходимое материально-техническое обеспечение спортивной подготовки позволяет существенно повысить



эффективность тренировочного процесса и реализацию спортивно-технического мастерства спортсменов.

### **Финансирование**

В связи с постоянным усложнением технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов отмечается удорожание этого процесса. Поэтому необходима разработка порядка своевременного обеспечения необходимыми финансовыми средствами школ высшего спортивного мастерства, колледжей олимпийского резерва, спортивных клубов и школ для участия в спортивных мероприятиях и проведения учебно-тренировочных сборов в республике и за её пределами.

Хотелось бы остановиться на аспектах подготовки спортсменов горнолыжников к прошедшим в 2014, 2018 и 2022 годах зимних Олимпийских играх.

Принимая во внимание специфику трасс, имеющихся в Узбекистане, основными направлениями подготовки являлись слалом и слалом-гигант. Так как данные виды горнолыжного спорта являются наиболее распространенными в горнолыжном спорте, то и конкуренция в данных дисциплинах наиболее высока. В связи с этим перед спортсменами стояла достаточно сложная задача по выполнению квалификационных требований (получению лицензий).

Как при подготовке к Зимним Олимпийским играм 2014, 2018 года так и к Олимпийским играм 2022 года была поставлена задача по получению допуска 2 спортсменами – 1 мужчина и 1 женщина. Начальный этап подготовки подразумевал включение в программу подготовки до 4 спортсменов мужчин и до 4 спортсменов - женщин. При этом в состав команды были включены, как ведущие спортсмены, так и спортсмены из молодежного состава, для дальнейшей работы с молодыми спортсменами, подразумевая возможность их 8-ми летней подготовки – в течение 2-х Олимпийских циклов.

К сожалению, в данных случаях, как начальные, так и последующие этапы программ подготовки практически не исполнялись, ввиду отсутствия полноценного финансирования программы. В связи с этим возможность проведения тренировок и участие в ограниченном количестве соревнований была только у ведущих спортсменов. Это негативно сказывалось на дальнейших этапах подготовки, так как малейшие травмы и/или спад физической возможностей вели к срыву, как программы подготовки, так и невозможности участия в квалификационных соревнованиях.

Начиная с программы подготовки к зимним Олимпийским играм 2014 года, проводившихся в Сочи (Россия) и в дальнейшем, все программы подготовки сводились к попытке выполнить квалификационные требования в последние несколько месяцев до предстоящей Олимпиаде, что негативно сказывалось как на



спортивных результатах, а в последние две Олимпиады к невозможностью спортсменками-женщинами выполнить квалификационные требования.

Как отмечалось выше для плодотворной и эффективной подготовки к Олимпийским играм необходима работа по полноценному финансированию Программы подготовки. С целью полноценного выполнения программ подготовки необходимо коренным образом пересмотреть методы и календарь финансирования. Необходимо совместно всеми заинтересованными сторонами комплексно рассматривать программу подготовки и выделять финансирование на каждый этап с последующим отчетом о расходовании средств и выделении средств на следующие этапы. В связи с тем, что основным источником программы подготовки являются средства бюджета, то необходимо предусмотреть решения всех необходимых вопросов связанных поэтапным выделением средств.

Немаловажными факторами, ограничивающими возможности спортсменов из Узбекистан по подготовке к зимним Олимпийским играм, являются ограничения, связанные с возможностью спортсменов из Узбекистана, находится на территории стран Европы, обладающими необходимой инфраструктурой для проведения тренировок и соревнований по горнолыжному спорту. Время нахождения на территории стран Шенгенского соглашения не должно превышать 90 дней в течении полугода – 180 дней. В связи с этим, как правило, в процессе выполнения программ подготовки часто приходилось выбирать старты не по мере их важности и возможности выполнения квалификационных требований, а возможности выехать на любые международные старты.

Руководство Федерации лыжного спорта Узбекистана неоднократно выходило с инициативой о предоставлении спортсменам Национальных команд свободного, безвизового перемещения по миру.

Одним из факторов, снижающих спортивные показатели, является отсутствие в Узбекистане официальных дилеров имеющих возможность поставлять высококачественный инвентарь и оборудование для занятий горнолыжным спортом. В связи с этим даже ведущие спортсмены не всегда имеют возможность тренироваться и выступать на соревнованиях на качественном современном инвентаре.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Б 80 Периодизация спортивной подготовки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с., ил.
2. Фискалов В.Д. Ф 63 Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д.Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.: ил.
3. Строщков В., Строщкова Н., Падерин И. Инновационные технологии организации контроля спортивной деятельности.



4. Иссурин В.Б. И85 Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/ В.Б.Иссурин – М.: Спорт, 2016 – 464 с.

УДК: 796.071.424.4

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ «Я- КОНЦЕПЦИИ» У ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ ( НА ПРИМЕРЕ ХОККЕИСТОВ).

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF "SELF-CONSTRUCT" IN ADOLESCENT ATHLETES (BY THE EXAMPLE OF HOCKEY PLAYERS).

**Мнажатдинова Раушан Зиуатдин кызы**

Преподаватель кафедры спортивной психологии и педагогики Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта

[diligodeum@mail.ru](mailto:diligodeum@mail.ru)

**Аннотация.** В статье описывается исследование касающее феномена «Я-концепции» у спортсменов младшего подросткового возраста. В основу взята идея Роберта Бернса о трех составляющих «Я-концепции».

**Annotation.** The article describes a study concerning the phenomenon of "self-construct" in athletes of younger adolescence. Based on the idea of Robert Burns about the three components of the " self-construct ".

**Ключевые слова:** психология, «Я – концепция», подростковый возраст, когнитивная составляющая «Я – концепции», поведенческая составляющая «Я – концепции», оценочная составляющая «Я – концепции».

**Key words:** psychology, "self-construction", adolescence, cognitive component of "self-construction", behavioral component of "self-construction ", evaluative component of "self-construction".

**Актуальность.** «Я – концепция» является одной из основных категорий психологии, лежащей в основе психических явлений, в контексте свойств личности и представляет интерес для многих исследователей.

Интерес к этому психологическому феномену связан с идеями Карла Роджерса, Абрахама Маслоу. Формирование гуманистического подхода в психологии (50-60е годы XX века ) позволили выделить «Я – концепцию» уже в сформированную теорию. Теоретические основы были заложены такими авторами как И.С. Кон, Л.С. Выготский, Э.Эриксон, Р.Бернс, они определяли «Я» – как фактор развивающий личность и оказывающий влияние на поведенческие паттерны. Особенно значимо влияние образа «Я» на развитие личности в подростковый период



(особый период онтогенетического развития, которое отражает промежуточное положение между детством и зрелостью).<sup>1</sup>

«Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем».<sup>2</sup>

В структуре «Я концепции» выделяют три составляющие:

- 1) Когнитивная составляющая Я-концепции – отражает характеристики личности в контексте идентичности, полоролевого поведения.
- 2) Поведенческая составляющая Я-концепции – это характеристика, включающая ожидания личности, представления, убеждения, которые он транслирует и которым следует на основе представления «образа Я».
- 3) Оценочная составляющая Я-концепции – это система оценок по каждой личностной характеристике, которую выделяет личность в процессе своей репрезентации.

### **Методы и организация исследования.**

Объект исследования: дети младшего подросткового возраста 11-12 лет, занимающиеся спортом (30 человек, спортсмены клуба Бинокор). В качестве исследовательских методик были выбраны следующие:

1. Методика : Методика Т.Куна «Кто я?» (отражает когнитивную и поведенческую составляющие).
2. Методика Дембо – Рубинштейна ( Модификация А.М. Прихожан)(контент – анализ) служит показателем оценочной составляющей «Я – концепции».

Для обработки полученных данных был использован контент анализ и первичная описательная статистика. Обе методики обладают легкой инструкцией для понимания, при этом имеют содержательные характеристики «образа Я». Методика Т.Куна «Кто Я» содержит в себе различные уровни « Я – концепции»: социальное, реальное, физическое, деятельностное, рефлексивное и т.д., а также отражает уровень самооценки.

### **Результаты и их обсуждение.**

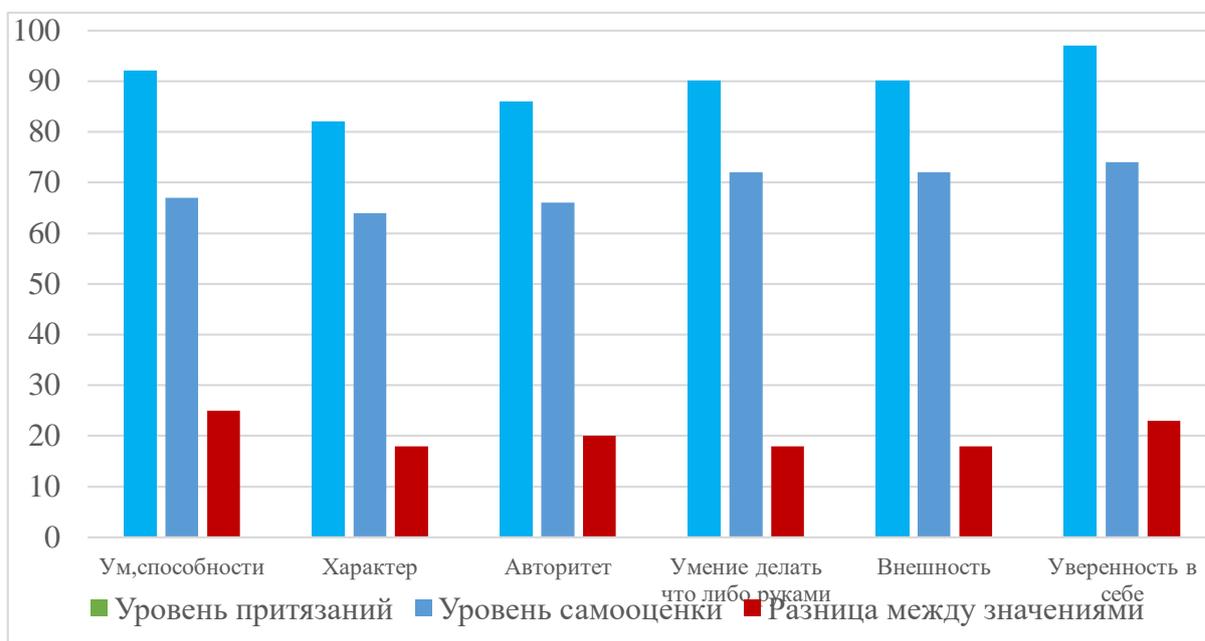
По методике Дембо – Рубинштейн были получены следующие данные.

### **Рис №1. Таблица соотношений уровней по показателям Дембо-Рубинштейна**

<sup>1</sup> Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. - Москва: Институт практической психологии, 1996. 219с.

<sup>2</sup> Бернс Р., *Развитие Я-концепции и воспитание* /Пер. с англ. - М.: "Прогресс", 1986. Сс. 30-66.





Уровень притязаний. Средние значения по показателям  $M = 89$ , говорят что у респондентов реалистический уровень притязаний, (сравнительно высокий уровень) который отражает оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Высота самооценки. Средние значения баллов у полученных респондентов составляет  $M = 69$  баллов ("средняя" самооценка), что свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. То есть подростки младшего подросткового возраста обладают адекватной самооценкой, разница между полученными значениями лежит в границах нормы.

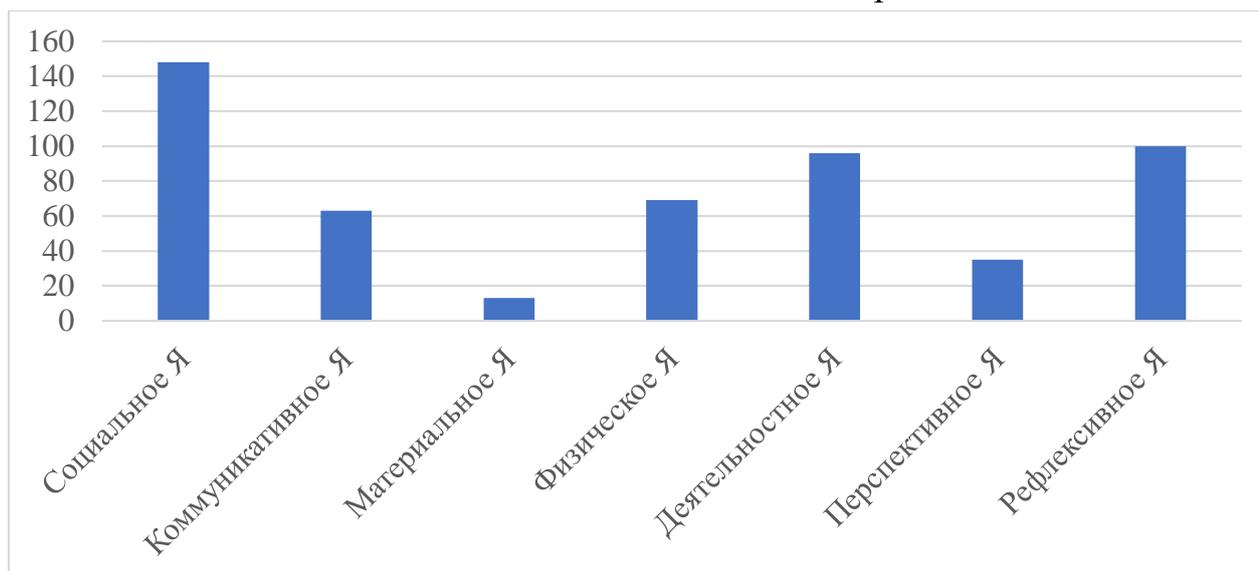
Таблица №1. Показатели по методике М.Куна.

68 % положительных высказываний (выражений со знаком +) $M = 361$	22% процента отрицательных (со знаком -) $M=117$	10 % количество высказываний со знаком «±» $M=53$
Адекватная самооценка		Уравновешенный тип личности
Общее количество полученных высказываний - 531		$M = 13$ личностных характеристик.

Как показывают полученные данные, респонденты в общей сложности дали 531 высказывание – описание характеристики личностного «Я», из них положительными оценками обладает 361 утверждение, 117 высказывания имеют отрицательную оценку. 10% описанных характеристик имеют знак плюс/минус. В категорию положительных характеристик чаще всего соотносили категории «физического Я» (ловкий, шустрый), «рефлексивного Я» (веселый, добрый). Чаще всего респонденты давали отрицательные знаки высказываниям, касающихся вредных привычек, категорий увлечений и игр.



Рис №2. Категории «Я» по методике М.Куна.



У хоккеистов – спортсменов младшего подросткового возраста больше всего выражены характеристики «Социального Я», «Деятельностного Я», «Рефлексивного Я». В структуре «Социального Я» входят следующие категории такие как: «мальчик»(24%), «хоккеист»(29%), «знак зодиака»(7%), «сын, люблю свою семью»(7%), «люблю играть хоккей» (17%), «ролевая позиция в спорте» (24%), «люблю Овечкина, Capitals, Капризова» (18%). Все это свидетельствует о достаточно развитой идентичности, а также полоролевого поведения. «Деятельностное Я» включало следующие характеристики, такие как «смелый», «умный», «трудолюбивый», «игра в хоккей(хорошо бросаю, умею играть в хоккей)», «оценка в школе». В область «Рефлексивного Я» входят: «смелый», «послушный», «дружелюбный», «целеустремленный», «веселый хороший». Все эти характеристики могут говорить о развитой самооценке, в способности осознавать личностные характеристики и выделять их среди других.

#### Выводы:

1. Спортсмены младшего подросткового возраста по обоим методикам показывают средние показатели, свидетельствующие о высокой (но при этом реалистичной) самооценке.
2. Данные свидетельствуют об уравновешенном типе личности. Полученное количество знаков «±» достигает 12% (от общего числа знаков), то группу можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

3. Результаты свидетельствуют о том, что спортсмены младшего подросткового возраста чаще всего идентифицируют себя через профессиональную роль «хоккеиста», а также через «групповую принадлежность», что играет большую роль в таком командном виде спорта, как хоккей.

4. О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 13 разных ответов на вопрос «Кто Я?» полученных при проведении исследования. Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

#### **Литература:**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
2. Роджерс, К. Р. Становление личности: взгляд на психотерапию: / К. Р. Роджерс. – 2-е изд (эл.). – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 241 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2019. — 400 с. —(Серия «Мастера психологии»).
4. Двинин А. П. Современная психодиагностика [Текст] : учебное пособие / А. П. Двинин, И. А. Романченко . - СПб. : Речь, 2012. - 283 с.





**СЕКЦИЯ 1:**  
**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА**  
**МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЗИМНИХ**  
**ВИДАХ СПОРТА: СОДЕРЖАНИЕ,**  
**СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ**



UDC: 796.966

**ORGANIZATION OF TRAINING OF ICE HOCKEY PLAYERS  
AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION**  
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Bogibekov Azamat Oybekovich.** The teacher of Uzbek State University of Physical Education and Sport Uzbekistan, Chirchik city.

**Богибеков Азамат Ойбек угли.** Преподаватель. Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта. Узбекистан, г. Чирчик  
[bogibekov10@inbox.ru](mailto:bogibekov10@inbox.ru)

**Abstract.** The article reflects the conditions and procedure for the formation of group of initial specialization of young hockey players aged 11–14 years. The criteria of preparation and assessment of readiness, the range of tasks to be solved in physical training are indicated. The composition of the preparation process is proposed. Recommendations of exercises for the development of physical qualities are given.

**Key words:** young hockey players, physical qualities, training, tactical techniques, playing activities.

**Аннотация.** В статье отражены условия и порядок формирования групп начальной специализации юных хоккеистов возраста 11–14 лет. Обозначены критерии подготовки и оценка подготовленности, круг задач по физической подготовке. Предложен состав процесса подготовки. Рекомендованы упражнения по развитию физических качеств.

**Ключевые слова:** юные хоккеисты, физические качества, подготовка, тактические приемы, игровая деятельность.

A prominent place in the system of physical education is occupied by hockey, which contributes to the education of physically strong and courageous people. The main feature of modern hockey is that due to the increase in speed, the density of the game increases. Athletes are constantly in difficult game conditions, with a shortage of time to make and implement technical and tactical decisions and actions. The ability of a hockey player to timely and effectively solve game problems comes to the fore. Other things being equal, the greatest success in hockey is achieved by players who have a high level of development of operational thinking and technical skills, which allow them to quickly assess and analyze the game situation, make the right decision and implement it. At present, the organizational structure of the long-term training of hockey players includes elementary, secondary and higher levels. The middle link is the most academic organizational forms of work with young hockey players. All organizational forms of the middle level make it



possible to prepare qualified hockey players from the most gifted children selected from the initial level.

In modern conditions, the targeted training of young hockey players aged 11–14 is of particular importance, when the foundation is laid for high and stable results. This stage of training young hockey players (11–14 years old), the stage of initial specialization, coincides with the period of the most active formation of the motor analyzer. When transferring and enrolling young hockey players to the educational and training stage, at which initial and then advanced specialization is carried out, hockey players pass admission standards for physical fitness, physical fitness and technical training. At the stage of initial specialization, special attention is paid to the development of special physical qualities: speed, coordination and endurance [4]. For the development and improvement of techniques in difficult conditions in conjunction with individual and group tactical actions. At this stage, you should start mastering team tactical and competitive actions in attack and defense.

At the training stage, the transfer of students to the next year of study is carried out only if the control and transfer standards for general physical and special training are successfully fulfilled, and the basic basics of sports role technique are mastered [2]. At the stage of initial specialization, technical and tactical methods of the game are purposefully mastered and their application in gaming activities. At the same time, an important place continues to be occupied by general physical training, which ensures the all-round harmonious development of the body, increasing its functional capabilities. The period of study at this stage is 4 years. The age of the students is 11-14 years old.

#### **Tasks of initial specialization:**

- increase in general physical fitness, harmonious development of organs and systems;
- education of physical qualities: speed, dexterity, flexibility, speed-strength and coordination qualities;
- mastering the techniques of hockey technique and their improvement in difficult conditions;
- learning individual and group tactical actions in attack and defense and their improvement in game conditions;
- development of game and competitive activities;
- development of special abilities and mental qualities that contribute to the successful mastery of skills and abilities of the game.

#### **The content of the training process includes [3]:**

1. General physical training aimed at the all-round harmonious development of organs and systems of a young hockey player. A wide range of means of comprehensive influence is used, including those from other sports (sports games, athletics, gymnastics, swimming).



2. Exercises for the development of speed, speed-strength and coordination qualities, including mobile and sports games according to simplified rules.
3. Preparatory and mobile exercises that contribute to the successful mastery of the technical and tactical methods of the game.
4. Exercises for learning and improving the technique of the game, mainly in standard conditions.
5. Exercises for mastering individual and group tactical actions.
6. Preparatory and training games.
7. Theoretical lessons according to the program.
8. Control tests with an assessment of the level of physical and technical-tactical readiness.

Physical training in hockey is the process of developing motor abilities and maintaining them at a level that ensures high efficiency of game actions.

Physical training is divided into general and special.

General physical training increases the functional capabilities of the body, promotes versatile physical development and health promotion. It improves the physical qualities and motor abilities of athletes, expands the range of movements and contributes to faster and better mastering of special skills.

The general physical training of young hockey players is built using the patterns of transferring the training effect from preparatory exercises to basic and competitive ones. With age and skill improvement, the proportion of general physical training decreases, and that of special training increases.

Special physical training is aimed at developing the motor abilities necessary in hockey. As a means of special physical training, game exercises with various complications are used. Such exercises develop various mechanisms of energy supply and have a complex effect on the fitness of a hockey player, thereby increasing his physical fitness and technical skills. When improving the methods of movement on skates, attention is paid to the ease and free performance of movements, to the technically correct performance of repulsion, sliding and pulling, to the coordination of movements of arms and legs. Special physical training is carried out on the basis of basic game exercises, such as throwing pucks, dribbling and passing pucks, power martial arts, game exercises. It can be played both on and off the ice. As a means of special physical training, exercises are used that include the entire technical and tactical arsenal of hockey and specially prepared exercises developed on their basis. In the training process, both parts of physical training are interconnected and complement each other. Planning and control of the process of physical and functional training are of paramount importance for increasing the level of preparedness of a hockey player [1]. In turn, physical training is closely related to other types of training: technical, tactical, psychological. At present, the method of conjugated influence is widely used in the training process, which makes it possible to simultaneously



improve special, physical and technical-tactical training, as well as game thinking of young hockey players. Also at this age, speed qualities develop, children are characterized by greater mobility and a high rate of high-speed movements. It is important to train young hockey players and such a physical quality as endurance, which is necessary not only for playing games, but also to perform a large amount of training load. Distinguish between general and special endurance. General endurance serves as the basis for the development of special endurance. The most effective means of acquiring general endurance is uniform long running, skiing, swimming, rowing, 3–5 km crosses, and cycling. All these exercises lead to an increase in the aerobic capacity of the athlete's body. At the age of 10–12 years old hockey players, a variable training method should be used - a combination of running at different speeds and walking.

At the age of 14 years, it is necessary to pay great attention to such physical quality as flexibility. Hockey players need flexibility to perform movements with a large amplitude. Flexibility changes depending on the state of the body. If the warm-up is carried out and the muscles are warmed up, the flexibility is greater. At the age of up to 14 years, the mobility of the spine increases during extension, the mobility in the joints of the shoulder girdle increases during flexion and extension. Therefore, young hockey players need to pay more attention to the development of flexibility at this age.

Hockey is characterized by its specific development of muscle strength and a significant place should be given to the development of muscle strength. In this case, it is necessary to take into account the specific development of the strength of the muscles of the hockey player and the age characteristics of the organism.

The muscular system develops rapidly during puberty and after it. Simultaneously with the increase in the volume of muscle mass, the strength of the muscles and their ability to work for a long time increase. The weight of those muscles that begin to function earlier and are more loaded increases faster.

The flexor muscles in adolescents develop faster than the extensor muscles.

In adolescence, muscle mass increases significantly. Muscles in young men are elastic, have good nervous regulation and are distinguished by a high ability to relax. The musculoskeletal system can already withstand significant static stresses and is capable of fairly long work.

The high level of development of the back muscles in 12-year-old athletes can be explained by the fact that when skating in the position of a hockey player, the extensor muscles of the back carry a significant load. The volume of skating performed by hockey players by the age of 12 years is quite large, which affects the increase in the backbone strength [3]. The method of development of dynamic forces has a significant result, when, with fast movements against a small resistance, a speed force is manifested. For its development, exercises with small weights of 10–30% of the maximum are used, and

significant muscle tension is achieved due to the speed of movement, and not due to the weight of the weights.

It is advisable to use a variable method, which involves performing special exercises with pucks of various weights from 100 to 700 g, with weighted clubs. Such classes can be carried out throughout the entire preparatory period, certain stages of the competitive and transitional periods of the annual cycle 1–2 times a week [4]. It is very important to develop leg strength. This is important for skating, turning and braking, accelerating. It must be remembered that the explosive movements of hockey players can lead to damage to muscles that are ill-prepared for such movements.

Upper body strength is important for shooting and puck control, and fighting off opposing team players. In the strength training of hockey players aged 11–14, the duration of classes should not exceed 30 minutes [4]. The criterion for high physical fitness of hockey players is the speed of skating. Speed is very important when a player is skating at top or near-top speed and is combined with strength during power struggles on the ice. Speed qualities are closely related to age.

#### **The speed of solitary movement develops mainly at the age of 9–14 years.**

The main means of developing speed at the age of 8–12 years, in addition to outdoor and sports games, are:

- jumping exercises;
- speed-strength exercises;
- throwing;
- running with sudden stops and changes in speed, direction of movement;
- catching and passing the ball quickly.

At different ages, speed is developed taking into account the physiological characteristics of the body of hockey players:

– at 12–14 years old in close connection with the development of muscle strength and speed-strength qualities, using the repeated method;

– at the age of 13–14 in running on ice, purposefully influence the speed of motor reactions, the strength and speed of repulsion and increase the frequency of movements.

The main methods of speed training of hockey players are: repeated, variable, game and competitive.

As a result of the research, a close relationship was revealed between the values of oxygen debt and the level of puberty in young hockey players. The greatest increase in anaerobic productivity occurs after the completion of puberty. At the stage of initial specialization, young hockey players more thoroughly master the techniques learned at the previous stage and study more complex ones. To this end, practiceperformance of exercises in complicated conditions, at an increased speed of movement is ticked. Much attention is also paid to complex exercises involving counteractions of partners. It is necessary to constantly monitor the implementation of training tasks, to ensure that young



hockey players do not stop halfway to the goal, but bring the training task to a successful completion.

When planning training sessions, coaches need to remember that improving the functional training of young hockey players requires taking into account the individual capabilities of the body and its age characteristics.

### References

1. Ишматов, Р. Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности функционального состояния хоккеистов высокой квалификации: учеб.пособие/Р.Г.Ишматов, М.И.Романов.– СПб. :СПбГУФК, 2015. –114 с.
2. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учеб. для студентов высш. учеб. заведений /В.П.Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
3. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учеб. для тренеров/подред. Л.В. Михно.– СПб.: Алетейя, 2017.– 616 с.
4. Ишматов,Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб.пособие/Р.Г.Ишматов, В.В.Шилов.– СПб.:СПбГУФК,2011.–220 с.

УО‘К: 796.966

## YOSH ХОККЕYCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISH DINAMIKASI

**Davletmuratov. S. R.** O‘zDJTSU p.f.b.f.d (PhD), dotsent

**Tojiyev.B.B.** O‘zDJTSU MSF-52-20 magistranti

[tojiyev\\_2021@mail.ru](mailto:tojiyev_2021@mail.ru)

**Annotatsiya.** Tadqiqotimizda jismoniy tayyorgarlik darajasi bosqichli nazorat davomida baholandi. Sinov tayyorgarlik davrida amalga oshirildi. Tayyorgarlik davrining muayyan bosqichlarida yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini kuzatish tayyorgarlik dinamikasini baholash, qo‘llaniladigan trenirovka vositalari va usullarining adekvatligini aniqlash uchun zarur bo‘ldi.

**Annotation.** In our study, the level of physical fitness was assessed during a phased follow-up. The test was performed in preparation. Monitoring the physical fitness of young hockey players at certain stages of the training period was necessary to assess the dynamics of training, to determine the adequacy of the training tools and methods used.

**Kalit so‘zlar.** Xokkey, jismoniy sifatlar, yuklama, yugurish, start tezligi, elektron sekundomer, ruletka, test, masofa tezligi, umumiy chidamlilik, dinamika.

**Keywords.** Hockey, physical qualities, loading, running, start speed, electronic stopwatch, roulette, test, distance speed, overall endurance, dynamics.



**Dolzarbli.** O‘zbekistonda qishki sport turlarini eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorli yosh sportchilarni tanlash va tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, qishki sport turlarini rivojlangan davlatlar bilan raqobatlasha oladigan darajaga yetkazish, mutaxassislarni xalqaro talab va standartlarga mos ravishda tayyorlash, infratuzilmani yaratish va rivojlantirish, bolalar va o‘smirlar sport maktablari va terma jamoalarda o‘quv-trenirovka jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda qishki sport turlari bo‘yicha xalqaro musobaqalarni, jumladan, bolalar va yoshlar o‘rtasida xokkey bo‘yicha Respublika chempionatlari o‘tkazish maqsadida bu sohada keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda [1].

Sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish sport natijalarini yaxshilashning asosiy zahiralaridan biridir. Shuning uchun sport texnikasi va jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish yo‘llarini izlash sport harakatlari tadqiqotchisining asosiy vazifasi hisoblanadi. Muz ustida xokkey murakkab koordinasion sport turi hisoblanib, o‘yinchilar tomonidan olib boriladigan ko‘p tarkibli harakatlar ko‘pincha musobaqa jarayonining nostandart sharoitlarida amalga oshiriladi, shu sababli turli harakatlar texnikasini o‘zganish va xokkeyda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash hali hanuz dolzarb va birinchi darajali masala bo‘lib qolmoqda [2,5,6].

**Ishning maqsadi.** Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rganish va oshirish yo‘llari.

### **Tadqiqot vazifalari:**

1. Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligining axborotli ko‘rsatkichlarini aniqlash.
2. Xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi me'yorlarini ishlab chiqish.
3. Xokkey sport turida sport tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar tayyorlash.

Asosiy pedagogik tajriba 2021-2022 yillarda, 11-12 yoshli xokkeychilarga jismoniy va texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish uchun tavsiya etilgan o‘quv dasturlarining samaradorligini baholash maqsadida o‘tkazildi [3,4,7]. Tadqiqotda 36 nafar 11-12 yoshli xokkeychi (nazorat va tajriba guruhlarida 18 nafardan) ishtirok etdi. Nazorat guruhi Toshkent shahrining “Binokor-1” bolalar jamoasi xokkeychilaridan iborat bo‘ldi. Tajriba guruhiga “Binokor-2” bolalar jamoasining 18 nafar xokkeychisi kiritildi. Pedagogik tajriba 2021 yil avgustidan 2022 yilning aprel oyigacha davom etdi. Tadqiqotimizda jismoniy tayyorgarlik darajasi bosqichli nazorat davomida baholandi. Sinov tayyorgarlik davrida amalga oshirildi. Tayyorgarlik davrining muayyan bosqichlarida yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini kuzatish tayyorgarlik dinamikasini baholash, qo‘llaniladigan trenirovka vositalari va usullarining adekvatligini aniqlash uchun zarur bo‘ldi. Jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: 30 m ga yugurish – start tezligini baholash; 60m ga yugurish – masofa tezligini baholash; sakrash: ikki oyoq bilan



itarilib yuqoriga sakrash – oyoqlarning portlovchi kuchini baholash; 1000 metrga yugurish – umumiy chidamlilikni baholash. Tadqiqotimizda ushbu testlardan foydalanish ularning ishonchlilik va axborotlilik talablariga javob berishi bilan bog‘liq.

**Olingan natijalar taxlili.** Xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash.

Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash tayyorgarlikning turli jihatlarini tavsiflovchi testlar yordamida amalga oshirildi. Qo‘llanilgan testlarning xarakteristikasi 1-jadvalda berilgan [9].

1-jadval

Yosh xokkeychilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha testlarning xarakteristikasi  
(YU.V. Nikonov ma‘lumotlari bo‘yicha, 2008 g.)

№ r/p	Test nomi	O‘lchanuvchi sifat	O‘lchov usuli	O‘lchov aniqligi	Urinishlr soni
1.	30 m ga yugurish, s	Start tezligi	Foto- telemetriya	0,1 s	2 ta, eng yaxshisi hisobga olinadi
2.	60 m ga yugurish, daq., s	Masofa tezligi	Elektron sekundomer	0,1 s	1
3.	1000 m ga yugurish, daq., s	Umumiy chidamlilik	Elektron sekundomer	0,1 s	1
4.	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	Tezlik-kuch siftlari	Ruletka	1 sm	2 ta, eng yaxshisi hisobga olinadi

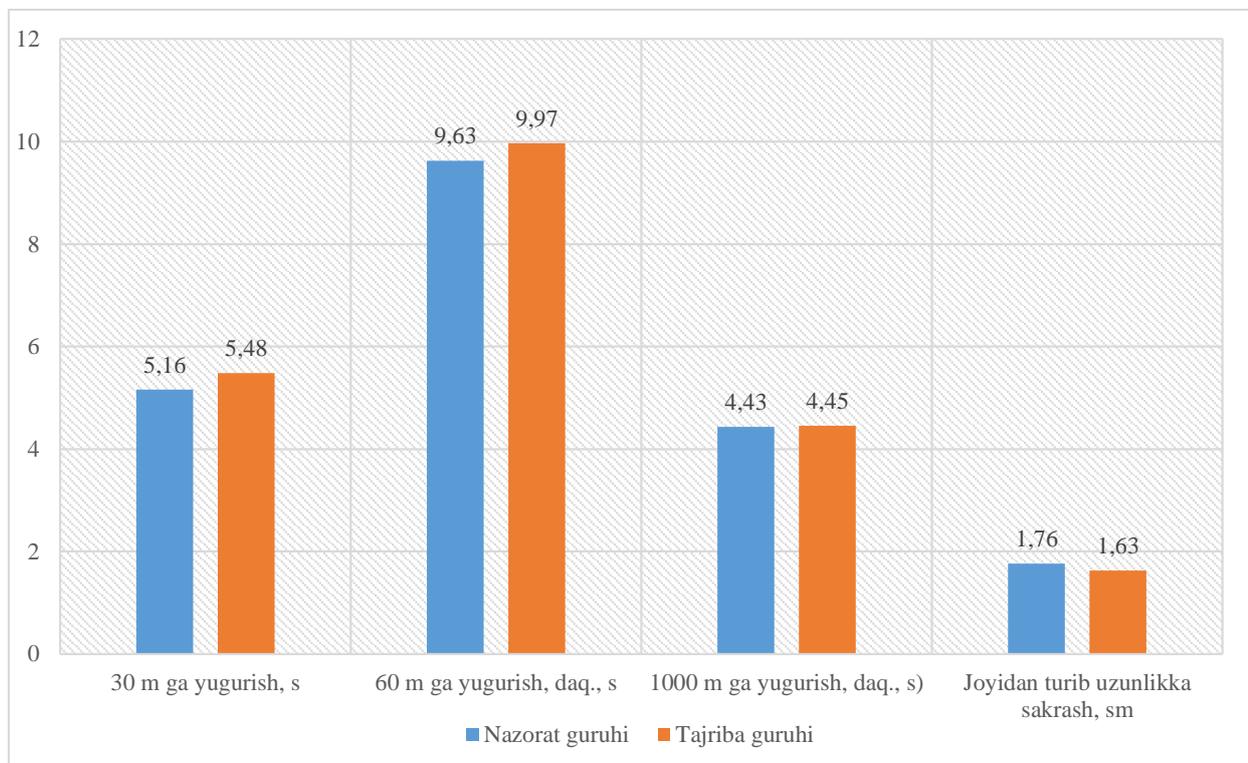
Sinov jarayonini va muayyan testlarni tanlashda biz quyidagi talablardan kelib chiqdik:

- qo‘llaniladigan testlar o‘lchanayotgan sifatni obyektiv baholashi va ishonchlilik va axborotlilik talablariga javob berishi kerak;

- nazorat dasturi maksimal ma‘lumotni taqdim etishi va ko‘p vaqt talab qilmasligi kerak;

- test natijalari tekshiruv tugaganidan so‘ng darhol murabbiyga taqdim etilishi kerak;

- alohida testlarning ko‘rsatkichlari o‘lcham birliklaridan qat’iy nazar bir-biri bilan taqqoslanadigan bo‘lishi kerak.



*1-rasm. 11-12 yoshli xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha test natijalari o'rtacha ko'rsatkichlarining dinamikasi 11-12 yosh (n=18).*

Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik jarayonida to'rtta testdan birortasida ham farqlarning ishonchliligi namoyon bo'lmadi. Lekin jadvalda ko'rib turganingizdek, nazorat guruhining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha test natijalari nisbatan sezilarli darajada yuqori: 30 m ga yugurish ( $5,16 \pm 0,31$ ), 60 m ga yugurish ( $9,63 \pm 0,18$ ), joydan turib uzunlikka sakrash ( $9,63 \pm 0,18$ ), bu vaqtda tajriba guruhi ko'rsatkichlari nisbatan past: 30 m ga yugurish ( $5,48 \pm 0,36$ ), 60 m ga yugurish ( $9,97 \pm 0,40$ ), joydan turib uzunlikka sakrash ( $163,1 \pm 11,0$ ), lekin umumiy chidamlilik aniqlangan 1000 metr ga yugurish testida esa, natijalar o'rtasidagi farq katta emas: nazorat guruhida –  $4,43 \pm 0,09$ , tajriba guruhida  $4,45 \pm 0,11$ . Nazariy tushunchalarga ko'ra, tayyorgarlik davrining vazifasi aerob imkoniyatlarni oshirish va umumiy chidamlilik ko'rsatkichi hisoblangan yugurish testini yaxshilashdan iborat.

2-jadval

*Tayyorgarlik davrida o'quv-trenirovka guruhlarida 11-12 yoshli xokkeychilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi (n=18)*

No	Tadqiqot bosqichlari	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Styudennin o'z	Farqlar o'z ishonchliligi

Testlar	Statistik ko'rsatkichlar	$\bar{x} \pm \sigma$	V %	$\bar{x} \pm \sigma$	V %		
1.	30 m ga yugurish, s	5,16±0,31	5,9	5,48±0,36	6,6	0,6	p>0,05
2.	60 m ga yugurish, daq., s	9,63±0,18	1,9	9,97±0,40	3,9	0,7	p>0,05
3.	1000 m ga yugurish, daq., s	4,43±0,09	1,9	4,45±0,11	2,5	0,1	p>0,05
4.	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	176,9±9,65	5,5	163,1±11,0	6,7	0,9	p>0,05

Tadqiqot qilinayotgan guruhlarining o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining pedagogik kuzatuvlari ma'lumotlari bo'yicha olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ular sport trenirovkasi asoslarining nazariy qoidalariga mos kelmaydi.

Bu holat jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlarning past ko'rsatkichlari natijasi hisoblanadi. Ayniqsa tezlik va tezlik-kuch sifatlari bo'yicha testlarda olingan natijalar bundan dalolat beradi.

### **Jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun tavsiya qilingan mashqlar**

1. 5, 10, 15 metr masofaga joydan shaybasiz, joydan shayba bilan maksimal tezlikda yugurish;
2. yuqoriga yugurish, og'irliklar bilan yugurish, suv ustida yugurish, qum ustida yugurish, kesishgan joyda yugurish, qiyalikdan yugurish, zinadan yugurish;
3. qisqa masofalarga turli estafetalar;
4. 30, 60, 100 metr masofaga yugurish;
5. 10-30 metr masofaga harakatda pastga qarab yugurish, joyida oyoq harakatining maksimal chastotasi bilan yugurish;
6. 10-30 metr masofaga sonni baland ko'tarib yugurish, boldirni tashlash bilan;
7. 15-40 metr masofalarga 1-3 daqiqali dam olish oralig'i bilan yugurish;
8. konkida yugurishni taqlid qilishda to'g'rilovchi harakat tezligi uchun mashqlar;
9. zarbalar va shaybani otishlarni taqlid qilishda klyushka bilan harakat tezligiga oid mashqlar;
10. yugurishning 3 x 9, 5 x 9 m ga mokkisimon turi va uning har xil turlari.



Bundan avvalgi bo‘limlarda yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligining test natijalari batafsil tasvirlangan, ushbu testlar trenirovka jarayonida foydalanilgan trenirovka yuklamalari va vositalarining nisbatlarining samaradorligi, rasionalligini baholash uchun o‘tkazilgan. Test natijalari va ularning tahlili o‘shirish kuzatilmaganini ko‘rsatdi [8,10].

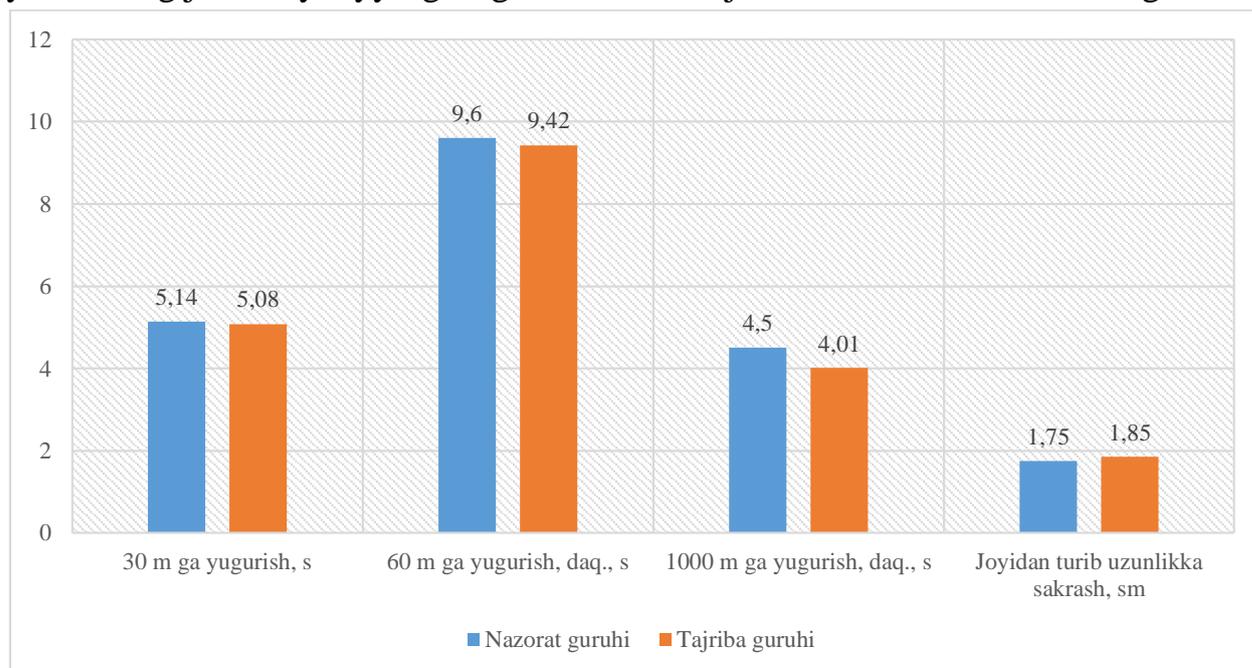
Ushbu bosqichda jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o‘tkazish maqsadi quyidagilardan iborat bo‘ldi:

- turli yuklama parametrlarining taklif qilingan nisbatlarining optimalligini baholash;
- davr bosqichidagi trenirovka dasturlarining samaradorligini baholash;
- jismoniy va texnik tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirishga qaratilgan tajribada qo‘llanilgan trenirovka mashqlarining samaradorligini baholash.

Yosh xokkeychilarning jismoniy holatini baholash xuddi shu testlar to‘plami va avvalgi tartibda amalga oshirildi.

Yuqorida aytib o‘tilganidek, nazorat guruhidagi trenirovka jarayoni mazmuni «Binokor-1» xokkey klubining mavjud dasturi bo‘yicha olib borildi, tajriba guruhining «Binokor-2» murabbiylar shtabi bilan birgalikdagi trenirovka jarayoni mazmuniga dastur va trenirovka vositalari taklif etildi.

2-rasmda nazorat va tajriba guruhlarining tajriba jarayonida 11-12 yoshli xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi sinovlari natijalari ko‘rsatkichlari keltirilgan.



**2-rasm. 11-12 yoshli xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha tajriba jarayonida olingan test natijalari ko‘rsatkichlarining dinamikasi (n=18).**

Nazorat guruhining 30 m ga yugurish bo‘yicha sinov natijalari 5,14 s ni tashkil etdi, chunki dastlabki sinov natijasi 5,16 s bo‘lib, bunda sinov natijasi 0,02 s ga yaxshilandi, bu

esa 0,38% ni tashkil etdi. 60 m ga yugurishda ko'rsatkich 9,60 s ni, dastlabki sinovlarda natija 9,63 s tashkil etdi va 0,03 s ga yaxshilanib, 0,31% ni tashkil etdi. 1000 m ga yugurishda ko'rsatkich 4,50 daqiqa bo'lib, dastlabki sinov natijasi 4,43 daqiqani tashkil etgan edi, bu holat sinov ko'rsatkichi yomonlashganini ko'rsatadi. Joyidan sakrash bo'yicha ko'rsatkich 1,75 m ni tashkil etdi, dastlabki sinovlardagi natija 1,76 m bo'lib, natija 0,01 m ga yaxshilandi va 0,56% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida o'tkazilgan sinov natijalarining ko'rsatkichlari: 30 m ga yugurishda – 5,08 s bo'lib, dastlabki sinov natijasi 5,48 s ni tashkil etgan va sinov natijasi 0,4 s ga yaxshilanib, 7, 2% ni tashkil etdi. 60 m ga yugurish ko'rsatkichi 9,42 s, dastlabki sinovlarda natija 9,97 s ni tashkil etib, natija 0,55 s ga yaxshilandi va 5,5% ni tashkil etdi. 1000 m ga yushurish ko'rsatkichi 4,01 daqiqa bo'ldi, dastlabki sinovdagi natija 4,45 daqiqani tashkil etib, natija 0,44 daqiqaga yaxshilandi va 9,8% ni tashkil etdi. Joydan sakrash ko'rsatkichi 1,85 m bo'lib, dastlabki sinovlarda natija 1,63 m ni ko'rsatib, 0,22 m ga yaxshilandi va 11,8% ni tashkil etdi.

3-jadvalda yosh xokkeychilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi dinamikasi ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, barcha testlarda natijalar hamda o'nta ko'rsatkichdan oltitasi statistik ishonchli yaxshilangan: 30 m ga yugurish –  $p < 0,05$  da ( $5,08 \pm 0,02$ )  $t = 2,2$ , 1000 m ga yugurish –  $p < 0,05$  da ( $4,01 \pm 0,14$ )  $t = 2,5$ , joydan turib uzunlikka sakrash –  $p < 0,05$  da ( $185,1 \pm 7,2$ )  $t = 2,0$ , konkida oldinga qarab 36 m ga yugurish –  $p < 0,05$  da ( $5,35 \pm 0,03$ )  $t = 2,2$ , bir doira konkida yugurish –  $p < 0,05$  da ( $19,54,1 \pm 0,07$ )  $t = 2,5$ .

3-jadval

Tayyorgarlik davrida o'quv-trenirovka guruhlarida 11-12 yoshli xokkeychilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi (n=18)

№	Tadqiqot bosqichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		Styudenning t-mezoni	Farqlarning ishonchligi
		Stastistik ko'rsatkichlar					
	Testlar	$\bar{x} \pm \sigma$	V %	$\bar{x} \pm \sigma$	V %		
1.	30 m ga yugurish, s	$5,14 \pm 0,01$	0,2	$5,08 \pm 0,02$	0,4	2,2	$p < 0,05$
2.	60 m ga yugurish, daq., s	$9,60 \pm 0,19$	2,0	$9,42 \pm 0,20$	2,2	1,6	$p > 0,05$
3.	1000 m ga yugurish, daq., s	$4,50 \pm 3,10$	1,9	$4,01 \pm 0,14$	3,5	2,5	$p < 0,05$



4.	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	175,2±8,73	5,0	185,1±7,2	3,9	2,0	$p<0,05$
----	-------------------------------------	------------	-----	-----------	-----	-----	----------

Bunday izchil va maqsadli ta'sir yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich yaxshilashga imkon berdi.

**Xulosa.** Adabiy manbalar va ushbu tadqiqot natijalarining tahlili, xokkey sport turida sport tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha takliflar asosida yosh xokkeychining har tomonlama rivojlanishi va professional sifatida shakllanishida jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega ekanligi namoyon bo'ldi [3,6,9,10].

Tadqiqot jarayonida yosh xokkeychilar tayyorgarligining texnik tomoni ham hisobga olindi. Ko'rinib turibdiki, texnik tayyorgarlikni aniqlash bo'yicha 4 ta ko'rsatkichlarda ishonchli farqlar mavjud emas. Ammo test natijalari nazorat guruhining texnik tayyorgarligi yaxshi ekanligini ko'rsatdi, bu nazorat guruhidagi xokkeychilar tajriba guruhiga qaraganda ko'proq vaqt davomida mashq qilishlari bilan bog'liq. Olingan ma'lumotlarning tahlili jismoniy tayyorgarlik jarayonida ishonchli farq yo'qligini ko'rsatdi. Nazorat guruhining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan testlarning natijalari sezilarli darajada yuqori: 30 m ga yugurishda – (5,16±0,31), 60 m ga yugurishda – (9,63±0,18), joyidan turib uzunlikka sakrashda – (176,9±9,65), tajriba guruhida ushbu testlarning past ko'rsatkichlari namoyon bo'ldi: 30 m ga yugurishda – (5,48±0,36), 60 m ga yugurishda – (9,97±0,40), joyidan turib uzunlikka sakrashda – (163,1±11,0), biroq umumiy chidamlilik aniqlangan 1000 metrga yugurish testida natijalar o'rtasidagi farq: nazorat guruhida – 4,43±0,09, tajriba guruhida – 4,45±0,11. Yosh xokkeychilarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlar tahlili natijalarning yaxshilangani, 30 m ga yugurish –  $p<0,05$  da (5,08±0,02)  $t=2,2$ , 1000 m ga yugurish –  $p<0,05$  da (4,01±0,14)  $t=2,5$ , joydan turib uzunlikka sakrash –  $p<0,05$  da (185,1±7,2)  $t=2,0$  da statistik ishonchli yaxshilanganini ko'rsatdi.

#### Foydalanilgan adabyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-fevraldagi "Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-4583-son qarori.
2. Davletmuratov, Sultanbek Ruzimovich (2021) "The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players", Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1 : Iss. 1 , Article 11.
3. Горский Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 244 с.
4. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. Фан-спортга. Илмий-амалий журнал. - 2020/4. 33-35 б.



5. Davletmuratov S.R. O‘zbekistonda havaskor-hokkeychilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasining tahlili. Fan-sportga. Ilmiy-amaliy jurnal. - 2022/1. 21-23 b
6. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований. М.: Спорт, 2016. - 456 с.
7. Ишматов Р.Г., Кузьмин В.А. Теория, методика, практика хоккея. Учебник/ Р.Г.Ишматов, В.А.Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М.: ИД «МедиаЛайн», 2016. – 388 с.
8. Михно Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров/ под ред. Л.В.Михно. – СПб. 2017, - 616 с.: ил.
9. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб.пособие /Ю.В.Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 319 с.
10. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

УО‘М:796.912

## **FIGURALI UCHISH SPORT TURIDAGI JAROHAT TURLARI VA KELIB CHIQUISH SABABLARI**

**Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi.** O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi. O‘zbekiston, Chirchiq shahri

**Boltayev Otabek Soporboy o‘g‘li.** FU-51-21 guruh talabasi. O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti. O‘zbekiston, Chirchiq

Figurali uchish, garchi qishki sportning eng go‘zal va nafis turlaridan biri bo‘lsa-da, turli xil shikastlanishlar xavfi uchrab turadi. Mushak-skelet tizimining pastki qismidagi jarohatlar, sinishlar va chiqib ketishlar bilan bog‘liq. Bu figurali uchish va muzga qattiq tushishda, turli xil kombinatsiyalarni bajarishda oyoq-qo‘llardagi shiddatli harakatlar bilan bog‘liq.

Ko‘pincha oyoq travmalari noqulay konkilar tanlanganda yoki noto‘g‘ri konkida uchish texnikasidan foydalanish natijasida yuzaga keladi. Ko‘pgina konkida uchuvchilar, ayniqsa yangi boshlovchilar, konkida uchish paytida ko‘pincha oyoq barmoqlarini chiqaradilar, bu esa plantar fasyaning tiqilishi va yirtilishi hamda yallig‘lanishiga olib kelishi mumkin. Bu asosan, konki iplarining yomon bog‘langanligi uchun, tana vaznining haddan tashqari oldinga tashlab yurilishi va noto‘g‘ri sirpanish bilan sodir bo‘ladi. Ushbu sabablarga ko‘ra va pastki oyoq-qo‘llardagi surunkali yuqori shikastlanishlar tufayli konkida uchuvchilar plantar fasiit, terida shilinishlar, terida pufakchalar, tendonit yoki retrokalkaneal qopning bursitini rivojlanishi mumkin. Bundan tashqari, yomon sinish yoki surunkali tendonit, Axilles tendonining yorilishiga (Tendonit, shuningdek, tendinit deb



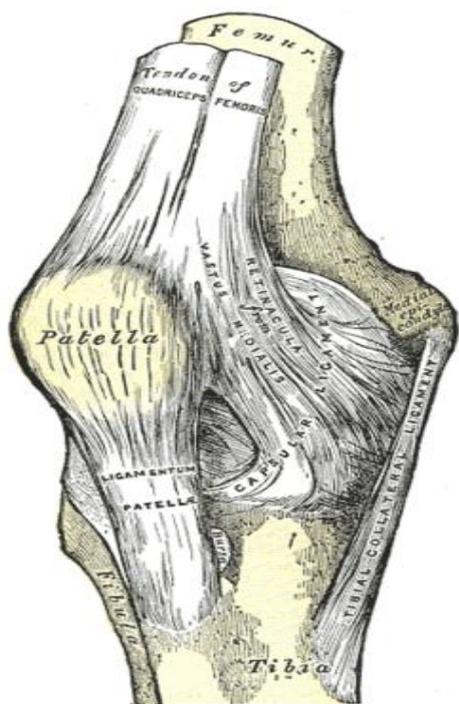
ham ataladi, bu tendonda yallig‘lanish reaksiyasiga ega bo‘lgan holat) va patella tendinitis- (Jumpers Knee) qalin suyaklarning ko‘chib sinishiga ham olib kelishi mumkin, Figurali uchishda bir oyog‘ida ko‘plab tushish va sakraydigan elementlar mavjudligi sababli, katta yuklama olish tufayli shikastlanish xavfi ortadi. Assimmetrik tana og‘irligi va sakroilak bo‘g‘imning siljishi kabi barcha omillarning kombinatsiyasi yosh sportchilarda skolioz kabi umurtqa muammolariga olib kelishi mumkin. Odamlar orasida konkida uchish va figurali uchish sport turi bo‘yicha musobaqalarda qatnashish tobora ommalashib bormoqda.

### ***Shaxsning eng ko‘p uchraydigan jarohatlari nima?***

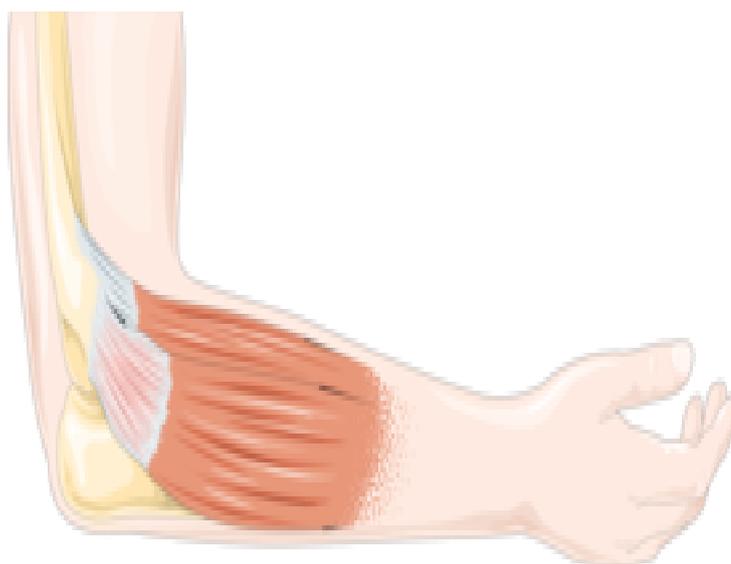
Figurali uchish harakatlar haddan tashqari zo‘riqib bajarilganda, travmatik shikastlanishlarga duch kelish mumkin. Barcha jarohatlar texnik elementlarni notog‘ri bajarilganligidan kelib chiqishi va bu muammoga qarshi yo‘llarni topishimiz kerak bo‘ladi. Yakkalikda uchadigan figurali uchuvchilar haddan tashqari ko‘p shikastlanadilar.

### ***Keng tarqalgan shikastlanishlar***

- tana og‘irligi asosida sinishlar asosan oyoq yoki umurtqa pog‘onasi
- Umumiy pay cho‘zilishlari (tendonit, axilles, patellar) (1-2 rasmlar)
- Muskullarda bo‘ladigan kesilishlar
- Sakraganda tizzalari yoki pateelofemal sindromi



1-rasm



2-rasm

### ***Umumiy travmatik shikastlanishlar***

- To‘piq siniq va yoriqlar
- Qo‘llar yoki elkasini chiqishi
- Bosh jarohati va suyak yorilishlari

-Paylarda cho‘zilishlar

***Figurali uchishda jarohatlarga nima sabab bo‘ladi?***

-Asbob-uskunalar

-Konkilar

- Konki iplarining notog‘ri bog‘lanishi

-Tizza va tirsaklarga qoplagichlar noto‘g‘ri tanlanishi asosiy sabab bo‘ladi

***Sport jarohatlarining oldini olish***

Har qanday sport turida jarohatlarni oldini olish maqsadida avvalo sport turiga kirib kelayotgan yoki shug‘ullanib kelayotgan sportchilar

- Qulay kiyim bosh tanlashi
- Konking o‘lchami va sport darajasiga mosligi
- Tizza va tirsaklar uchun maxsus himoyalagich
- Taqinchoq va orticha buyumlarsiz muzga tushish
- Boshni himoyalovchi vosita
- O‘rgatilgan texnikada ishlash va shu kabi muhim holatlarga rioya qilganda

shikastlanishlar bartaraf etiladi.

***Xulosa:*** Hozirgi kunda aynan “Qishki sport turlari” bo‘yicha shug‘ullanuvchilar sonining tobora oshib borishi, va mutaxassislar soni kamligi uchun ham o‘z holicha shug‘ullanayotgan sportchilar ko‘payib bormoqda. Shu sababdan turli xil qayta tiklanishi qiyin bo‘lgan shikastlanishlar kuzatilmoqda. Figurali uchish sport turi bilan shug‘ullanish uchun eng avvalo murabbiy tanlashi hamda yosh darajasiga qarab shug‘ullanish ketma-ketligini rejalashtirish, sportda rivojlanganlik holati murabbiy nazoratidan o‘tgandan so‘ng, barcha kerakli asbob-anjomlar tayyor, mos holda shug‘ullanish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / Гриценко С. А., Пчелкина Л.Н.Советский спорт, 2005.
2. Спортивная психология.Учебник российского психолога профессора Е. П. Ильинавключает в себя четыре раздела:«Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей».
3. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. – М.: Терра – Спорт, 1990. – 43 с.
4. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. -М., «Sport», 2015г.



UO‘K: 796.966

## 10-12 YOSHLI XOKKEY DARVOZABONLARINING SHAYBANI QAYTARISH HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH

**Xojiyev Shohruh Saidjappar o‘g‘li**, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Chirchiq shahri

[ibnsaidjappar@mail.ru](mailto:ibnsaidjappar@mail.ru)

**Mirxoliqov Axror Shavkat o‘g‘li** 3-bosqich XK 51-19 guruh talabasi, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq shahri

### ANNOTATSIYA

Ishning maqsadi 10-12 yoshli xokkey darvozabonlarining o‘yin vaziyatlarida darvoza tomon yo‘llangan shaybalarni qaytarishi yoki ushlab olishida tezkor reaksiya samaradorligini oshirishdan iborat. Ko‘zlagan maqsadimizni amalga oshirish uchun kuzatish va taqqoslash metodlaridan foydalandik. Olib borilgan ishlardan so‘ng, tajriba guruhi sifatida tanlab olingan darvozabonlarda maxsus mashqlardan keyin nazorat guruhidagi darvozabonlarga nisbatan natijalar o‘sishi kuzatildi. Tadqiqot ishimiz natijasidan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki, o‘yin vaziyatlariga moslashtirilgan maxsus mashqlarning mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilishi, darvozabonlarning tezkor reaksiyasini yaxshilanishiga olib keladi.

### ABSTRACT

The purpose of the work: the return of young (11-12 years) hockey goalkeepers to puck towards the goal in game situations or increase the efficiency of the rapid reaction in capture. We used observation and comparison methods to achieve our goal. After the work, after special training in the goalkeepers selected as a research team, there was an increase in results compared to goalkeepers in the control group. we can say that, based on the results of our research, use of special exercises adapted to game situations in the training process, leads to an improvement in the rapid reaction of the goalkeepers.

**Kalit so‘zlar:** Tezkor reaksiya, maxsus mashqlar, tajriba guruhi, nazorat guruhi, kuzatish metodi, taqqoslash metodi.

**Keywords:** Rapid reaction, special exercises, research group, control group, observation group, comparison group.

Darvozaga zarba yo‘llanadigan sport turlarining barchasida bir gap dolzarb hisoblanadi: “Darvozabon yarim jamoa” [1, c 4]. Albatta darvozaning daxlsizligini saqlab qolish o‘yinning yakuniy natijasiga ta’sir ko‘rsatadi. Bizning ishimizda yosh xokkey darvozabonlarining tezkor reaksiyasi yaxshilash ustida ish olib borilgan.



Tadqiqot ishimizni boshlashdan oldin nazorat hamda tajriba guruhlaridagi yosh darvozabonlarning turli xil masofalardan yo‘llangan shaybalarni qaytarish ko‘rsatkichlari aniqlandi (1- jadval).

Tadqiqot ishimiz uchun nazorat guruhi sifatida “Semurg‘” klubi (Toshkent) yosh darvozabonlari, tajriba guruhi sifatida esa “Snejniy bars” klubi (Toshkent) darvozabonlari tanlab olindi.

*Jadval 1.*

Tadqiqotdan avval nazorat va tajriba guruhlaridan qabul qilingan ko‘rsatkichlar

№	FISH	Har bir masofadan 10 tadan zarbalar umumiy (30 ta)						Umumiy		Foizlarda (%)
		10 metrdan darvozaga zarbalar		7 metrdan darvozaga zarbalar		5 metrdan darvozaga zarbalar				
		+	-	+	-	+	-	+	-	
<b>Nazorat guruhi (Semurg‘)</b>										
1	Ilyasov Ruslan	3	7	4	6	3	7	10	20	33,3
2	Nechayev Aleksandr	4	6	3	7	2	8	9	21	30
Umumiy		7	13	7	13	5	15	19	41	31,6
Foizlarda		35		35		25		31,6		
<b>Tajriba guruhi (Snejniy bars)</b>										
1	Yayichnikov Arxip	4	6	3	7	2	8	9	21	30
2	Xamidov Saidaxror	5	5	2	8	1	9	8	22	26,6
Umumiy		9	11	5	15	3	17	17	43	28,3
Foizlarda		45		25		17,6		28,3		

Turli xil masofalardan shaybalarni qaytarish yoki ilib olish bo‘yicha ko‘rsatkichlar aniqlanganda quyidagi ko‘rsatkichlar ma‘lum bo‘ldi: nazorat guruhidagi darvozabonlardan Ilyasov Ruslan 10 metrdan berilgan zarbalarning 3 tasini qaytarib, 7 tasini o‘tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o‘tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 3 tasini qaytarib, 7 tasini o‘tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 10 tasini qaytarib, 20 tasini o‘tkazib yuborgan. Foiz ko‘rsatkichi 33,3 % ni tashkil etadi.

Nazorat guruhidagi darvozabonlardan Nechayev Aleksandr 10 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o‘tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 3 tasini qaytarib, 7 tasini o‘tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 2 tasini qaytarib, 8 tasini o‘tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 9 tasini qaytarib, 21 tasini o‘tkazib yuborgan. Foiz ko‘rsatkichi 30 % ni tashkil etadi.

Umumiy hisobda nazorat guruhidagi darvozabonlarning foiz ko‘rsatkichi 31,6 % tashkil qildi.

Tajriba guruhidagi darvozabonlardan Yayichnikov Arxip 10 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o‘tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 3



tasini qaytarib, 7 tasini o‘tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 2 tasini qaytarib, 8 tasini o‘tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 9 tasini qaytarib, 21 tasini o‘tkazib yuborgan. Foiz ko‘rsatkichi 30 % ni tashkil etadi.

Tajriba guruhidagi darvozabonlardan Xamidov Saidaxror 10 metrdan berilgan zarbalarning 5 tasini qaytarib, 5 tasini o‘tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 2 tasini qaytarib, 8 tasini o‘tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 1 tasini qaytarib, 9 tasini o‘tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 8 tasini qaytarib, 22 tasini o‘tkazib yuborgan. Foiz ko‘rsatkichi 26,6 % ni tashkil etadi.

Umumiy hisobda tajriba guruhidagi darvozabonlarning foiz ko‘rsatkichi 28,3 % tashkil qildi.

Tadqiqot ishimiz davomiyligi 6 haftadan iborat bo‘lib, dekabr – yanvar oylarini o‘z ichiga oldi. Bunda biz yosh xokkey darvozabonlarining tezkor reaksiyasini yaxshilash orqali darvozaga yo‘llangan shaybalarni to‘shish harakatlarini rivojlantirish ustida ish olib bordik. Yosh xokkey darvozabonlarining tezkor reaksiyasini yaxshilash uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalanildi (Maxsus mashqlar faqat tajriba guruhida qo‘llanildi).

Darvozabonlarning tezlik reaksiyalarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar:

1. Murabbiy yoki uning yordamchisi turli xil masofadagi nuqtalardan darvoza tomon tennis raketkasi yordamida tennis to‘pi bilan zarba beradi. Darvozabon esa uchib kelgan to‘pni ushlashi yoki urib yuborishi kerak bo‘ladi.

2. Xuddi avvalgidek, faqat endi ikki nuqtadan turib darvoza tomon ketma – ket zarba beriladi.

3. Darvozabon devorga yuzi bilan 2-3 metr masofada, murabbiyga esa orti bilan turadi. Murabbiy tennis to‘pi bilan devorga zarba beradi. Darvozabon esa o‘z xolida ushbu devordan qaytgan to‘pni ushlab olishi, yelkasi, gavdasi yoki chapyonida qaytarishi kerak bo‘ladi.

4. Darvozabon darvoza tomon yuzlanib, murabbiyga esa orti bilan joylashib turadi. Murabbiy darvoza tomon tennis to‘pi yoki shayba bilan zarba beradi va shu vaqtning o‘zida darvozabonga ovoqli ishora qiladi. Darvozabon esa o‘z xolida zarba tomon o‘girilib, to‘pni yoki shaybani ushlab olishga yoki qaytarib yuborishga harakat qiladi.

5. Darvozabon tennis to‘pi yoki shaybani bortning yoysimon qismiga urib, qaytganda ushlab harakat qilishi kerak. Bu holatda yoysimon yuzadan qaytayotgan predmet noaniq yo‘nalishda bo‘lishi darvozabonning reaksiya tezligi ustida ishlashi uchun yordam beradi.

6. Darvozabon darvozada o‘z joyini egallaydi. Uning ro‘parasida eni – 1,5 x 2 metr, bo‘yi 1 – 1,5 metr bo‘lgan ko‘rish sohasini yopuvchi to‘siq joylashtiriladi. Murabbiy ushbu to‘siq atrofidan darvoza tomon tennis to‘pi yoki shayba bilan zarbalar yo‘llaydi. Darvozabon esa o‘z xolida ushbu zarbalarni ushlab olishga yoki qaytarib yuborishga harakat qiladi.

7. Darvozabon darvozada o‘z joyini egallaydi. Darvoza ro‘parasiga darvozabon



bilan murabbiy zarba berish masofasi oralig'ida ustunlar joylashtiriladi. Murabbiy darvoza tomon tennis to'pi yoki shayba bilan zarbalar beradi. Oraliqda joylashgan ustunlarga tegib zarba berilgan predmet o'z yo'nalishini o'zgartiradi va bu darvozabonning reaksiya tezligi ustida ishlashi uchun yordam beradi.

*Jadval 2.*

Tadqiqotdan keyin nazorat va tajriba guruhlaridan qabul qilingan ko'rsatkichlar

№	FISH	Har bir masofadan 10 tadan zarbalar umumiy (30 ta)						Umumiy		Foizlarda (%)
		10 metrdan darvozaga zarbalar		7 metrdan darvozaga zarbalar		5 metrdan darvozaga zarbalar				
		+	-	+	-	+	-	+	-	
<b>Nazorat guruhi (Semurg')</b>										
1	Ilyasov Ruslan	5	5	4	6	3	7	12	18	<b>40</b>
2	Nechayev Aleksandr	6	4	4	6	2	8	12	18	<b>40</b>
Umumiy		11	9	8	12	5	15	26	34	<b>40</b>
Foizlarda		<b>55</b>		<b>40</b>		<b>25</b>		<b>40</b>		
<b>Tajriba guruhi (Snejniy bars)</b>										
1	Yayichnikov Arxip	7	3	6	4	5	5	18	12	<b>60</b>
2	Xamidov Saidaxror	7	3	5	5	4	6	16	14	<b>53,3</b>
Umumiy		14	6	11	9	9	11	34	26	<b>56,6</b>
Foizlarda		<b>70</b>		<b>55</b>		<b>45</b>		<b>56,6</b>		

Tadqiqot ishidan so'ng shaybalarni qaytarish yoki ilib olish bo'yicha ko'rsatkichlar qayta aniqlanganda quyidagi ko'rsatkichlarga ega bo'ldik: (2-jadval) nazorat guruhidagi darvozabonlardan Ilyasov Ruslan 10 metrdan berilgan zarbalarning 5 tasini qaytarib, 5 tasini o'tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o'tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 3 tasini qaytarib, 7 tasini o'tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 12 tasini qaytarib, 18 tasini o'tkazib yuborgan. Foiz ko'rsatkichi 40 % ni tashkil etadi.

Nazorat guruhidagi darvozabonlardan Nechayev Aleksandr 10 metrdan berilgan zarbalarning 6 tasini qaytarib, 4 tasini o'tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o'tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 2 tasini qaytarib, 8 tasini o'tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 12 tasini qaytarib, 18 tasini o'tkazib yuborgan. Foiz ko'rsatkichi 40 % ni tashkil etadi.

Umumiy hisobda nazorat guruhidagi darvozabonlarning foiz ko'rsatkichi 40 % tashkil qildi.

Tajriba guruhidagi darvozabonlardan Yayichnikov Arxip 10 metrdan berilgan zarbalarning 7 tasini qaytarib, 3 tasini o'tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 6 tasini qaytarib, 4 tasini o'tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 5 tasini qaytarib,

5 tasini o'tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 18 tasini qaytarib, 12 tasini o'tkazib yuborgan. Foiz ko'rsatkichi 60 % ni tashkil etadi.

Tajriba guruhidagi darvozabonlardan Xamidov Saidaxror 10 metrdan berilgan zarbalarning 7 tasini qaytarib, 3 tasini o'tkazib yubordi. 7 metrdan berilgan zarbalarning 5 tasini qaytarib, 5 tasini o'tkazib yubordi. 5 metrdan berilgan zarbalarning 4 tasini qaytarib, 6 tasini o'tkazib yubordi. Umumiy hisobda berilgan 30 ta zarbadan 16tasini qaytarib, 14 tasini o'tkazib yuborgan. Foiz ko'rsatkichi 56,6 % ni tashkil etadi.

Umumiy hisobda tajriba guruhidagi darvozabonlarning foiz ko'rsatkichi 56,6 % tashkil qildi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, tajriba guruhidagi darvozabonlar ko'rsatkichlari 28,3 % ga o'sganligi, nazorat guruhidagi darvozabonlarning ko'rsatkichi esa 8,4 % ga o'sganligidan ham maxsus mashqlarning samarali ta'sir ko'rsatganini ma'lum qilib turibdi. Bu esa tajriba guruhidagi darvozabonlarning tezkor reaksiyasini yaxshilanganligidan dalolat beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. “Подготовка хоккейных вратарей” Ю.В.Никонов 2008 г “Олимпийская литература” Киев 4 стр.
2. <https://prohockey.com.ua/>
3. <http://www.offsport.ru/>

УДК: 796.926

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

**Боғибеков Азамат Ойбекович** преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта

Узбекистан, Чирчик

[bogibekov@inbox.ru](mailto:bogibekov@inbox.ru)

**Мусабеков Султанбек Канатович** студент 1–курса Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта

Узбекистан, Чирчик

Проблема травматизма в горных лыжах является одной из самых актуальных. Исследования показали, что по травматизму этот вид спорта занимает 3-е место, уступая лишь футболу и хоккею. Многие спортсмены и даже тренеры считают, что травмы при занятиях горными лыжами неизбежны. Между тем анализ причин травматизма показывает, что травм могло бы не быть совсем при соблюдении всех требований и правил профилактики.



Какие же травмы чаще всего преследуют горнолыжника? Во время занятий горными лыжами чаще всего возникают ушибы и ссадины, относящиеся к разряду легких повреждений. Особую опасность представляют растяжения приводящих мышц бедра, связочного аппарата коленного сустава (иногда с повреждением менисков), винтообразные переломы бедер и голеней, возникающие главным образом при наезде на препятствия (пенек, камень, скрытый под снегом). При наезде на встречные предметы возможны тяжелые повреждения грудной клетки и внутренних органов, головы (сотрясение мозга) и живота.

Не исключены и травмы верхних конечностей. Так, при падении на руку — растяжение связок и вывихи пальцев, переломы лучевой и пястных костей, повреждение локтевого сустава; при падении на бок — переломы ключицы, плеча, ребер; при падении на спину — ушибы позвоночника, ягодичных мышц, крестца; копчика. Значительно реже наблюдаются ушибы и раны лица, надбровных дуг, губ, зубов, а также повреждения глаз, относящиеся хотя и к редким, но тяжелым травмам.

Основными причинами травм являются: слабая физическая и техническая подготовленность занимающихся (неправильная оценка сложности спуска а своих возможностей); несоблюдение правил методики обучения; неподготовленность мест занятий и соревнований (выбор склона — крутизна, выкат, состояние снежного покрова; подготовка склона — освещение, влияющее на состояние полотна трассы, узко расчищенное или недостаточно утрамбованное полотно трассы; древки для разметки трассы не соответствуют стандартным требованиям); неподготовленность спортивного инвентаря (лыж, костюма, обуви, креплений, палок); отсутствие защитного снаряжения (каска, очков, разноцветных фильтров, предохранительных щитков); отсутствие разминки; нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятию без разрешения врача, утомление, болезнь, нарушение режима и т. д.); неблагоприятные метеорологические условия (очень низкая температура воздуха, ветер, метель, оттепель, гололед);

дисциплинированное поведение занимающихся на склоне (нарушение правил спуска с гор, невнимательность, лихачество и т. д.);

отсутствие инструктажа и контроля за занимающимися со стороны тренера.

Чтобы избежать травм, горнолыжнику необходимо систематически улучшать физическую и техническую подготовку. Чем выше его мастерство, тем реже у него бывают повреждения. Так, из 100 человек, получивших спортивную травму, мастера спорта составляют 3,7%, а новички — 36%. Нужно обязательно соблюдать правила методики обучения и тренировки (последовательность, постепенность в увеличении нагрузки), не спускаться сразу с высоких, крутых гор, а вначале освоить все технические приемы на пологих склонах, нельзя кататься там, где под снегом могут быть пни, камни (особенно если снежный покров очень тонкий). Перед занятиями



надо тщательно подготовить склон, утрамбовать плотно трассу, расчистить ее от посторонних предметов, разметить трассу стандартными древками.

Особое внимание следует обращать на качество подготовки лыжного инвентаря. Перед выходом на занятие остужайте лыжи. Помните: к теплым лыжам прилипает снег, и крепления не будут срабатывать при падениях, а это может привести к тяжелым травмам. Нельзя спускаться с гор без защитного снаряжения. Горнолыжник должен иметь каску и защитные очки с набором целлулоидных разноцветных фильтров, предохранительные щитки или повязки из бинта с ватной прокладкой на голень, перчатки с нашитыми кожаными поперечными прокладками в виде валиков на наружной поверхности.

В целях профилактики травматизма не менее важное значение имеет и разминка, которую нужно выполнять перед каждым занятием. Чтобы избежать травм, нельзя заниматься горными лыжами без разрешения врача, будучи больным (включая простудные заболевания), а особенно при утомлении. Установлено, что большая часть травм, получаемых горнолыжниками, падает на окончание тренировки, на тот период, когда организм утомлен. Надо помнить, что в состоянии утомления ослабляются слуховые и зрительные восприятия, уменьшается мышечная сила, ухудшается координация движений. Кроме того, правилами запрещается кататься на лыжах при температуре ниже 20°, а в снегопад даже при минус 18°.

К основным мерам профилактики травматизма относятся также тщательный инструктаж занимающихся и контроль за выполнением ими упражнений со стороны тренера. Тренер не должен разрешать, а тем более заставлять выполнять такие упражнения, к которым горнолыжник не подготовлен. Во время обучения спускам, поворотам, торможениям надо строго следить за установленным порядком и последовательностью выполнения упражнений каждым занимающимся. Тренер должен осуществлять контроль за подготовкой мест занятия, проверять лыжный инвентарь, следить за соблюдением правил врачебного контроля и т. д.

В целях предупреждения травматизма приведем правила безопасности в горах.

### **Первая помощь**

**Первая помощь при обморожениях.** Обморожение может произойти вследствие низкой температуры, а иногда и при температуре выше 0°. Предрасполагающими факторами являются: влажный воздух, сырая одежда, тесная обувь, ветер. Немаловажное значение имеют и такие факторы, как возраст, малокровие, истощение, недостаточная активность, общее расстройство сердечной деятельности.

Выделяют три степени обморожения: первая степень — отмечается побеление и нечувствительность кожи; вторая степень — на коже пораженного участка



образуются пузыри с содержимым темного цвета; и третья степень — наступает омертвление кожи и подкожной клетчатки, мышц.

Когда начинают мерзнуть ноги или руки, достаточно сделать ряд движений, чтобы усилить кровообращение и согреться: попрыгать на месте, похлопать руками и т. п. А что делать, если человек уже обморозился? При обморожении первой степени необходимо растереть побелевший, нечувствительный участок кожи до его покраснения. Не следует растереть снегом, так как снег часто бывает загрязненным, а острые льдинки могут поцарапать кожу и вызвать в дальнейшем нагноение. Если обморожению подверглась рука или нога, надо проделать следующую процедуру: в таз или ведро с водой обычной комнатной температуры опускают обмороженную руку или ногу и в воде осторожно растирают конечность чистыми руками. В ведро периодически подливают теплую воду и постепенно, в течение 15—20 минут, доводят температуру воды до 35—37°. Конечность растирают в воде до тех пор, пока на коже не появится покраснение. Затем ее тепло укутывают и в последующие дни держат в тепле. При обморожениях второй и третьей степени необходимо срочно наложить на обмороженное место стерильную повязку или бинт (растирание запрещается), укрыть пострадавшего потеплее и доставить в больницу.

Не исключены и случаи замерзания. Оно, как правило, начинается с озноба, вялости, усталости, затем появляется сонливость, дремотное состояние, переходящее в состояние эйфории и, наконец, в сон. Первая помощь при этом заключается в энергичном согревании всего тела, проведении искусственного дыхания. Когда пострадавший придет в сознание, ему надо дать чай или кофе, затем хорошо укутать и доставить в больницу.

**Первая помощь при ушибах.** Из всех травм ушибы встречаются наиболее часто. При ушибах повреждение кожи не наблюдается, но происходит подкожное кровоизлияние. На его месте появляется припухлость, образуется синяк.

К ушибленному месту необходимо приложить снег или грелку со льдом. При отсутствии грелки можно сделать примочки, используя при этом полотенце или кусок ткани, смоченные холодной водой, снег или лед, завернутые в клеенку, материю. Наконец, можно просто подставить руку или ногу под струю холодной воды (из чайника, ведра, крана). Холод на ушибленном месте надо держать в течение получаса, затем наложить давящую повязку, предотвращающую дальнейшее внутреннее кровотечение.

Ушибы головы, груди и живота, если они сопровождаются повреждением внутренних органов (легких, печени, почек, сотрясением мозга), могут быть довольно серьезными, поэтому пострадавшего надо как можно быстрее направить к доктору. При ушибах живота не рекомендуется давать пить, пока врач не установит, нет ли повреждения желудка или кишечника.



**Первая помощь при растяжении связок и надрыве мышц.** Поврежденное место опрыскивается хлорэтилом (до побеления кожи), и на него накладывается давящая повязка. При значительных растяжениях с большой припухлостью сустава необходимо наложить, кроме того, фанерную транспортную шину и направить пострадавшего в больницу.

**Список использованной литературы:**

1. Лисовский, А. Ф., Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов-горнолыжников: учеб.-метод. пособие / А.Ф. Лисовский. – Чайковский: ЧГИФК, 2000. – 128 с.
2. Schindelwig, K. Safety assessment of jumps in ski racing / K. Schindelwig, W. Reichl, P. Kaps, et al. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2015. – Volume 25. – Issue 6. – P. 797–805.

УДК: 796.912

**АСПЕКТЫ ОТБОРА В ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ.**

**Федорова С.В.** Старший преподаватель кафедры «Теория и методика зимних видов спорта». Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан.

[Fdorova-19@mail.ru](mailto:Fdorova-19@mail.ru)

**Ташмухамедов Ж.Ш.**, Студент группы FU-01-21.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
г.Чирчик, Узбекистан.

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются аспекты отбора фигуристов. Особое внимание уделено задачам первичного отбора в фигурное катание.

**Annotation.** This article discusses aspects of the selection of figure skaters. Particular attention is paid to the tasks of the primary selection in figure skating.

**Актуальность.** Фигурное катание – олимпийский сложно-координационный вид спорта, основной его идеей является перемещение спортсмена, пары или группы спортсменов на коньках по льду с выполнением различных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку. В системе многолетней подготовки важным и необходимым компонентом является отбор. Он предполагает выбор из определенной группы таких спортсменов, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям данного вида спорта, в процессе многолетней подготовки могут достичь высоких спортивных достижений, а в условиях



обостренной конкуренции демонстрируют высокую надежность и результативность. Отбор детей и подростков для занятий фигурным катанием можно подразделить на 3 этапа: первичный, текущий и заключительный.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Основными задачами первичного этапа являются привлечение возможно большего числа одаренных детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. В спортивную школу для занятия фигурным катанием принимаются дети 7-8 лет, которые получили определенную подготовку (1-2 года) в платных группах, исходя из определенных критериев: отсутствие заболеваний и физических недостатков, мешающих овладению основам техники фигурного катания; желание заниматься; трудолюбие; пропорциональность телосложения; гибкость в суставах; прыгучесть (с левой и правой ног); способность воспроизводить ритмы, задаваемые звуковым раздражителем; музыкальный слух; внимание, упорство в преодолении трудностей при освоении новых движений.

При отборе следует учитывать близость места жительства к спортивной базе, отношение родителей к спортивным занятиям, его успеваемость в общеобразовательной школе, желание самого ребенка заниматься фигурным катанием. Желание самого ребенка заниматься — одно из обязательных условий положительной оценки его способности к избираемой специализации. Нередко дети, особенно мальчики, сначала неохотно занимаются фигурным катанием. Но выявить отсутствие интереса сразу не всегда удается. Когда же тренер убедится, что, несмотря на все его старания и опыт, он не может заинтересовать ребенка, необходимо убедить и родителей учесть склонность его к иному роду деятельности.

Методика отбора при приеме в спортивную школу по фигурному катанию включает определение состояния здоровья, оценку особенностей телосложения, склада характера, умение кататься на коньках, а также результаты выполнения контрольных нормативов по физической и специально-технической подготовке и музыкальности. В оценку внешнего вида входит развитие мускулатуры, характеристика костяка, жиротложения. Оценивается осанка, форма спины, длина туловища, ног, форма и полнота ног, длина и толщина бедер, поперечные размеры тела. Обращается внимание на наличие или отсутствие плоскостопия. Антропометрические измерения, характеризующие уровень физического развития юных спортсменов, проводятся врачом. Измеряются рост, вес, толщина жировой складки, окружность грудной клетки, ее экскурсия, спирометрия и динамометрия кисти, проводится последующий расчет того или иного индекса. Оценка телосложения является комплексным морфологическим тестом, определяющим особенности строения тела, его форму и пропорции. Телосложение ребенка должно быть пропорциональным. Некоторая излишняя полнота ног или всего тела



у ребенка 5-6 лет может пройти через год-два с усилением роста или под влиянием систематических занятий и при рациональном питании. И тщедушность, худоба, мышечная слабость, сутуловатость нередко проходят, если регулярно заниматься по индивидуальной программе. Особенности строения тела существенно влияют на спортивно-технические результаты. Величина этого влияния различна в отдельных видах фигурного катания. Знание особенностей телосложения позволяет правильно оценить задатки при первичном приеме в спортивную школу.

Контрольные тесты «вне льда» складываются из оценки быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости. Гибкость, или подвижность в суставах, легко проверить простейшими упражнениями {наклоны туловища вперед, назад, махи ногами, выворотность стоп и пр.}. Однако при отборе следует учитывать тренированность ребенка. Если он никогда не занимался ими, то, естественно, амплитуда его движений окажется меньшей чем у занимавшихся, но через 2—3 недели занятий этого не будет. Способность прыгать, особенно при отталкивании правой и левой ногами раздельно — очень важное качество. Его можно проверить, дав задание выталкиваться возможно выше с небольшого разбега или с одного шага.

При отборе юных фигуристов рекомендуют использовать комплекс следующих тестов : pistolетик за 20 с, прыжок в длину и высоту с места (или пятерной прыжок), бег 30 м с высокого старта, подъем в сед и подъем туловища из положения лежа на животе за 20 с, полидинамометрия (с 8 лет), быстрота 3—5 оборотов вокруг вертикальной оси, симметричные прыжки на двух ногах, точность поворота на 540 и 900°, проба Ромберга или Яроцкого, «продвижение по следам», отведение ноги в сторону, наклон вперед (или мост), бег на 400 и 1500 м (с 9 лет).

Способность воспроизводить различный ритм движений проверяют, задавая по звуку различные ритмы. Музыкальность оценивают также, как в музыкальной школе. Но и тут необходимо знать, занимался ли ребенок музыкой, в какой семье растет, много ли слышал музыки дома, в саду или школе. Поэтому не следует делать скороспелых выводов, если в 6 лет ребенок поначалу не разбирается в простейших музыкальных ритмах, путает марш с галопом польку с вальсом и т. п. При правильных и систематических занятиях у способных детей музыкальность проявляется довольно быстро. Пожалуй, одним из самых важных критериев при отборе следует считать внимательность и способность к упорному овладению техникой катания. Есть дети, которым плохо удаются быстрые, кратковременные, меняющимся темпом упражнения. Таких много в фигурном катании. Они долго "примериваются", робко включаются в движения, боятся опасных положений, а при неудачах надолго замыкаются в себе, опасаясь показаться смешными или нерадивыми. Перевоспитывать такого ребенка очень трудно. Однако если подобные проявления у него не ярко выражены, он может перестроиться и постепенно обрести смелость, уверенность, ловкость. Лучше всего прогрессируют в фигурном катании



дети живые и уравновешенные, проявляющие способность к взрывным упражнениям, требующим мгновенной реакции, быстрой смены скорости и ритма движений. Вместе с тем важна устойчивость внимания, упорность к длительным физическим и нервным напряжениям. Следует еще раз обратить внимание на то, что разовый просмотр детей и на этой основе решение об их способностях может быть глубоко ошибочным. Поэтому следует рекомендовать систему отбора, которая включает целый цикл занятий в течение нескольких месяцев или одного-двух лет. Лучше, если решение будет вынесено после года обучения в подготовительных группах. И уже совсем не следует решать вопрос о бесперспективности юного спортсмена только потому, что его постигали неудачи. Способности не всегда раскрываются сразу. Может случиться, что они вскроются лишь тогда, когда уже потеряна всякая надежда на успех. Много зависит от условий занятий, характера ученика и тренера и целого ряда мелочей.

Контрольные упражнения на льду являются основными при определении пригодности к обучению и совершенствованию в школе фигурного катания на коньках. В конце первого года обучения определяются скорость и качество скольжения, равновесие (скольжение в ласточке), оценивается исполнение круга. Дети 8-9 лет выполняют: обязательные фигуры, элементы произвольного катания - Аксель, 2 тулуп, комбинации из двух прыжков (перекидной - риттбергер), волчок. Дети 9-10 лет в конце второго года обучения выполняют следующие контрольные упражнения: элементы произвольного катания - 2 тулуп, 2 сальхов, волчок, либелу и скольжение на скорость. При выполнении специальных подготовительных упражнений, таких как: прыжки, вращения, прыжки во вращение, скольжение, элементы обязательных фигур, необходимо оценивать точность, экономичность, энергичность, плавность, эластичность, выразительность и другие качественные характеристики движений.

При отборе важно правильно оценить и музыкальный слух ребенка - необходимое качество фигуриста. Предлагается выстукивание ритма, ходьба под музыку с меняющимся ритмом и темпом.

К концу второго года обучения заканчивается отбор и комплектование учебных групп ДЮСШ. Кроме результатов выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке в личную карточку занимающегося записываются результаты психолого-педагогических наблюдений. К этому же времени юный фигурист должен выполнить нормативы I юношеского разряда.

На текущем (**втором**) этапе отбора проводится углубленная проверка соответствия предварительно отобранного кандидата требованиям избранного вида спорта путем наблюдений, контрольных испытаний по специальной физической и технической подготовленности, контрольных прикидок и соревнований. Ведущими критериями для прогнозирования спортивных способностей на данном этапе



являются темпы роста необходимых физических качеств, быстрота формирования двигательных навыков. Второй этап длится от 1,5 до 2 лет.

На заключительном (**третьем**) этапе окончательно решается вопрос о спортивной специализации. Задача этапа — отобрать одаренных фигуристов, способных выполнить нормативы мастера спорта международного класса, переносить большие и интенсивные нагрузки. Здесь учитываются исходный уровень и темпы формирования двигательных навыков и развитие значимых физических качеств.

Установлено, что лучше всего прогрессируют в фигурном катании дети живые и уравновешенные, проявляющие интерес к взрывным упражнениям, требующим мгновенной реакции, быстрой смены скорости и ритма движений, обладающие устойчивостью внимания, способностью к длительным физическим и нервно-психическим напряжениям. Критерием сильной нервной системы и психологической устойчивости на этом этапе являются стабильность спортивных результатов, способность показывать свои высшие результаты на крупных соревнованиях или выигрывать их.

При отборе кандидатов в сборные команды проводится всесторонний учет различных сторон подготовленности, а также личности фигуристов в целом. Принимают во внимание возраст спортсмена и состояние его здоровья; спортивные достижения и их динамику в последних тренировочных периодах; уровень специальной физической и технической подготовленности (количество элементов высшей сложности, сверхсложных элементов, коэффициент трудных прыжков); степень технического мастерства; соревновательный опыт; потенциальные возможности органов и систем организма (двигательного анализатора, вестибулярного и нервно-мышечного аппарата); психическую устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам; надежность технического мастерства в стрессовых ситуациях; целеустремленность в достижении результатов; превосходство в конкретных показателях технической, хореографической, психической и физической подготовленности перед предстоящими соревнованиями.

### Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева от 4 февраля 2020 года «О мерах по развитию зимних видов спорта»
2. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разраб. студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа/ И. В. Абсалямова ; ГЦОЛИФК. - М., 1992. –13 с.
3. Апарин В. А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках–М.: Терра-Спорт, 2000. –24 с. –(Библиотечка тренера).
4. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.



УДК: 796.912

## СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

**Федорова С.В.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан  
[Fdorova-19@mail.ru](mailto:Fdorova-19@mail.ru)

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы состояния фигурного катания. Дан перечень проблем, тормозящих развитие этого вида спорта.

**Annotation.** This article discusses the state of figure skating. A list of problems hindering the development of this sport is given.

**Актуальность.** История развития фигурного катания в Узбекистане началась с вводом в строй в 1970 году в Ташкенте Ледового дворца спорта «Юбилейный». Спортсмены Узбекистана регулярно входили в состав сборной команды СССР по фигурному катанию. После обретения независимости Республика Узбекистан впервые представила самостоятельную команду на XVII Зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере. Несмотря на то, что климатические условия региона, где расположена страна, не позволяют на протяжении года регулярно заниматься зимними видами спорта, наши спортсмены принимают участие уже всеми олимпийских играх, вплоть до 2018 года.

Сейчас такой зрелищный и неповторимый вид спорта как фигурное катание нуждается в поддержке. Фигурное катание традиционно является одним из массовых видов спорта во всем мире, привлекающим к занятиям широкие слои населения из разных возрастных групп. В настоящее время в республике действует 6 ледовых площадок, но массовым фигурное катание так и не стало. После выхода Постановления Президента Республики Узбекистан, от 04.02.2020 г. № ПП-4583, Ассоциации зимних видов спорта, их территориальным подразделениям, профессиональным клубам и частным детским спортшколам по зимним видам спорта предоставили льготы, в настоящее время в регионах построили 2 крытые площадки с ледовым покрытием из легких конструкций по международным стандартам с современным спорт инвентарем, в Узбекском государственном университете физкультуры и спорта в рамках направлений бакалавриата выделили места по обучению зимним видам спорта и открыли профильную кафедру.

**Цель исследования:** определить состояние и проблемы развития фигурного катания в Узбекистане.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Проведенное педагогическое наблюдение показало, что основной причиной, тормозящей дальнейшее развитие массового фигурного катания на коньках, является проблема инфраструктуры. Недостаточное количество крытых ледовых



площадок, а также проблема недостаточного количества ледового времени для занятий фигурным катанием является общей проблемой на всех уровнях подготовки из-за ограниченных возможностей существующей материальной базы, что является в настоящее время одной из самых острых проблем, не позволяющих в полной мере раскрыть потенциал развития данного вида спорта в Республике Узбекистан. При составлении расписания тренировок предпочтение, в основном, отдаётся хоккею, фигуристы получают возможность занятий на льду по остаточному принципу.

Основными проблемами развития детско-юношеского фигурного катания на коньках остаются: сложности с открытием отделений фигурного катания на коньках в новых регионах Узбекистана, не имеющих традиций подготовки фигуристов из-за отсутствия тренерских кадров и опыта работы в данном направлении;

Количественный и качественный состав тренерских кадров в фигурном катании на коньках в прошедшем олимпийском цикле не менялся. Не наблюдается тенденция к увеличению количества тренерских кадров, их по-прежнему недостаточно, нет конкуренции в тренерской работе. Привлечение иностранных специалистов к работе со сборными командами дало бы положительный результат. Этот опыт можно было бы перенять у России, которая начиная с 2015 года активно привлекает к работе со спортсменами сборной команды иностранных специалистов. Подготовка тренеров, иных специалистов по фигурному катанию на коньках и обеспечение их необходимыми учебно-методическими материалами должны явиться приоритетными направлениями работы. Для этих целей уже организованы курсы повышения квалификации тренерско-преподавательского состава в объеме 144 часов, неплохо было бы организовать курсы переподготовки тренерского состава за рубежом или проведение практических семинаров для местных тренеров.

Перед началом каждого спортивного сезона нужно осуществлять выпуск организационно-методических материалов и рекомендаций для оперативного обеспечения тренеров информацией об изменениях в международных правилах, которые также должны размещаться на официальном сайте ассоциации фигурного катания.

Детско-юношеский спорт является основой для подготовки спортивного резерва и в конечном итоге для формирования сборных команд, поэтому для решения вышеуказанных проблем нужно открывать новые отделения фигурного катания на коньках в регионах республики, поддерживать (в том числе материально) существующие отделения фигурного катания на коньках, совершенствовать календарь детско-юношеских соревнований, а также систему оценки одаренности и перспективности юных фигуристов, и не менее важное привлекать тренеров из других государств на работу в Республику Узбекистан.

В настоящее время подготовка спортивного резерва проходит только в г.Ташкенте. Тем не менее факторами, лимитирующими развитие системы



подготовки спортивного резерва, являются: – недостаточное целевое финансирование юниорской сборной команды, на данный момент пошив костюмов для соревнований, приобретение коньков и участие в других международных соревнованиях полностью лежит на плечах родителей.

В связи с тем, что спортивный резерв является основой для подготовки сборных команд, данное направление является приоритетным, но и у этих детей нет соревновательной практики. Соревнования по фигурному катанию проводятся всего 1 раз в год. И это связано с отсутствием судей в Республике Узбекистан. Совсем не проводятся семинары для тренеров по фигурному катанию на коньках, нет разработок методических материалов с учётом всех появившихся нововведений, включая изменения в правилах соревнований, отсутствует полностью стандарт подготовки, программы подготовки по виду спорта фигурное катание.

Привлечение коммерческого финансирования является слабым местом местного фигурного катания на коньках в условиях недостаточного развития маркетинговой составляющей, например, недостаточное количество и качество коммерчески привлекательных для спонсоров продуктов (соревнований с маркетинговым потенциалом, инфраструктуры и активностей для зрителей, организованных точек распространения сувенирной продукции, информационных продуктов).

Популяризации фигурного катания на коньках во многом способствуют ТВ трансляции соревнований. Нужно вести активную работу по продвижению фигурного катания на коньках через социальные сети, которые в современных реалиях являются одним из основных ресурсов взаимосвязи с общественностью. Например, Значительную роль в росте популярности фигурного катания на коньках в России сыграли проекты, телепроект «Дети на льду. Звезды», показанный на МАТЧ-ТВ, который способствовал выявлению новых юных талантов. Затем, эта идея нашла своё продолжение на Первом канале в проекте «Ледниковый период. Дети».

Тем не менее среди основных проблем развития данного направления необходимо выделить: – недостаточная информированность населения о правилах соревнований и критериях отбора в сборные команды, так как средства массовой информации не уделяют должного внимания этим аспектам; – недостаточное количество трансляций основных международных стартов, что связано с проблемами финансирования и высокой стоимостью, предъявляемой телеканалами. Нужно привлекать зрителей на республиканские спортивные соревнования, активно использовать социальные сети для продвижения фигурного катания на коньках, увеличивать ТВ трансляции на ведущих каналах, повышать коммерческую привлекательность фигурного катания на коньках для рекламодателей и спонсоров.



Среди проблем развития массового фигурного катания на коньках следует выделить: - недостаточное количество проводимых массовых мероприятий (образовательных, соревновательных); - низкая активность спортивных ассоциации фигурного катания на коньках в этом вопросе, что, в первую очередь, обусловлено ограниченными административными и финансовыми ресурсами. Правда надо отметить, что для популяризации фигурного катания два года подряд в Узбекистане устраивают ледовые шоу, приглашая выдающихся спортсменок России, которые пользуются огромной популярностью среди населения.

**Выводы:** в настоящее время фигурное катание превращается в забаву для состоятельных родителей, от этого вида спорта отсекается громадный пласт талантливых и перспективных детей, которые не могут себе позволить, по разным причинам, заниматься фигурным катанием. К сожалению, на данный момент, для наполнения групп мы вынуждены заниматься набором детей, а не отбором.

Мы надеемся, что в результате уделяемого внимания развитию спорта как одного из важных факторов воспитания молодого поколения всесторонне здоровыми и гармонично развитыми личностями, для приумножения международного авторитета республики все более популярными станут и зимние виды спорта. И наши спортсмены будут регулярно участвовать и достигать высоких результатов на зимних Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира и континента.

### 1. Список литературы:

2. Постановления Президента Республики Узбекистан от 04.02.2020 г. № ПП-4583 «О мерах по развитию зимних видов спорта».
3. Зимние виды спорта: Учебник / Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б.; – Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2021. – 572 с.

УДК: 796.912

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.

**Федорова С.В.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик Узбекистан  
[Fdorova-19@mail.ru](mailto:Fdorova-19@mail.ru)

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых способностей фигуристов. Предложенная круговая тренировка показала свою эффективность и может быть использована в тренировке фигуристов.



**Annotation.** The presented article deals with the development of speed-strength abilities of figure skaters. The proposed circuit training has shown its effectiveness and can be used in the training of figure skaters.

**Актуальность.** Фигурное катание – олимпийский сложно-координационный вид спорта, основной его идеей является перемещение спортсмена, пары или группы спортсменов на коньках по льду с выполнением различных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку [4].

Фигуристы должны быть физически и гармонично развиты, способны выдержать длительные физические нагрузки, показывать стабильные результаты на протяжении всего соревновательного сезона. Тренировочный процесс должен быть построен грамотно, направлен на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей фигуристок, а также на совершенствование техники выполнения фигур и исполнения программ. Наряду с ведущими качествами в фигурном катании – гибкость, мышечная сила, выносливость и способностями – координационными, вестибулярными, возрастает необходимость развития скоростно – силовых способностей.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать эффективность методики развития скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе начальной подготовки, с помощью разработанных упражнений круговой тренировки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить специальную литературу по рассматриваемой проблеме.
2. Выявить особенности развития скоростно-силовых способностей у фигуристов.
3. Разработать и апробировать экспериментальный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей у фигуристок 9-10 лет.

**Методы и организация исследования.**

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г Ташкента. В эксперименте принимали участие 20 девочек фигуристок. Для решения поставленных перед исследованием задач был определен и применен следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Первый этап проводился с июня 2019 по сентябрь 2019 года. На этом этапе осуществлялся анализ и обобщение литературных источников. Второй этап (октябрь 2019 – май 2020 года) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы фигуристов. Из них 10 человек составили контрольную группу, 10–экспериментальную группу. Третий этап (июнь 2020 г.) предполагал выполнение



статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно типовой программе РШВСМ. В экспериментальной группе занятия были дополнены комплексами упражнений круговой тренировки.

Анализ литературных данных и педагогические наблюдения за тренировочной деятельностью фигуристов позволили разработать комплекс специальных физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей фигуристов с учетом специфики вида спорта. Комплекс упражнений применялся во вне ледовой подготовке в виде круговой тренировки, в основное время тренировочного занятия.

Круговая тренировка состояла из следующих упражнений по станциям:

1 станция - упражнения с использованием степ-платформы: (прыжковые упражнения на степе с различными вариациями прыжков).

2 станция - упражнения с применением резинового амортизатора (маховые движения рук, отведения, группировка; маховые движения ног в толчок, группировку и приземление).

3 станция – упражнения, выполняемые на лестнице (запрыгивания, забегания).

4 станция – упражнения через барьеры (пробегание различными вариациями и прыжки с вариациями).

5 станция – упражнения для мышц пресса, спины и ног (поднимание туловища из различных и.п., скручивания, подъемы спины и упражнения для ног из и.п. лежа).

Круговая тренировка проводилась по методу интервального упражнения с перерывами отдыха между станциями 30 секунд. Расстояние между станциями преодолевалось легким бегом.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для определения исходного уровня развития скоростно-силовых способностей и определения контрольной и экспериментальной групп перед началом эксперимента было проведено тестирование.

Таблица 1

Результаты исследований скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе начальной подготовки

Тесты	К.Г		Э.Г	
	эксперимента $X \pm m$	ле эксперимента $X \pm m$	эксперимента $X \pm m$	ле эксперимента $X \pm m$
Прыжок в длину (см)	1,09 $\pm$ 0,4	1, 10 $\pm$ 0,7	1,08 $\pm$ 0,3	1,14 $\pm$ 0,9



Прыжок в верх (см)	19,2±0,1	21,1±0,2	19,1±0,5	24,5±0,6
Подъем туловища из положения лежа за 60, сек (кол-во раз)	11,8±0,8	12,3±0,9	11,9±0,7	13,2±0,5
Сгибание и разгибание рук за 60 сек (кол-во раз)	7,9±0,3	8,2±0,6	7,7±0,2	9,1±0,1

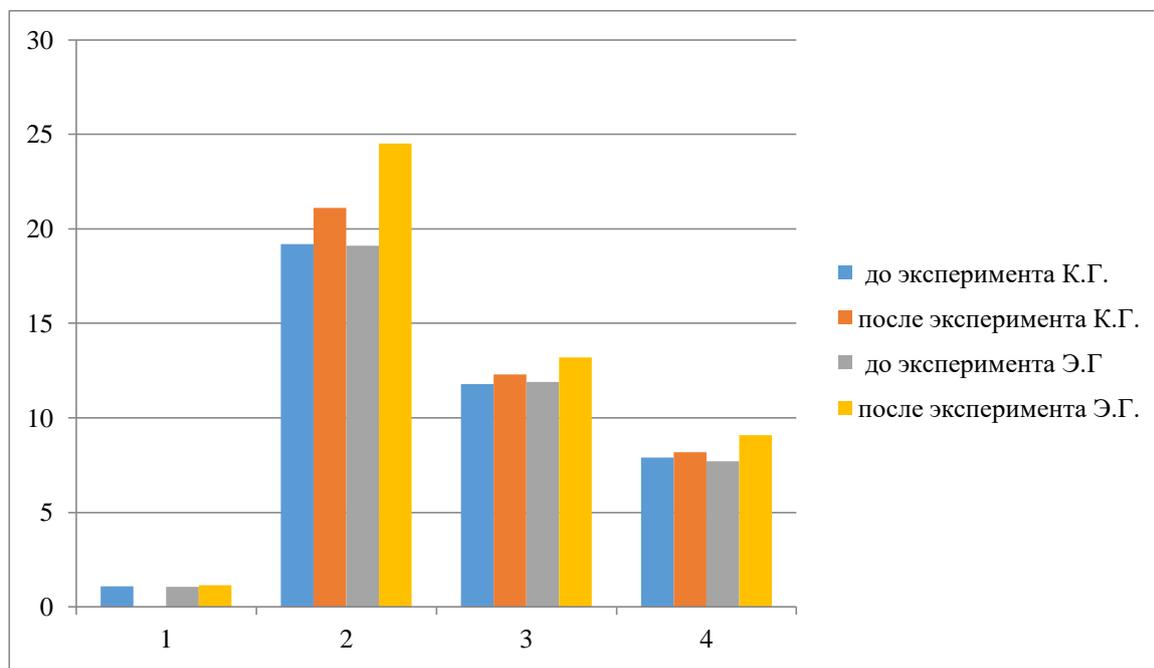


Рис.1 Прирост показателей скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе начальной подготовки до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристов. Так, процентный прирост в тесте «Прыжок в длину» в К.Г составил 0,9%, а в Э.Г 5,5%, процентный прирост в тесте «Прыжок в верх» в К.Г возрос на 9,8%, в то время как в Э.Г - на 28,2%.

Сравнивая результаты теста «Подъем туловища из положения лежа за 60 сек» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс фигуристок, наблюдается положительная динамика как в К.Г, так и в Э.Г. В К.Г 4,23%, а в Э.Г 10,9%.

Сравнивая результаты теста «Подъем туловища из положения лежа за 60 сек» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс фигуристок, наблюдается положительная динамика как в К.Г, так и в Э.Г. В К.Г 4,23%, а в Э.Г 10,9%. В тестах «Сгибание и разгибание рук за 60 сек» показатели процентного прироста составили в К.Г 3,7%, в то время как в Э.Г 18,1 %, что в процентной разнице соответствует 14,4%.

**Выводы:** Показатели во всех тестах экспериментальной группы выше, по сравнению с контрольной группой, что указывает на то, что использование разработанных упражнений круговой тренировки развивает скоростно-силовые способности фигуристов на этапе начальной подготовки, повышает уровень их развития и говорит об эффективности их применения.

Сопоставление результатов тестирования показали, что во всех тестах различия показателей экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны. Таким образом, проведенные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения специальных физических упражнений в круговой тренировке для развития скоростно-силовых способностей фигуристов. На основании этого разработанную круговую тренировку можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

### Список литературы:

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках / О.В.Ченцов. / г. Кострома. – 2019. – 36с.
2. Развитие физических способностей у юных фигуристов: учеб.-метод. пособие для студентов. - Физическая культура / Е.Н. Тузова. — М.: Спорт: Человек, 2015.— 81 с.
3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев – М.:Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.



УДК: 796.926

**ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА «SKYTECH» В  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ГОРНОЛЫЖНИКОВ**  
FEATURES OF THE INTRODUCTION OF THE SKYTECH SIMULATOR INTO  
THE TRAINING PROCESS OF SKIERS

**Жураев Иброхим Боходир угли**

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта  
Узбекистан, г. Чирчик  
[ruzi1991@inbox.ru](mailto:ruzi1991@inbox.ru)

**Jurayev Ibrokhim**

Uzbek State University of Physical education and sport  
Uzbekistan, Chirchik

**Ключевые слова:** горнолыжники, тренажёр «Skytech», тренировочный процесс, слалом.

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности использования в тренировочном процессе тренажёра «Skytech» и групповых упражнений со спортсменами Национальной сборной команды Республики Узбекистан по горнолыжному спорту, что позволило улучшить индивидуальные технические навыки спортсмена, повысить уровень физических качеств спортсменов и успешность в спортивной деятельности.

**Keywords:** alpine skiers, "Skytech" simulator, training process, slalom.

**Abstract.** The article reveals the features of using the Ermine simulator in the training process and group exercises with athletes of the National and national teams of the Republic of Belarus in alpine skiing, which allowed improving the psychological atmosphere in the team, increasing the group cohesion of athletes and success in sports activities.

Горнолыжный спорт хорошо известен и популярен во всем мире. Дети приходят в спортшколы и клубы, мечтая стать чемпионами либо их влекут снег, чистый горный воздух и головокружительные спуски с горы.

Тренировочная деятельность горнолыжников рассматривается как экстремальная, так как она сверхинтенсивна и сверхобъемна. В соревнованиях высокого ранга спортсмены просто не могут себе позволить демонстрировать низкие результаты, им приходится выступать в условиях повышенного психического напряжения, что сказывается на межличностных отношениях в спортивных командах. Слалом – самая сложная техническая дисциплина. Для ее проведения готовится твердый и крутой склон, перепад высот варьируется в диапазоне 180-220 метров для мужчин и 140-200 метров для женщин. На трассе с



такими параметрами устанавливается 55-75 ворот для мужчин и 40-60 для женщин. Расстояние между воротами не может быть меньше 0,75 м (в фигурах) и больше 15 м.

Слалом – гигант требует от спортсменов образцовой техники выполнения поворотов, совершенного чувства лыж, умения дозировать скорость (в некоторых местах она достигает 80 км/час) и выбирать оптимальную траекторию между довольно часто установленными воротами. Перепад высот для мужских трасс составляет 300-450 м, женских 300-400 м. Количество ворот (открытых и закрытых) должно составлять 11-15% перепада высот, а минимальное расстояние между ними 10 м.

С целью улучшения индивидуальные технические навыки горнолыжников было принято решение включить в специальную подготовку горнолыжников использование тренажера «Skytech» (Рис.1) и групповые упражнения.

(Рис. 1.) – Тренажер «Skytech»



Исследование проводилось в течение сезона на базах – горнолыжный комплекс «Хинтер тукс», горнолыжный комплекс «Хинтер тукс» (Австрия) с членами Национальной сборной команды Республики Узбекистан по горнолыжному спорту всего 3 человек, 18-25 лет от спортсменов мастера спорта международного класса. Все участники исследования на протяжении две недели 2 раза в неделю тренировались на тренажере и выполняли групповые упражнения.

Тренажер «*Skytech*» моделирует горнолыжный спуск. Принцип работы основан на движущейся с определенной скоростью ленте (от 5 до 30 км/час). Продолжающим горнолыжникам это поможет поправить элементы своей техники и освоить новые технические приемы. Кроме того, тренажер позволяет подготовиться к сезону в условиях, приближенных к реальным горам. Длинные проезды – как раз то, что можно легко смоделировать на тренажере.

Для совершенствующихся будет очень полезны тренировки на тренажере – для корректировки техники катания, в том числе и фрирайдной.

Основной принцип, на котором основана технология горнолыжных и сноуборд-тренажеров *SkyTech* — это точное воспроизведение всех физических сил и ускорений, возникающих при движении по заснеженным склонам. Абсолютное соответствие физики и биомеханики катания на тренажере реальным нагрузкам горнолыжного спорта — ключ к максимально эффективной тренировке всех элементов современной карвинговой техники.

За каждой из разработок *SkyTech* кроется труд талантливейших ученых: физиков, математиков и компьютерных инженеров. Мощные силовые приводы, до мелочей выверенная механика, сложная система датчиков и продвинутое компьютерное управление, — все это позволило создать единственную в своем роде технологию. Теперь она позволяет профессионалам и горнолыжникам-любителям во всем мире достигать еще более впечатляющих результатов, улучшать технику и наслаждаться катанием круглый год.

Используя тренажеры *SkyTech*, при интенсивном боковом перемещении лыж или сноуборда тело спортсмена, так как оно обладает инерцией, получает нагрузку идентичную той, которая возникает при движении по дуге окружности. Это и есть основная идея горнолыжного- и сноуборд-тренажера *SkyTech*. Природа действующей на спортсмена силы одинакова, как при боковом перемещении лыж, так и при движении лыж по «дуге». Таким образом, раз можно воссоздать силы которые действуют на спортсмена так же, как на склоне, можно, используя горнолыжные тренажеры и инструктора по горным лыжам, тренироваться и обучаться горным лыжам в помещении тренажерного зала.

Горнолыжный Тренажер ориентирован на карвинговую технику катания на горных лыжах и сноуборде. Конструктивные особенности горнолыжного тренажера позволяют закрепить необходимые технические навыки карвинга на уровне первичных мышечных реакций, а с помощью опытного инструктора по горным лыжам вы сможете скорректировать необходимые тонкости карвинговой техники. При этом тренажер позволяет пройти карвинг-обучение на горных лыжах или сноуборде не только "с нуля", но и осуществить переход с классической техники.

Горнолыжный тренажер *SkyTech* полностью опровергает представление о том, что горнолыжники и сноубордисты по-настоящему могут тренироваться только на склоне. Занимаясь в нашем горнолыжном клубе, Вы сможете осуществлять планомерную подготовку к поездке в горы как непосредственно перед таковой, так и на протяжении всего года.

Непосредственно для профи, которые катаются на любых склонах и при любом состоянии снега - могул, свежий снег, мокрая «каша», ледяные спортивные трассы - тренировки на горнолыжных и сноуборд-тренажерах *SkyTech* способствуют комплексной подготовке райдера в межсезонье, обеспечивают необходимый



уровень нагрузок в перерывах между выездами в горы, а также позволяют нагружать необходимые группы мышц.

Виртуальные трассы системы *SkyTechVR* создают уникальные возможности для проведения полноценных соревнований с замером времени прохождения трассы. К вашим услугам бесконечные тренировочные склоны, трассы слалома и слалома-гиганта всех уровней сложности. Они пугающе реалистичны, если Вас еще можно чем-то напугать. Безупречная виртуальная реальность создается с помощью широкого панорамного экрана, супер-ярких мультимедийных проекторов и сложной системы датчиков движения, которые синхронизируют изображение склона с каждым вашим движением.



Виртуальный спуск способствует улучшению координации движений, прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и глазомер. Именно здесь, не рискуя получить травмы, как на реальном склоне, Вы можете мериться своей «крутостью» райдера с друзьями и единомышленниками, «гоняя с ними на время» по виртуальным слаломным трассам и трассам слалом-гиганта!

По окончании сезона был произведен сравнительный анализ изменений соревновательных результатов спортсменов. Внедрение в специальную физическую подготовку горнолыжников тренажера «*SkyTech*» и специальных упражнений позволит улучшить их индивидуальные технические навыки, повысить уровень физических качеств спортсменов и успешность в спортивной деятельности.

#### **Список использованной литературы:**

3. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых: учеб. пос. / Ж. Жубер. – М.: БММО, 2000. – 184 с.



4. Лисовский, А. Ф., Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов-горнолыжников: учеб.-метод. пособие / А.Ф. Лисовский. – Чайковский: ЧГИФК, 2000. – 128 с.

5. Schindelwig, K. Safety assessment of jumps in ski racing / K. Schindelwig, W. Reichl, P. Kaps, et al. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2015. – Volume 25. – Issue 6. – P. 797–805.

УЎК: 776.966

## ЁШ ХОККЕЙЧИЛАРНИНГ ИЧИМЛИК РЕЖИМИ

**А.А.Каримов** заведующий кафедры, **С.Р. Давлетмуратов**, доцент  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик,  
Узбекистан

**Аннотация.** Мақолада хоккейчининг машғулотлар ва мусобақа пайтида ичиш режими масалалари кўриб чиқилган. Муаллиф машғулотлар пайтида физиологик жиҳатдан соғлом ичиш режими қоидалари бўйича таклифлар беради.

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы питьевого режима хоккеиста во время тренировок и соревнований. Автором дан перечень правил по физиологически обоснованному питьевому режиму во время тренировочных занятий.

**Калит сўзлар:** Машғулот вақти, мусобақа даври, ичиш режими

**Ключевые слова:** время тренировок, соревновательный период, питьевой режим.

**Долзарблиги.** Ўзбекистонда аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, ёшларнинг киши спорт турлари билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш, мамлакатимиз спортчиларининг халқаро спорт ареналарида муносиб иштирок этишини таъминлаш бўйича чора-тадбирлар босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 февралдаги «Қишги спорт турларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги ПҚ-4583-сонли Қарори ҳам бундан далолат беради (1).

Шунинг учун хоккейчининг узоқ муддатли тайёргарлиги ҳар доим мураккаб жараён бўлиб, унда ҳеч қандай майда нарсалар мавжуд эмаслиги ҳамда кўплаб таркибий қисмларни ўз ичига олади. Машғулотларни бажариш вақтида спортчи танасининг юқори кўрсаткичларини сақлаб қолиш, машғулот жараёнининг самарадорлигини белгилайди. Шиддатли машғулотларда ичимлик режимига риоя қилиш хоккейчига юқори спорт натижаларини намоён этишга имкон беради.



**Тадқиқотнинг мақсади:** машғулотлар ва мусобақалар пайтида хоккейчининг ичиш режимининг аҳамиятини ўрганиш.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.**

Бинокор, Ҳумо, Снежный Барс жамоаларининг ёш хоккейчилари машғулот жараёнини кузатгач, уларнинг мураббийлари ва болалар ота-оналари ўртасила анкета сўровнома ўтказилди. Респондентлар фикрича спортчини тайёрлаш пайтида сув ичиш керак эмас, деб жуда кўп фикрлар билдирилди. Айнан нега ва нима учун? Саволимизга аниқ жавоб олмадик.

Ушбу муаммо бўйича адабиёт манбаларини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, машғулот пайтида спортчи танасида сув мувозанати тескари таъсирга эга. Организмда оксидланиш жараёнларининг кучайиши натижасида сувнинг қўшимча қисмлари ҳосил бўлади. Шу билан бирга тез нафас олиш натижасида ва тернинг кўпайиши билан намлик йўқотилиши ортади.

Хоккейчини муз устида тайёрлаш ҳар доим терлашнинг кўпайиши билан бирга келади ва бу нафақат жисмоний куч билан, балки табиий шамоллатиш туфайли танани совутишни истисно қиладиган ҳимоя кийимлари билан ҳам осонлашади. Шу муносабат билан, терлашнинг кўпайиши бу ҳолда ишлайдиган, танани ҳаддан ташқари иссиқликдан ҳимоя қилиш учун мўлжалланган иккита табиий ҳимоя механизмларидан биридир. Шунинг эса тутиш керакки, 5-8 ёшли болаларда тананинг терморегуляцияси механизмлари ҳали етарлича мукамал бўлмаслиги мумкин ва шунинг учун тўлиқ хоккей формасидаги кучли юклар ушбу механизмларнинг нотўғри ишлашига, уларнинг бузилишига ва кўп йиллар ўтгач болаларда жуда жиддий патологияга олиб келиши мумкин (2).

Америкалик тадқиқотчи Д. Л. Костилл спортчи машғулотни бошланишидан олдин ичган бир стакан оддий совуқ сув унинг танасида ўзига хос допинг сифатида ҳаракат қилишини аниқлаган. Спортчи машғулотлар ва мусобақалар пайтида 5°C ҳароратда совуқ сувдан фойдаланишлари керак деб ҳисоблаган, чунки жисмоний машқлар пайтида суюқликни ютиш тезлиги унинг ҳароратининг пасайишига мутаносиб равишда ошади. (5)

Умуман олганда, мураббийларнинг машғулот пайтида вақти-вақти билан ичиладиган оз миқдордаги суюқлик туфайли боланинг ишлашининг пасайиши ҳақидаги хавотири мутлақо асоссиздир. Бундан ташқари, терлашнинг кўпайиши муқаррар равишда организм томонидан суюқликни йўқотишига ва, авваламбор, ҳужайралараро ва ҳужайра ичидаги суюқликларнинг йўқолишига олиб келади, бу одатда танадаги умумий сув миқдорининг 15% ва 70% ни ташкил қиладди. Тананинг ҳужайралари ва тўқималари томонидан суюқликнинг йўқолиши уларнинг функционал имкониятларини автоматик равишда пасайтиради, бу жисмоний машқлар фонида ҳужайра ва тўқималарда патологик жараёнларнинг пайдо бўлишида тетик ҳолат бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тана вазнининг 2-4%



микдорида суюқлик йўқотилиши билан тананинг самарадорлигининг сезиларли пасайиши исботланган (4).

Доктор Игор Завялов "Сув ҳақидаги ҳақиқат" мақоласида шундай ёзади: "агар мушак 3% сувсизланса, у тезлигининг 8% ва қисқариш кучининг 10% ни йўқотади." Бироқ, хужайралараро ва хужайра ичидаги суюқликнинг йўқолишига жавобан, тананинг ўзи томир ичидаги бўшлиқдан (одатда - танадаги суюқлик умумий ҳажмининг 25%) хужайралар ва тўқималарга қайта тақсимланиши туфайли тўқималарда ривожланаётган сув танқислиги ҳолатини қоплашга ҳаракат қилади. Бироқ, бу ерда қоида кучга киради – бир жойда суюқлик йўқотилишини қисман тўлдириш учун организм уни бошқа жойда йўқотади: қоннинг суюқ таркибий қисми ва унинг эритроцит-лейкоцит массасининг нисбати салбий тарзда ўзгаради, бу еса қоннинг "қалинлашишига" ва қон оқимининг кўпайишига олиб келади.(5)

Иккинчиси ёш спортчиларда камдан-кам ташхис қўйилмайдиган ва ҳар қандай ҳолатда спортчининг ишлашини чеклайдиган омилга айланадиган миёкарднинг ҳаддан ташқари кўпайиши ва кардиодистрофиянинг ривожланишидаги патогенетик алоқалардан бири бўлиши мумкин. Шундай қилиб, машғулот пайтида терлаш кўпайиши туфайли организм томонидан суюқлик йўқолиши натижасида уларни "ташқи" тўлдиришга эҳтиёж бўлади. Шунга кўра, ёш хоккейчини тайёрлаш пайтида етарли микдордаги суюқликни йўқотиш унинг ишлаш даражасига ижобий таъсир қилади.

Шу муносабат билан америкалик олимлар Ж. Н. Вилмор ва Д. Л. Костилла нуқтаи назари асосли бўлиб, улар машғулотлар ва мусобақалар пайтида сувнинг кичик (40-70 мл) қисмларини иложи борича тез-тез олиш керак деб ҳисоблашади. Тренировка давомида тер билан нафақат сув йўқолади, балки минерал тузларнинг катта микдори ҳам йўқолади. Минерал туз ионларининг кўпайиши (кучли терлаш билан) уларнинг нафақат хужайрадан ташқари суюқликда, балки хужайра ичида ҳам етишмаслигига олиб келади. Таъкидланишича, хужайралардаги калий таркибининг пасайиши хужайранинг функционал қобилятини йўқотишига олиб келади ва бутун организм даражасида – машғулот вазифаларини тўлиқ бажариш мумкин эмаслигига олиб келади. Шу билан бирга, нафақат бирон бир ионнинг етишмаслиги, балки умуман тананинг минерал мувозанати ҳам муҳимдир. Шундай қилиб, ёш хоккейчини тайёрлаш жараёнида нафақат танада йўқолган сувни алмаштириш, балки минерал туз ионларининг йўқолишини ўз вақтида қоплаш ҳам муҳимдир.(5)

Ёш хоккейчининг иш фаолиятини яхшилаш ва унга машғулот ишларини самарали бажариш учун яна бир имконият мавжуд. Ушбу имконият организмнинг углевод метаболизмининг ўзига хос хусусиятлари ва унинг энергия таъминоти билан боғлиқ. Углеводлар энергиянинг асосий манбаи бўлиб, аденозин трифосфат (АТФ) организмнинг ҳаётий фаолияти жараёнида тўғридан-тўғри энергия донори бўлса-да, унинг ресинтези асосан углеводларнинг парчаланиши натижасидир. Озиқ-



овқат углеводлари овқат ҳазм қилиш трактида глюкозага парчаланеди, у ичакдан қонга сўрилади, ортиқча глюкоза еса жигарга етказилади, бу ерда гликоген синтез қилинади – бу танадаги глюкоза бирикмасининг бир шакли ҳисобланади (2).

Мушакларнинг фаоллиги ошиши билан қонда глюкоза даражаси пасайиб, гликоген шаклида тўпланган углевод захираларини сафарбар қилишни бошлайди. Шу билан бирга, жигар ва мушаклардаги гликоген захиралари чексиз емас, шунингдек, глюкозага тескари бўлиниш учун маълум миқдорда энергия ва вақт талаб етилади. Шу билан бирга, гликогенга айланиш босқичини четлаб ўтиб, интенсив мушак ишини бажаришдан олдин танага "ташқаридан" кирадиган глюкоза организм томонидан дарҳол энергия таъминоти тизимига "фаоллашади". Юқорида айтиб ўтилганларни ва глюкоза сувда эрувчан модда эканлигини ва овқат ҳазм қилиш трактида концентрланмаган эритмаларда "тоза" шаклига қараганда тезроқ сўрилишини ҳисобга олган ҳолда, мураббий томонидан ёш хоккейчиларни тайёрлаш пайтида углеводли ичимликларни истеъмол қилиш уларни машқ вазифалари ўзлаштиришда бебаҳо ёрдам бериши мумкинлигини таъкидлаймиз.

## ХУЛОСА

Ёш хоккейчиларнинг мураббийлари ва ота-оналари бир нечта қоидаларга риоя қилган ҳолда машғулотлар пайтида физиологик жиҳатдан соғлом ичимлик режимини таъминлашлари керак

1. "Келажак учун" машғулотдан олдин ёш хоккейчининг мўл-кўл "ичиши" маъносиз: - ассимиляция жараёни тугашидан олдин ортиқча суюқлик баласт шаклида ошқозонда "осилиб қолади", болани фаол ҳаракатланишига тўсқинлик қилади ва интенсив сингдириш билан фақат сийдик ҳосил бўлишининг жараёни кучайтиради;

2. Хоккейчи томонидан истеъмол қилинадиган суюқлик миқдори унинг терлаши ва ҳаво намлиги билан йўқотишларига мос бўлиши керак. Боланинг чанқоғини қондириш фақат истеъмол қилинадиган суюқлик ўлчови учун нисбий кўрсатма бўлиб хизмат қилиши мумкин;

3. Ҳар бир машғулот давомида ёш хоккейчилар томонидан суюқлик истеъмол қилиш тартибли, мунтазам ва даврий бўлиши керак-яъни, яхлит ўқув жараёнининг ажралмас қисми бўлиши керак;

4. Жисмоний машқлар пайтида ичиладиган суюқлик салқин бўлиши керак (лекин муз емас! бу ҳолда, танани ҳаддан ташқари иссиқликдан ҳимоя қилишга ёрдам беради, шу билан бирга самарадорликни оширишни рағбатлантиради;

5. Машғулот давомида ёш хоккейчи томонидан истеъмол қилинадиган суюқлик керакли минерал тузлар тўпламини ўз ичига олиши керак. Акс ҳолда, ёш хоккейчининг "ичиши" танасининг ички муҳитининг ион мувозанатига ва унинг ишлаш кўрсаткичларининг пасайишига олиб келиши мумкин;



6. Машғулот пайтида унга таклиф қилинган хоккейчининг ичимлиги керакли микдордаги глюкозани ўз ичига олиши керак, бу унга машғулот юқларини кўпроқ самарадорлик билан" идрок етиш " имконини беради.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. O‘zbekiston respublikasi prezidenti SH. M.Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi 2020 yil 4 fevraldagi PQ-4586-sonli “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qabul qilingan qaror.
2. Davletmuratov S.R., Xasanova N.R. Yosh xokkeychilarning to‘g‘ri ovqatlanishini tashkil etish. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTSU, “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”, 2021. — 91 b.
3. Павлов С. Е. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова — МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю., 2011. — 344 с., ил.
4. Павлов, С. Е. „Секреты“ подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. — М. : ФиС, 2008. — 223 с.

УДК: 796.912

### РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

**Нурмаматова Сарвиноз Курбоновна.** Преподаватель кафедры теории и методики зимних видов спорта. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, Чирчик  
[nurmamatova995@mail.ru](mailto:nurmamatova995@mail.ru)

**Аннотация:** В рассматриваемой статье предпринята попытка выявления наиболее эффективного соотношения средств развития гибкости у фигуристов 6-7 лет. Основанием экспериментальной проверки значимости предлагаемого варианта развития подвижности в суставах послужил обозначившийся пробел в научных разработках и практике тренировки в видах спорта со сложной координацией движений по данной проблеме. Сопоставительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы показал эффективность предложенного варианта развития подвижности в суставах у девочек фигуристок 6-7 лет.

**Введение.** Как считают специалисты в видах спорта со сложной координацией движений главная задача учебно-тренировочного процесса — это обеспечение такой степени всестороннего развития подвижности в суставах спортсменов, которая позволила бы им с высокой результативностью проявлять остальные, специально-физические и двигательные качества в процессе высокоинтенсивных тренировочных занятий и успешно овладевать программными упражнениями фигурного катания [1,2,3].



Гибкость характеризуется степенью подвижности опорно–двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с наибольшей амплитудой. У человека различают несколько видов гибкости: активную и пассивную. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния спортсменов, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Хорошо развитая гибкость фигуриста ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанные с мышечной координацией.

**Цель работы:** экспериментально обосновать методику развития гибкости фигуристок 6-7 лет, с помощью разработанных комплексов для развития гибкости.

**Организация и методика исследования.** В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г Ташкента. В эксперименте принимали участие 20 девочек фигуристок 6-7 лет, выступающих по 3 юношескому разряду.

На первом этапе (сентябрь 2018 по декабрь 2018 года) был осуществлен анализ литературы по теме исследования.

На втором этапе (январь – декабрь 2019 года) были составлены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости у фигуристок 6-7 лет, которые использовались в тренировочном процессе юных фигуристов 6-7 лет, на тренировках по общей и специальной физической подготовке. На данном этапе было проведено исходное тестирование уровня развития гибкости у испытуемых.

На третьем этапе (январь-март 2020 г.) проводилось заключительное контрольное тестирование гибкости в исследуемой группе, математико-статистическая обработка полученных данных, подведение итогов исследования.

В исследовании принимало участие 20 фигуристов, из них 10 человек составили контрольную группу, 10– экспериментальную группу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития гибкости фигуристов.

(табл 1)

тесты	Наклон из исходного положения стоя, см (1)	Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, см (2)	Наклон вперед в положении сидя на полу, см (3)	«Мост», см (4)
До эксперимента	4,2 ± 0,5	39 ± 2,1	3,1 ± 0,4	24,9±1,0
После эксперимента	5,8 ± 0,5	37 ± 1,8	5,2 ± 0,4	21,9±1,0



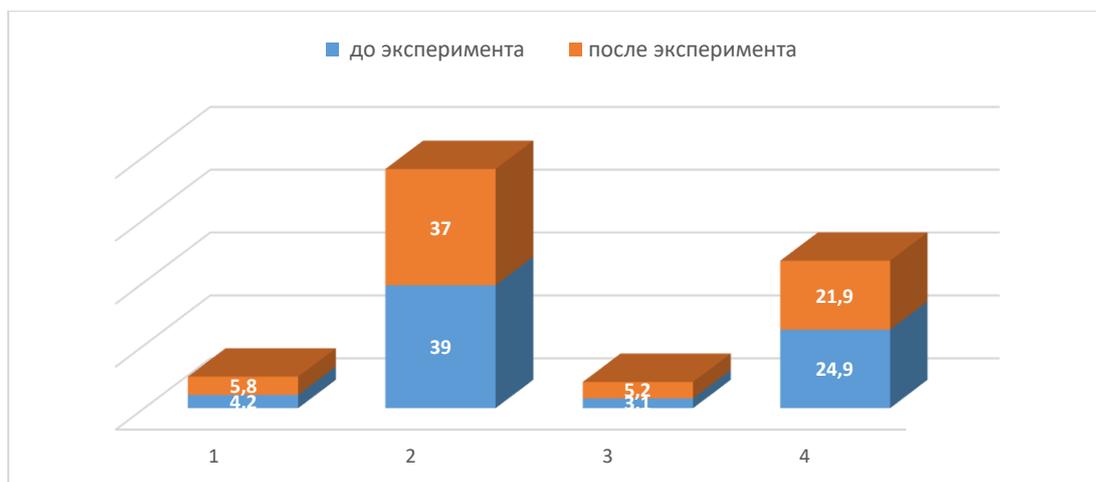


Рис.1 Прирост показателей гибкости у юных фигуристок 6-7 лет до эксперимента и после

Анализ научно-методической литературы показал, что гибкость является одним из значимых качеств фигуриста. Но методическое обеспечение тренировочного процесса фигуристок 6-7 лет требует дополнительных разработок средств и методов развития гибкости.

Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристок. Например: процентный прирост в тесте «Наклон из исходного положения стоя» составил 38%,

Результаты теста «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки» соответственно уменьшились на 5,1 %. Результаты процентного прироста в тестах «Наклон вперед в положении сидя на полу» и «мост» улучшились на 67 % и 12 %. Данные полученных исследований указывают на то, что использование разработанных комплексов упражнений развивает гибкость фигуристов, повышает уровень развития, что говорит об эффективности применения комплексов.

Выполненные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения данного комплекса специальных физических упражнений для развития координационных способностей фигуристов. На основании этого разработанный комплекс можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

#### Литература:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев, Олимпийская литература, 2001, -424 с.
2. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4–10.
3. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов «Спорт», 2015 — (Библиотечка тренера)
4. Туманян Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 48–50.

5. Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / Гриценко С. А., Пчелкина Л.Н.: Советский спорт, 2005.

УДК: 796.966

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ.

**Рашидов Б.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик Узбекистан

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы развития гибкости хоккеистов 10-11 лет. Предложенные упражнения стретчинга для развития гибкости хоккеистов 10-11 лет показали свою эффективность и могут быть использованы в тренировке хоккеистов.

**Annotation.** The presented article deals with the development of the flexibility of hockey players 10-11 years old. The proposed stretching exercises for the development of flexibility in hockey players aged 10-11 have shown their effectiveness and can be used in training hockey players.

**Актуальность.** Эффективность подготовки юных хоккеистов, и в особенности ее технического компонента, во многом связана с гибкостью (подвижностью в суставах, эластичностью мышц и связок, а также от состояния центральной нервной системы, которая оказывает влияние на мышечный тонус). Гибкость характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с наибольшей амплитудой. Она важна для всех игроков и особенно вратарей. Недостаток работы над совершенствованием гибкости ведет к травмам, снижению двигательных функций и координации движений, что оказывает отрицательное влияние на техничность игры спортсмена. К примеру, отличающийся хорошей гибкостью хоккеист может легко обыграть соперника при совершении обводки, отодвинув клюшкой шайбу подальше от него без потери личного контроля над шайбой. Гибкость хоккеиста заключается в его способности выполнять разные движения с большой амплитудой и определяется совокупной подвижностью суставов.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать эффективность применения упражнений стретчинга для развития гибкости хоккеистов 10-11 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе многофункционального спортивно-развлекательного комплекса «Хумб Арена» г Ташкента. В эксперименте принимали участие 20 хоккеистов 10-11 лет. Для решения поставленных перед исследованием задач был определен и применен



следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Первый этап проводился с сентября 2020 - октябрь 2020 года. На этом этапе осуществлялся анализ и обобщение данных литературных источников. Второй этап (ноябрь 2020 – май 2021 года) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы хоккеистов 10-11 лет. Из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу. Третий этап (июнь 2021г.) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно типовой программе РШВСМ. В экспериментальной группе занятия были дополнены комплексами упражнений стретчинга. Комплекс упражнений применялся во вне ледовой подготовке, в подготовительной части занятия в виде разминки и заключительной части тренировочного занятия. Комплекс включал выполнение динамического стретчинга (это растяжка в движении, например энергичные махи руками и ногами с большой амплитудой) и статических упражнений на все группы мышц хоккеиста. Применялись стретчинговые упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% – активные упражнения, 30% – пассивные, 20% – статические. Темп движений, количество повторений, время удержания в статических положениях использовались в соответствии с рекомендациями специалистов.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для определения исходного уровня развития гибкости перед началом эксперимента и после проведения педагогического эксперимента было проведено тестирование. Были оценены: подвижность позвоночного столба, подвижность в плечевом суставе, подвижность в тазобедренном суставе, подвижности в коленном и голеностопном суставах.

Результаты проведенного исследования показали, что до начала эксперимента группы были однородны, показатели экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны. Сравнивая результаты двух групп хоккеистов выявлено что, результаты соответствуют низкому уровню развития гибкости.

Сравнение средних показателей гибкости контрольной группы после эксперимента указывает на то, что после эксперимента достоверно значимые различия выявлены лишь в двух показателях – «мостик» и «выкрут прямых рук назад» ( $p < 0,05$ ). В остальных показателях видна положительная динамика роста показателей в конце эксперимента, по сравнению с результатами до эксперимента.



Это означает, что общепринятая методика, которая применялась в контрольной группе, не достаточно эффективна.

В экспериментальной группе после эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех показателях гибкости: выкрут прямых рук назад, «мостик», наклон вперед из положения стоя, продольный шпагат, отведение и приведение стопы.

По итогам эксперимента обе группы улучшили свои результаты на конец эксперимента и уровень гибкости хоккеистов экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной группе и это стало следствием использования в тренировочном процессе упражнений стретчинга. Из полученных результатов педагогического эксперимента следует, что предложенная нами методика позволяет добиться более высокого прироста гибкости. Таким образом, вышеуказанные данные свидетельствуют об эффективности применения упражнений стретчинга для развития гибкости хоккеистов 10-11 лет.

**Выводы:** Анализ научно-методической литературы показал, что гибкость является одним из важных качеств хоккеистов.

Результаты межгрупповых различий выявили эффективность усовершенствованной методики, результаты тестовых упражнений экспериментальной группы превзошли результаты контрольной группы, во всех показателях гибкости с определением достоверных различий, что доказывает эффективность применения упражнений стретчинга у хоккеистов 10-11 лет. На основании этого можно рекомендовать комплексы упражнений стретчинга тренерам по хоккею для использования в учебно-тренировочном процессе.

#### **Литература:**

1. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие / М. Дж. Альтер – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 40 с.
2. Баско, С. Стретчинг для всех: учеб. пособие / С. Баско, К. Освальд. – М.: Эксмо-пресс, 2009. – 148 с.
3. Белова Н.А. Стретчинг как средство развития гибкости младших школьников / В.В. Матов, О.А. Иванов, И. Н. Шарабанова. – М.: Физкультура и спорт – 2009. – №4 – 181 с.
4. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Э. Нуссио. – СПб.: «Диля», 2007. – 192 с. // URL // [https://vuzlit.ru/412115/metody\\_vospitaniya\\_gibkosti](https://vuzlit.ru/412115/metody_vospitaniya_gibkosti) (дата обращения 14.09.2019).
5. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие.-Минск: Асар,2008.-320с.: ил.



УДК: 796.966

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

### MODEL CHARACTERISTICS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

**Реджепов Ж.К.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик Узбекистан

**Redjepov J.K.**, Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik Uzbekistan

[jasur\\_2396@mail.ru](mailto:jasur_2396@mail.ru)

**Аннотация.** На ранних этапах спортивной подготовки необходимо определение предрасположенности и способности организма к тому или иному виду спортивной деятельности. Одним из классификационных признаков выступает морфофункциональный статус как информативный показатель индивидуального развития организма юного спортсмена. Несмотря на многочисленные исследования, подтверждающие значимость учета морфофункционального статуса на разных этапах спортивной подготовки, информация, касающаяся специфики морфологических и морфофункциональных показателей юных хоккеистов с учетом игрового амплуа, требует дополнения и уточнения.

**Abstract.** At the early stages of sports training, it is necessary to determine the predisposition and ability of the body to a particular type of sports activity. One of the classification features is the morphofunctional status as an informative indicator of the individual development of the body of a young athlete. Despite numerous studies confirming the importance of taking into account the morphofunctional status at different stages of sports training, the information concerning the specifics of the morphological and morphofunctional indicators of young hockey players, taking into account the playing role, needs to be supplemented and clarified.

**Ключевые слова:** подготовка, юные хоккеисты, физическое развитие, модельные характеристики, начальный этап подготовки.

**Keywords:** training, young hockey players, physical development, model characteristics, initial stage of training.

Подготовку юных хоккеистов начинают с младшего школьного возраста, что позволяет целенаправленно развивать физические качества и овладеть основами техники, поскольку данный возрастной период наиболее благоприятен для формирования двигательных навыков и умений. На этапе начальной подготовки происходит массовый просмотр детей 6–8 лет с целью их ориентации для занятий хоккеем. На первом этапе критериями спортивной ориентации являются возраст, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с



позиций перспективы. В первую очередь, это конституциональное строение тела, его морфометрические характеристики и их соответствие избранному виду спорта.

Несмотря на многочисленные исследования [2], подтверждающие значимость учета морфофункционального статуса на разных этапах спортивной подготовки, информация, касающаяся специфики морфологических и морфофункциональных показателей юных хоккеистов с учетом игрового амплуа, требует дополнения и уточнения.

Проблема исследования заключается в необходимости получения сведений о физическом развитии юных хоккеистов на современном этапе, что является одним из важных факторов для успешного построения процесса освоения двигательных действий на начальном этапе подготовки, уточнения амплуа игрока.

**Объект исследования** – процесс начальной спортивной подготовки юных хоккеистов.

**Предметом исследования** являются показатели физического развития хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа.

**Целью исследования** является изучение физического развития юных хоккеистов 8–9 лет разного игрового амплуа.

Исследовательская работа проходила на базе кафедры спортивной медицины и биохимии и частного хоккейного клуба «Бинокор» г. Ташкент Республики Узбекистан. В исследовании приняли участие 24 юных хоккеиста в возрасте 8–9 лет. При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для всех испытуемых.

#### Результаты исследования

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3] позволил выявить мнение многочисленных исследователей о значимости учета физического развития в организации и реализации тренировочного процесса юных спортсменов. В ходе исследования нами был изучен тип телосложения у юных хоккеистов. В исследуемой нами выборке юных хоккеистов 8–9 лет все три типа телосложения были представлены, однако их процентное соотношение не одинаково. В группе юных хоккеистов, меньше всего выявлено детей астенического типа телосложения. Среди хоккеистов исследуемой выборки представителей астенического типа телосложения выявлено 4 %. Больше всего выявлено юных хоккеистов нормостенического типа телосложения – 54 %, гиперстенического типа – 42 %, что соответствует соотношению разных типов телосложения в целом по популяции.

Таким образом, при разделении юных хоккеистов на типы телосложения, мы сможем проанализировать полученные показатели и провести разделение в соответствии с игровыми амплуа юных хоккеистов.

В процессе исследования установлено, что подавляющее количество юных хоккеистов, имеющих амплуа защитников, имеют гиперстенический (82 %) и



нормостенический (18 %) тип телосложения. Нападающие имеют преимущественно нормостенический (68 %) и гиперстенический (24 %) тип телосложения, частично 8 % представлен астенический тип телосложения.

В результате проведенного исследования изучены характеристики морфофункционального статуса хоккеистов 8–9 лет в сравнении со средневозрастными нормами, которые целесообразно использовать для осуществления педагогического контроля, уточнения амплуа, коррекции тренировочных нагрузок.

Так, при сравнении показателей роста, выявлено достоверное преимущество юных хоккеистов в отношении средневозрастных норм ( $P < 0,05$ ). Данная закономерность свидетельствует об ускоренных процессах биологического развития, которые активизируются в связи с повышенной двигательной активностью. При сравнении показателей массы тела необходимо отметить, что юные хоккеисты имеют достоверно высокие показатели в сравнении с возрастными нормами. По нашему мнению, увеличение массы тела возможно из-за более выраженного мышечного компонента, так как исследуемая выборка имеет повышенные физические нагрузки. При анализе показателей силы кисти было выявлено незначительное отставание у детей, не занимающихся спортом, по сравнению с юными спортсменами.

По другим показателям морфофункционального статуса юных хоккеистов достоверных различий со средневозрастными нормами не выявлено (ЖЕЛ, ОГК, ЧСС, АД). По нашему мнению, дозированные регулярные физические нагрузки и высокий двигательный режим стимулируют рост морфофункциональных показателей тела и влияют на формирование антропометрических данных и функций организма. Однако стаж занятий хоккеистов, участвующих в исследовании, небольшой, заметных изменений морфофункциональных параметров, по всей видимости, пока еще не произошло.

Выявлены особенности морфофункциональных показателей у юных хоккеистов: наиболее выраженное преимущество при анализе показателей коэффициента уровня физического состояния (УФС) 48 % обследованных хоккеистов демонстрируют высокий уровень физического состояния, 33 % – выше среднего балла и только 19 % – средний уровень. Это, в свою очередь, характеризует юных хоккеистов, как детей с высоким функциональным статусом.

В процессе исследования проведен сравнительный анализ показателей морфофункционального статуса юных хоккеистов с учетом амплуа. Выявлена специфичность количественных значений показателей хоккеистов, имеющих амплуа защитника и нападающего.

Проанализировав данные по показателям физического развития и функциональной подготовленности хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа



(таблица 1), мы выявили, что юные хоккеисты-нападающие имеют достоверно низкие результаты относительно средне-групповых данных по большинству показателей в оцениваемых тестах. Тогда как защитники в данной выборке имеют более высокие показатели по результатам тестирования, в сравнении со средне-групповыми данными. По некоторым тестам показатели юных нападающих и защитников соответствуют средне-групповым значениям, то есть не имеют специфичности с учетом амплуа.

Таблица 1. – Показатели физического развития и функциональной подготовленности хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа, n=24 ( $X \pm \sigma$ )

№п/п	Показатели	Средне групповые значения юных хоккеистов 8–9 лет		
		Защитники	Нападающие	
1	Длина тела (см)	135,0±3,75	137±4,5	132±2,8
2	Масса (кг)	30,7±3,8	31,4±2,7	28,2±2,6
3	ОГК (см): вдох выдохпауза	69,1±4,6	71,0±3,7	66,0±3,1
		63,9±4,6	64,8±4,1	61,9±3,9
		65,5±4,4	67,6±5,9	64,3±4,3
4	Сила кисти (кг)правая левая	9,2±1,8	10,0±3,0	8,5±2,1
		8,6±1,5	9,7±2,8	7,7±1,6
5	ЖЕЛ (мл)ДЖЕЛ	1639±124	1660±141	1610±110
		2229±145	2300±150	1990±138
6	АД (мм рт. ст.):АДс АДд	85±2,0	87±5,0	89±2,0
		68±6,0	63±5,0	65±4,0
7	ЧСС покой(уд/мин)	70±8,6	73±8,8	65±7,8

При анализе средних значений антропометрических и морфофункциональных индексов хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа выявлены следующие особенности (таблица 2). В группе юных нападающих весоростовой индекс преимущественно выше относительно хоккеистов-защитников и сред- негрупповых данных. По данным анализа индекса Рорера вся выборка юных хоккеистов имеет однородное гармоничное физическое развитие.

Таблица 2. – Средние значения антропометрических и морфофункциональных индексов хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа, n=24 ( $X \pm \sigma$ )

№ п/п	Показатели	Средне групповые значения юных хоккеистов 8–9 лет	Нападающие	Защитники
1	ИВР, кг/см	0,23±0,03	0,3±0,02	0,28±0,01



2	Индекс Рорера, кг/м <sup>3</sup>	12,3±1,2	13,3±1,1	12,3±0,9
3	Индекс Пинье, у.е.	39,3±5,1	36,1±2,1	34,3±3,1
4	Индекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>	16,6±1,6	17,6±1,6	15,6±1,3
5	Индекс Вервека, у. е.	1,07±0,07	1,3±0,02	1,02±0,02
6	Индекс Эрисмана, см	-2,3±4,1	-2,0±2,1	-3,3±1,1
7	Индекс Бругша, %	48,4±3,0	46,4±2,0	44,4±1,9
8	Индекс силы кисти, у.е.	32,1±6,1	38,1±5,1	31,1±3,1
9	ЖИ, мл/кг	53,9±10,5	50,9±9,5	49,9±8,5
10	Индекс Кердо, у.е.	3,7±7,4	4,7±3,4	3,1±2,2
11	УФС, у. е.	0,8±0,1	0,7±0,2	0,9±0,3

По большинству индексов, оценивающих соотношение весоростовых показателей, данные юных хоккеистов независимы от игрового амплуа. Так, практически не отличаются от средне-групповых значений индекс Пинье, индекс Кетле, индекс Вервека.

При оценке данных индекса Бругша выявлено, что вся выборка юных хоккеистов имеет показатель ниже средне-групповой нормы, что свидетельствует о преобладании узкогрудости.

При анализе показателей уровня физического состояния (УФС, усл. ед.) выявлена, интересная закономерность: при незначительно высоких показателях физического развития наблюдается высокий уровень функционального состояния, антропометрических и морфофункциональных индексов хоккеистов 8–9 лет с учетом игрового амплуа. По анализу одного из наиболее информативных показателей УФС защитники имеют высокие значения данного индекса, тогда как по полученным данным юные хоккеисты с данным игровым амплуа имеют достоверно низкие результаты относительно средне-групповых данных по большинству показателей в оцениваемых тестах. При этом нападающие при наличии более высоких показателей не проявили высокого уровня физического состояния относительно защитников и средне-групповых значений юных хоккеистов 8–9 лет. Возможно, это связано с недостатками тренировочной подготовки и требует коррекции.

В результате проведенного исследования изучены характеристики физического развития хоккеистов 8–9 лет в сравнении со средневозрастными нормами и с учетом амплуа, которые целесообразно использовать для осуществления педагогического контроля, уточнения амплуа, коррекции тренировочных нагрузок. Полученные количественные показатели можно использовать для индивидуального контроля (текущего и этапного) функционального состояния хоккеистов, а также применять на ранних этапах многолетней спортивной подготовки в качестве ориентира (модели).

1. Воронова, В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров /В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. –



2018. – № 1. – С. 59–65.

2. Демидов, Е. И. К вопросу отбора игрового амплуа юных хоккеистов / Е. И. Демидов // Диалог культур в контексте образовательной деятельности: сб. материалов Всерос. науч.- практ. конф. – 2019. – С. 211–213.

3. Михнов, А. П. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров: дис. канд. пед. наук / А. П. Михнов; НУФВСУ. – Киев, 2017. – 224 л.

УДК: 796.966

## **ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ** **YOSH ХОККЕУЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЙОРЛАШНИНГ МУАММОЛАРИ**

**Хожиев Шохрух Саиджаппар углы**, преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан, город Чирчик

**Xojiyev Shohruh Saidjappar o‘g‘li**, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Chirchiq shahri

[ibnsaidjappar@mail.ru](mailto:ibnsaidjappar@mail.ru)

### **Аннотация**

Хоккей в Узбекистане появился сравнительно недавно. В рассматриваемой статье показаны недостатки в технической подготовке юных хоккеистов в процессе многолетней подготовки, обозначены показатели по которым наши команды уступают командам ведущих стран Мира. Даны рекомендации по работе над совершенствованием технико-тактических приемов, которые могут помочь развитию нашего хоккея.

### **Ключевые слова**

Техническая подготовка, маневренное катание, силовые единоборства, вбрасывание, защитники, нападающие, технические приемы.

### **Kalit so‘zlar**

Texnik tayyorgarlik, turli xil yo‘nalishlarda uchish, kuch yakkakurashlari, tashlab berish, ximoyachilar, hujumchilar, texnik usullar.

В процессе многолетней подготовки хоккеиста чрезвычайно важным этапом с точки зрения совершенствования техники является этап спортивного совершенствования, завершающий получением хоккеистом высокой квалификации и предшествующий переходу в профессиональный хоккей.

В программу технической подготовки на этапе спортивного совершенствования входят:



- дальнейшее совершенствование ранее изученных приемов владения клюшкой и шайбой;
- техника силовых единоборств;
- изменение направления, темпа и ритма движения при развитии и завершении атак;
- выполнение технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов;
- владение техникой ловли шайбы «на себя» (особенности технического приема у защитников и нападающих);
- владение приемами борьбы за шайбу при вбрасывании;
- работа над индивидуальными особенностями защитников и нападающих при выполнении технических приемов.

Весь арсенал технических приемов следует выполнять на высокой скорости, в условиях дефицита времени и пространства и при наличии сбивающих факторов.

Проблема молодых хоккеистов пришедших в команду мастеров — отсутствие стабильности и вариативности при выполнении технических приемов на более высокой скорости, чем в молодежных командах. Поэтому процесс дальнейшего совершенствования технической подготовленности молодых хоккеистов требует дополнительного внимания тренеров профессиональных хоккейных команд.

Для игры в хоккей техническая подготовка является самым главным компонентом. На ее базе строится тактическая подготовка: чем лучше техника владения коньками, клюшкой, тем выше тактическое образование. Значит, ваша команда может использовать различные тактические построения в игре для достижения положительного результата.

К сожалению, в нашей стране мало внимания уделяется обучению маневренному катанию, владению клюшкой.

Педагогические наблюдения показали, что наш детско-юношеский хоккей уступает ведущим хоккейным странам по таким показателям (диаграмма №1):

- 1) владение маневренным катанием на коньках (для защитников и нападающих);
- 2) владение клюшкой - кистевые броски, удар по шайбе с хода, добивание;
- 3) владение приемом «вбрасывание»;
- 4) в большинстве случаев проигрываются силовые единоборства.

*Диаграмма №1*





Причины этих недостатков лежат в работе тренеров по этим техническим приёмам.

Педагогические наблюдения показали недостатки в работе тренеров по следующим направлениям.

1. На всех этапах подготовки - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования - преобладает игровой метод обучения, так как руководство клубов ставит перед тренерами групп начальной подготовки задачу победить в каждом матче, поэтому процесс обучения подменяется «натаскиванием».

2. На тренировочных занятиях в группах спортивного совершенствования необходимо больше внимания уделять обучению и совершенствованию владения маневренным катанием.

3. При обучении тактическим построениям используются преимущественно оборонительные схемы.

4. Недостаточно внимания уделяется общефизической подготовке в недельных микроциклах соревновательного периода (вне льда).

5. Мало внимания уделяется обучению и совершенствованию игры в численном неравенстве (5х4; 5х3; 6х4; 6х5).

**Рекомендации:**

1. В подготовительном периоде на обще подготовительном этапе техническая подготовка должна занимать до 100% объема тренировочных занятий.

2. При обучении и совершенствовании техники передвижения на коньках должен преобладать повторный метод и метод показа.

Во все тренировочные занятия должны включаться 2-3 упражнения для обучения или совершенствования передвижения на коньках как с шайбой, так и без шайбы (для защитников и нападающих отдельно).

Техника передвижения на коньках у защитников имеет свою особенность (они больше передвигаются спиной вперед), поэтому для них необходимо подбирать специфические упражнения. Как правило, в игре защитник применяет ряд технико-тактических приёмов, которым тренер должен уделять большое внимание при обучении и совершенствовании этих действий, таких как:

- 1) совершенствование маневров лицом и спиной вперед;
- 2) отбор шайбы у соперника (силовые единоборства);
- 3) начало атаки (прием, передача шайбы партнерам);
- 4) поддержание атаки (продолжение движения);
- 5) броски по воротам соперника (кистями, ударами по шайбе, броскам-ударам с хода);
- 6) опека соперника (в своей зоне, в средней зоне, в зоне атаки);
- 7) взаимозаменяемость с партнерами (с защитником, с центральным нападающим).

Упражнения для обучения и совершенствования маневренного владения коньками:

- а) «крест» - в кругах вбрасывания (с шайбой и без шайбы);
- б) ускорение от синей до красной линии, торможение, возврат спиной вперед, разворот в сторону борта;
- в) в средней зоне: от синей линии ускорение по диагонали до красной линии, торможение и движение спиной вперед, разворот на синей линии и движение лицом вперед (на ширину поля), по 4 раза спиной вперед, лицом вперед.

В тренировочных занятиях по обучению и совершенствованию владения маневренным катанием планируются также упражнения для совершенствования тактических действий.

Технические действия для нападающих:

- 1) владение всеми приемами передвижения на коньках;
- 2) отбор шайбы у соперника (силовые единоборства);
- 3) обводка соперника (короткая, длинная, силовая);
- 4) прием, передачи шайбы;
- 5) опека соперника (силовые единоборства);
- 6) броски по воротам соперника с различных дистанций (кистевой, удары по шайбе, броски с ходу);
- 7) для центральных нападающих – “вбрасывание”.



Технические приемы в группах совершенствования должны отрабатываться на максимальной скорости при дефиците времени и пространства, в условиях сбивающих факторов — сопротивления противника.

Работу над совершенствованием технических приемов можно проводить не только в основной части занятия, но и в заключительной (на фоне утомления), в течение 10-15 мин.

Практика показывает, что техническая подготовка закладывается в группах начальной подготовки (7-10 лет) и закрепляется в учебно-тренировочных группах (11-14 лет), поэтому в этих возрастных группах должны работать высококвалифицированные тренеры с соответствующей оплатой труда.

Если этого не сделать, то в командах профессионалов будут появляться молодые хоккеисты с недостаточно высоким уровнем мастерства и это скажется на выступлениях юношеских и молодежных сборных команд Узбекистана.

### Литературы

1. Karimov, A.A., 2021. The problem of training loads rationing of young hockey players at the stage of in-depth specialization in annual training cycle. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), pp.219-224.
2. Davletmuratov, S.R., 2021. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), pp.61-64.
3. Hojiyev, S.S., 2021. Yosh hokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5(181), pp.99-101.

УДК: 796.966

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

#### THE USE OF APPLIED GYMNASTICS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF HOCKEY PLAYERS AGED 7-8

**Хожиев Ш.С.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик Узбекистан  
[ibnsaidjappar@mail.ru](mailto:ibnsaidjappar@mail.ru)

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей хоккеистов 7-8 лет при помощи использования средств спортивно-прикладной гимнастики.

**Annotation.** The presented article deals with the development of coordination abilities of 7-8 year old hockey players using the means of applied sports gymnastics.



**Актуальность.** Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к их общей физической и специальной подготовке. Хоккей становится более жестким, увеличивается темп игры и вместе с тем зрелищность, что подразумевает повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки спортсменов.

Игровую деятельность в хоккее с шайбой составляют многообразные и сложные ациклические и циклические движения, которые выполняются в разнообразных сочетаниях. Сочетание разных по характеру действий с ведением и шайбы и без нее на максимальной скорости передвижения и с максимальной быстротой, быстрая смена игровых ситуаций, контакт и взаимодействие с противником, специфичные исходные и промежуточные положения в игре - все это требует от хоккеиста высокого уровня развития координационных возможностей, являющихся основой технико - тактических действий хоккеиста. Хорошо развитые координационные способности дают возможность эффективно и в более короткие сроки освоить технические умения и навыки катания на льду. В связи с этим возникла идея разработки комплекса средств спортивно-прикладной гимнастики и использование этого комплекса в тренировочном процессе вне льда.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать эффективность применения средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей юных хоккеистов 7-8 лет.

#### **Методы и организация исследования.**

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г Ташкента. В эксперименте приняли участие 40 мальчиков 7-8 лет. Для решения поставленных перед исследованием задач был определен и применен следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Первый этап проводился с июня 2019 по сентябрь 2019 года. На этом этапе осуществлялся анализ и обобщение литературных источников. Второй этап (октябрь 2019 – май 2020 года) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы хоккеистов 7-8 лет. Из них 20 человек составили контрольную группу, 20 – экспериментальную группу. Третий этап (июнь 2020 г.) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно типовой программе РШВСМ. В экспериментальной группе занятия были



дополнены комплексами средств спортивно-прикладной гимнастики. Комплекс упражнений применялся во вне ледовой подготовке, в основное время тренировочного занятия. Комплекс включал выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках; упражнений в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование мяча ногами, головой; выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной

направленностью и частотой движения рук и ног; подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций; упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для определения исходного уровня развития координационных способностей и определения контрольной и экспериментальной групп перед началом эксперимента было проведено тестирование. После проведения педагогического эксперимента тестирование было проведено повторно.

Результаты проведенного исследования показали, что до начала эксперимента группы были однородны, показатели экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны.

Таблица 1

Результаты исследований координационных способностей хоккеистов 7-8 лет до и после эксперимента

Тесты	К.Г		Э.Г	
	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$
Бег на коньках 20 м спиной вперед(с)	7,2±0,1	7,0±0,2	7,1±0,5	6,5±0,3
Слаломный бег на коньках без шайбы(с)	13,5±0,4	13,2±0,8	13,4±0,9	12,4±0,7
Челночный бег 4х9 м(с)	11,9±0,6	11,8±0,5	12,0±0,7	11,1±1,0
Челночный бег на коньках 6х9 м(с)	18,1±0,2	17,7±0,9	18,2±0,3	16,6±0,8
Комплексный тест на ловкость(с)	22,4±0,6	21,9±0,1	22,3±0,2	19,4±0,2



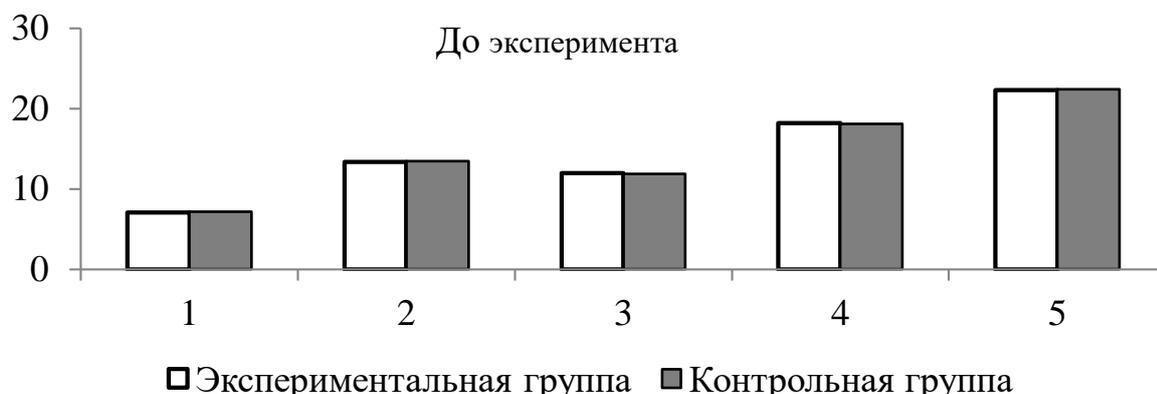


Рис 1 Показатели тестирования хоккеистов 7-8 лет до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

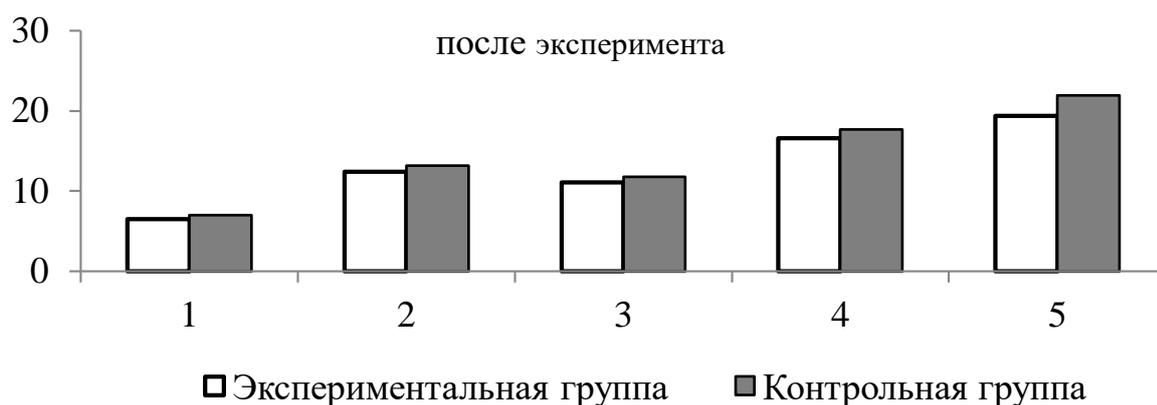


Рис 1 Показатели тестирования хоккеистов 7-8 лет после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

В тесте «бег на коньках 20 м» в контрольной группе улучшение на 2,8 %, а в экспериментальной на 9,2 %. Сравнительный анализ результатов теста «Слаломный бег на коньках без шайбы» показал, что разница процентного соотношения двух групп (К.Г. и Э.Г.) составила 5,79%, в тесте «челночный бег 4х9» результат улучшения показателей в К.Г составил 0,84%, в то время как в Э.Г. 8,1%.

Сравнивая результаты теста «Челночный бег на коньках 6х9 м» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс хоккеистов 7-8 лет, наблюдается положительная динамика как в Э.Г, так и в К.Г. Время преодоления дистанции в К.Г сократилось на 2,25%, а в Э.Г на 9,63%.

В результатах «Комплексный тест на ловкость» в К.Г время преодоления сократилось на 2,4% и составило 0,5с, в то время как в результат преодоления этого же теста в Э.Г. составил 14,9 %, что составило 2,9с.

**Выводы:** Показатели во всех тестах экспериментальной группы выше, по сравнению с контрольной группой, что указывает на то, что использование средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей

юных хоккеистов 7-8 лет повышает уровень их развития и говорит об эффективности их применения.

Проведенные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей юных хоккеистов 7-8 лет. На основании этого эти средства можно рекомендовать тренерам по хоккею для использования в учебно-тренировочном процессе.

### **Литература:**

1. Ботяев, В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 61.

2. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2018. – 334 с.

3. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие.-Минск: Асар,2008.-320с.: ил.





СЕКЦИЯ 2:  
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ  
ВИДОВ СПОРТА



UO‘K: 316.254

**BASKETBOL JAMOALARIDA PSIXOLOGIK NIZOLARINING  
SABABLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA HAMJIHATLIKNI  
SHAKLLANTIRISHGA MO‘LJALLANGAN MASHQLAR (VOSITALAR)DAN  
FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

*Abdullaev I.I.* O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shaxri, O‘zbekiston magistrant  
[ismoil.abdullaev-97@mail.ru](mailto:ismoil.abdullaev-97@mail.ru)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada basketbol jamoalaridagi psixologik nizolarning sabablari, dinamikasi va belgilari ochib berilgan, ishlab chiqilgan basketbol jamoalarida hamjihatlikni shakllantirishga mo‘ljallangan mashqlar (vositalar) majmuasidan foydalanish samaradorligi tahlil qilingan.

**Аннотация:** В данной статье раскрыты причины, динамика и признаки психологических конфликтов в баскетбольных командах, проанализирована эффективность использования комплекса упражнений (средств), предназначенных для формирования сплоченности в развитых баскетбольных командах.

**Kalit so‘zlar:** Basketbol jamoalari, psixologik nizo, murabbiy, hamjihatlikni shakllantirishga mo‘ljallangan mashqlar, psixologik nizolarning sabablari, psixologik nizolarning dinamikasi.

**Ключевые слова:** Баскетбольные команды, психологический конфликт, тренер, упражнения на формирование сплоченности, причины психологических конфликтов, динамика психологических конфликтов.

**Mavzuning dolzarbligi.** Zamonaviy jamiyatda nizolar inson hayotiga va ijtimoiy guruhlarining rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ularning keng tarqalishi ko‘pincha jamoada ziddiyatli munosabatlarning aniqlanishiga olib keladi. Rivojlangan mojaro bilan belgilanadigan bunday munosabatlar ruhiy zo‘riqish, hissiy nomutanosiblik, shaxslararo muloqotda izolyatsiyaga olib keladi - natijada jamoa a’zolari o‘rtasidagi konstruktiv o‘zaro ta’sir jarayonining samaradorligi pasayadi, bu esa kasbiy faoliyatga salbiy ta’sir qiladi. Shaxslararo nizolarni bartaraf etish muammosi insoniyat o‘zaro munosabatlarning har qanday sohasi, shu jumladan sport uchun ham dolzarbdir.

Shaxslararo psixologik nizolarda o‘z ifodasini topadigan qarama-qarshiliklar sport faoliyati sub’ektlari o‘rtasidagi qarama-qarshilik va qarama-qarshilikni belgilaydi. Bunday qarama-qarshiliklar eng halokatli xarakterga ega, agar sport dueli jarayonida raqibdan ustunlikka erishish uchun nizolashayotgan tomonlarning birgalikdagi o‘zaro ta’siri talab qilinadi. Bu, ayniqsa, sport o‘yinlari uchun xos bo‘lib, unda sportchilar faqat murabbiyning bevosita nazorati ostida birgalikdagi o‘zaro hamkorlikda musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va ishtirok etishning murakkab muammolarini samarali, ijodiy hal qila oladilar.



Murabbiy o'qituvchi-rahbar sifatida jamoani sport dueliga tayyorlashda asosiy mas'uliyat yuklaydi, uning amaliy faoliyati esa jamoa tomonidan yuqori natijaga erishishga qaratilgan.

Sportdagi psixologik nizo sport faoliyati sub'ektlarining ongli ijtimoiy-psixologik qarama-qarshiligining haqiqiy vaziyatli ko'rinishi sifatida tushunilishi kerak. Psixologik nizobosqichida salbiy his-tuyg'ular ta'sirida sub'ektlarning muloqotida, xatti-harakatlarida, faoliyatida bir yoki bir nechta parametrlarda deformatsiya yuzaga keladi, bu konfliktning oxirida konstruktiv natijaga erishish imkoniyatini istisno qilmaydi.

**Tadqiqot maqsadi:** 15-17 yoshli o'quvchilarda, jamoaviy sportning o'zaro ta'siri jarayonida yuzaga keladigan nizolarni o'rganish va ularning oldini olish.

**Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.** So'rovnoma metodi yordamida BO'SMlarda basketbol bilan shugullanayotgan o'quvchilar (51 nafar) va mashgulot olib borayotgan o'qituvchi murabbiylar (24 nafar)dan jamoadagi nizolarni keltirib chiqaruvchi sabablar o'rganildi. So'rovnoma 2021 yilning sentyabr-oktyabr oylarida o'tkazildi. Savollar respondentlarga taqdim etilgan varaqalardagi sabab darajasini aniqlash uchun rangli katakchalarni birini belgilab javob variantlarini e'tirof etish belgilangan. Savollar murabbiylarga alohida 7 ta, o'quvchilarga ham 7 ta alohida tuzilgan. "Traner-sportchi" tizimi bo'yicha so'rovnoma savollari 5 tadan iborat bo'lib javoblarni «Ha» yo'ki «Yo'q» deb belgilashadi.

**Tadqiqot natijalaridan** biz tomondan basketbol jamoalarida psixologik nizolarini kelib chiqish sabablari va baholash darajasi dinamikasini nafaqat joriy tadqiqotlar asosida o'rgandik, balki basketbol jamoalarida nizolarni bartaraf etish va jamoada hamjihatlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar (vositalar) olib borilgan hamda murabbiylarining kasbiy-pedagogik faoliyatiga shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modelini joriy etishning 6 oylik pedagogik tajriba davomida aniqlashga urindik.

Basketbol jamoalarining murabbiylari(24 nafar) orasida olib borilgan soro'vnomamiz natijalariga ko'ra basketbol jamoalarida nizoning kelib chiqishining asosiy sabablarini baholashda sportchilar o'rtasidagi musobaqa sabab ekanligini 23 nafar, 21nafari murrabbiy fikricha sportchilarning "yulduzli kasalligi va maydonda kerakli harakatlarning bajarilmasligi, malakasidagi farq 16 hafar, ruhiy va jismoniy stress hamda boshqa sabablar 14 nafar, sport rejimini buzish sababini 13 nafar murrabbiy yuqori hisoblashgan (1-jadval)

Murabbiylar nizo kelib chiqishining asosiy sabablarini baholashi

1-jadval

	So'rovnoma	Javoblar		
		Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja
1	Sportchilarning "yulduzli kasalligi"	1	2	21
2	Maydonda kerakli harakatlarning bajarilmasligi	1	2	21
3	Sportchilar o'rtasidagi musobaqa		1	23

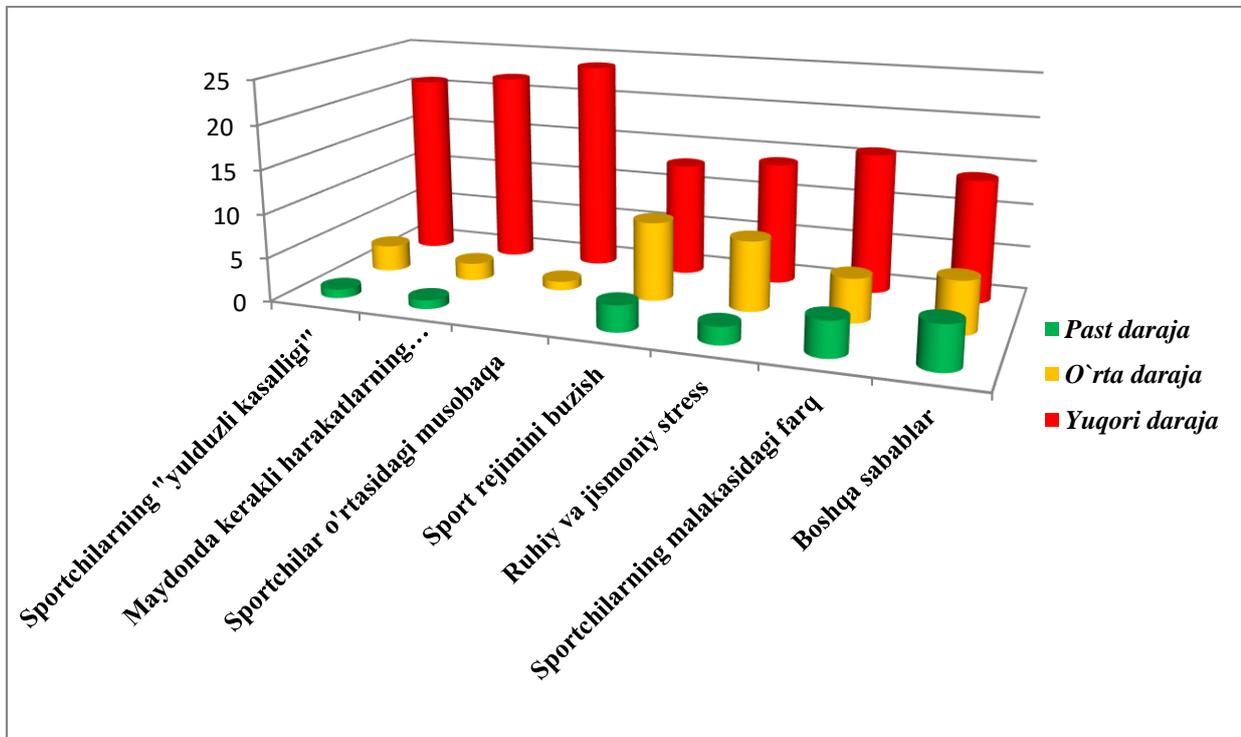


4	Sport rejimini buzish	3	8	13
5	Ruhiy va jismoniy stress	2	8	14
6	Sportchilarning malakasidagi farq	3	5	16
7	Boshqa sabablar	5	6	14

*Izoh: Respondentlar kerakli katakchani «+» belgisi bilan to'ldiradilar.*

*Murabbiylarning nizolarga asosiy sabablarini baholash ko'rsatkichlari*

1-rasm



1-rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, murabbiylar baholashlarini tahlil qilsak basketbol jamoalarida nizing kelib chiqishining asosiy sabablari bo'yicha sportchilar o'rtasidagi musobaqa sababi eng ko'p baholangan, keyingi o'rinlarni sportchilarning "yulduzli kasalligi" va maydonda kerakli harakatlarning bajarilmasligi bo'lib chiqdi.

Basketbol jamoalarida nizing kelib chiqishining asosiy sabablarini baholash o'quvchilar (sportchilar) murabbiylarga nisbatan anchagina sabablarni baholashda farqini ko'rishimiz mumkin: jismoniy stress 35 nafar sportchilarning malakasidagi farqni 33 nafar yuqori bahoda hisoblashgan. Boshqa sabablar 32 nafar, sport rejimini buzish sababini 26 nafari, rag'batlantirish 17 nafari, sport jamoasi murabbiyi etakchilik uslubi 15 nafari, murabbiyning malakasizligini 7 nafar sportchilar tomonidan yuqori baholangan (2-jadval)

Sportchilar (o'quvchilar) nizo kelib chiqishining asosiy sabablarini baholashi

2-jadval

So'rovnoma	Javoblar		
	Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja

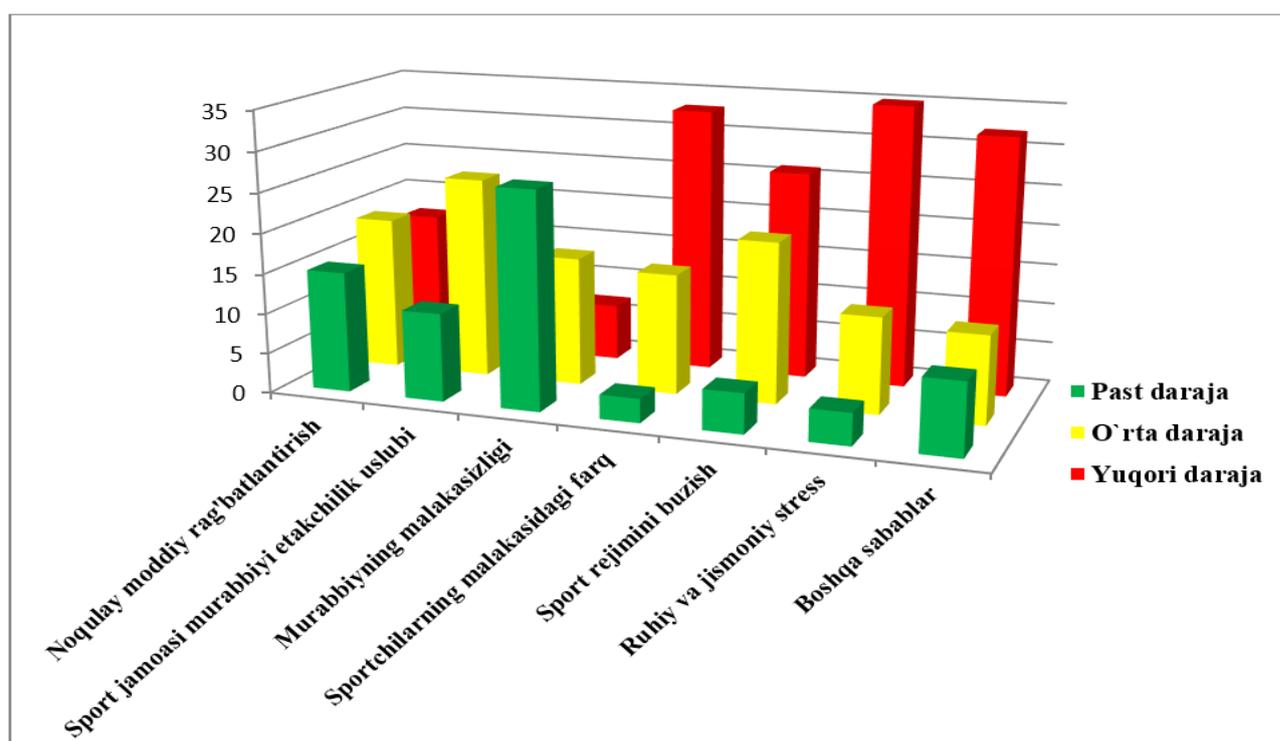


		TG	NG	TG	NG	TG	NG
1	Rag'batlantirish	8	7	9	10	8	9
2	Sport jamoasi murabbiyi etakchilik uslubi	5	6	11	14	9	6
3	Murabbiyning malakasizligi	12	15	10	6	3	4
4	Sportchilarning malakasidagi farq	2	1	8	7	15	18
5	Sport rejimini buzish	4	1	9	11	12	14
6	Ruhiy va jismoniy stress	2	2	5	7	18	17
7	Boshqa sabablar	5	3	4	7	16	16

*Izoh: Respondentlar kerakli katakchani «+» belgisi bilan to'ldiradilar.*

Sportchilar (o'quvchilar) nizolarga asosiy sabablarini baholash ko'rsatkichlari

2-rasm



2-rasmdagi diagrammalardan shu narsa ko'zga tashlandiki, o'quvshilar (sportchilar) basketbol jamoalarida nizing kelib chiqishining asosiy sabablari bo'yicha aksariyati ruhiy va jismoniy stressni, keyingi o'rinlarda sportchilarning malakasidagi farqni va boshqa sabablarni yuqori bahoda hisoblashgan.

Tadqiqotlar, nizoli jarayonlarni aniqlash murabbiyning pedagogik faoliyatiga bog'liq bo'lib, u ham sportchilar o'rtasida nizoni boshlashi, ham nizo jarayonining salbiy hissiy ta'sirini kamaytirishi mumkin. Shu munosabat bilan, trener faoliyatida sport-o'yin o'zaro va norasmiy muloqotning nizoli xarakterini kamaytirishga imkon beradigan ma'lum bir ketma-ketlikni o'rganish va rivojlantirish kerak.

To'liq huquqli jamoa rahbariyati qo'shma ishni rejalashtirish va ta'minlashdan iborat bo'lgan haqiqiy tashkiliy faoliyat bilan cheklanmaydi. U "ichki ijtimoiy-psixologik

jarayonlarni tartibga solish, jamoani shakllantirish, mehnat intizomini mustahkamlash, buzg'unchi nizolarning oldini olish va hal qilish va bir qator psixologik muammolarni hal qilish" ni o'z ichiga oladi. Murabbiy va psixologlarning bunday qarashlari sport faoliyati bilan to'liq bog'liq bo'lishi mumkin.

So'rovnomalarni respondentlar orasida olib borish davomida yuqoridagi fikrlarga asos bo'la oladigan yana bir qancha ko'rsatkichlarni qo'lga kiritdik.

Sportchilarning "Traner-sportchi" tizimi bo'yicha tuzilgan so'rovnomamizga sportchilar galdagicha javob berishdi: murabbiy meni tanlamayapti javobiga 44 nafar, murabbiyning so'zi men uchun qonun deb 41 nafar, 18 nafar murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi deb javob berishdi(3-jadval).

Sportchilarning "Traner-sportchi" tizimi bo'yicha javoblari

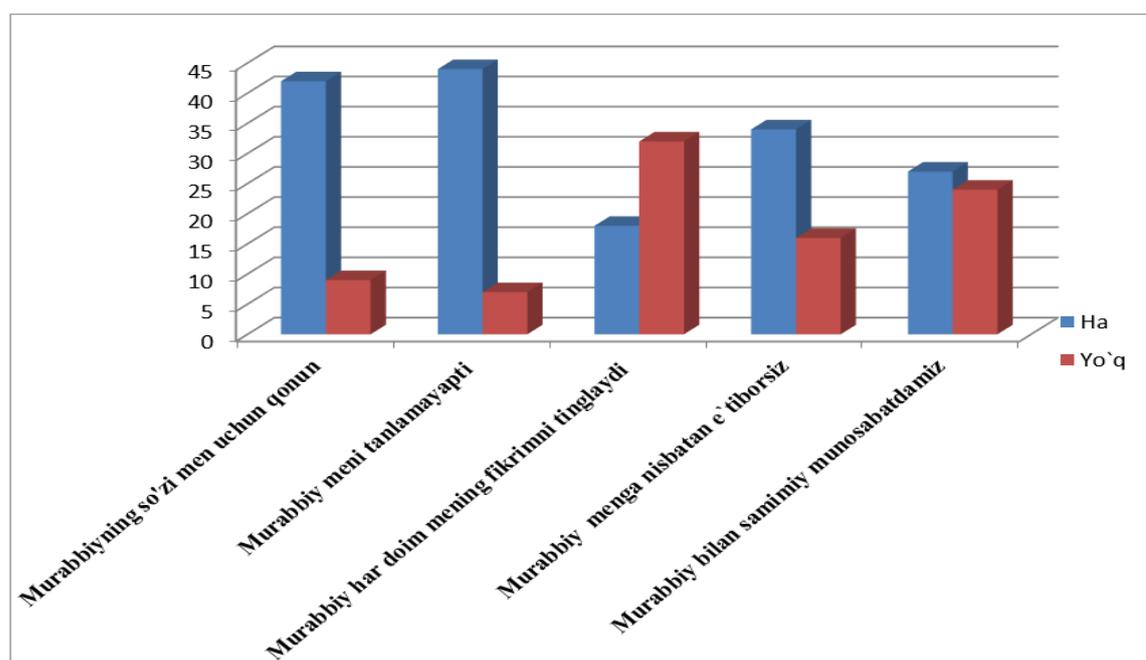
3-jadval

	So'rovnoma	Javoblar			
		Ha		Yo'q	
		TG	NG	TG	NG
1	Murabbiyning so'zi men uchun qonun	21	21	4	5
2	Murabbiy meni tanlamayapti	23	21	2	5
3	Murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi	8	10	17	16
4	Murabbiy menga nisbatan e'tiborsiz	18	16	7	9
5	Murabbiy bilan samimiy munosabatdamiz	13	14	12	12

*Izoh: Respondentlar kerakli katakchani «+» belgisi bilan to'ldiradilar.*

Sportchilarning "Traner-sportchi" tizimi bo'yicha javoblarining ko'rsatkichlari

3-rasm



3-raslarda keltirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, etakchilik - bu rasmiy vakolatga asoslangan ijtimoiy nazorat va hokimiyatni o'z ichiga olgan rasmiy ruxsat

etilgan jarayon. Rahbarga ma'muriy huquq va normalar berilganligi ta'kidlab o'tishimiz zarur. Sport jamoasining rasmiy rahbari murabbiy yoki jamoa sardori hisoblanadi. Raqobat faoliyatining samaradorligi uchun rahbar va sardor o'rtasida o'zaro tushunish zarur. Ko'rsatkichlar esa sportchilar fikricha murabbiylar avtoritar uslub bilan rahbarlik qilishar ekan.

1. Avtoritar uslub guruhning qat'iy tashkil etilishini, qat'iy tartib-intizomni, guruh a'zolari o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlashni nazarda tutadi. Murabbiy jamoaga ma'lumotlarning faqat bir qismini olib keladi, shu asosda u o'z fikrini yuklaydi, buyruq beradi, jamoa a'zolarini tinglamaydi, muhokamalarga yo'l qo'ymaydi. Ushbu uslub bevosita ta'sir qilish usullarini nazarda tutadi: ko'rsatmalar, buyruqlar, tanbehlar. Avtoritar etakchilik uslubi bilan natijalarning yaxshi o'sishi kuzatiladi, ammo sportchilarning qarshiliklari, ularning murabbiydan ketishi mumkin. Rahbarlikning avtoritar usullaridan foydalanish intensivligi va davomiyligining chegarasi bor: ma'lum darajaga qadar u natijalarning oshishiga olib keladi, undan oshib ketishi faoliyat samaradorligini pasaytiradi (R.M.Yerks va J.Dodson).

2. Demokratik uslub jamoatchilik fikriga, kollegial rahbarlikka, jamoa a'zolari o'rtasida vakolatlarni taqsimlashga qaratilgan. Murabbiy jamoa a'zolarining fikrlarini tinglaydi, hamkasblari bilan maslahatlashadi, mustaqillik va tashabbuskorlikning namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi, sportchilarga e'tiborli bo'ladi. Murabbiy ta'sir qilishning bilvosita usullarini afzal ko'radi: maslahat, taklif, suhbat. Rahbarlikdagi eng samarali, oqilona va insonparvar.

3. Liberal uslub eng kam samarador hisoblanadi, trener guruh faoliyatiga aralashmaydi, u "nimani xohlasang, shunday qil" yo'lini boshqaradi. U talab qo'ymaydi, talab qilmaydi, guruh a'zolarining barcha takliflarini qabul qiladi, to'qnashuv va nizolardan qochadi. Guruh amalda uyushtirilmagan, birlashtirilmagan, undagi funksional vazifalar xaotik, o'z-o'zidan taqsimlangan. Mashg'ulotlarda murabbiy aktyorlikdan ko'ra ko'proq ishtirok etadi, yuklarni tanlash, mashq qilish erkinligiga imkon beradi, ishtirokchilarning munosabatlarga aralashmaydi, so'rovdan foydalanadi. Ushbu uslub ko'pincha nayrang deb ataladi, u boshqaruv va jamoaviy yig'ilishda, amaliy sport mashg'ulotlarini tashkil etishda yuqori natijalarga erishishga hissa qo'shishi dargumon.

"Traner-sportchi" tizimida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tajriba yakuniga ko'ra sportchilar jamoa murabbiylarini ishbilarmonlik, shaxsiy va xulq-atvor parametrlari bo'yicha yuqori baholadilar. Bosh murabbiydaga munosabatlarning ijobiy o'zgarishlar quyidagi parametrlarida ro'y berdi: murabbiyning so'zi men uchun qonun (42,5%); murabbiy men haqimda tanlamayapti (44,7%); murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi (43,5%). Sportchilarning basketbol jamoasining NG murabbiyiga bo'lgan munosabati dinamikasi quyidagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi: murabbiyda menga nisbatan e'tiborsiz (-34,5%); murabbiy bilan samimiy munosabatdamiz (-24,2%); murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi (+21,4%).



## Bosh murabbiyga munosabatlarning ijobiy o'zgarish

	Savollar	O'zgarishlar	
		TG	NG
1	Murabbiyning so'zi men uchun qonun	+ 42,5%	11,5%
2	Murabbiy men haqimda tanlamayapti	-44,7%	-10,2%
3	Murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi	+ 43,5%	+24,2%
4	Murabbiy menga nisbatan e'tiborsiz	-78%	-34,5%
5	Murabbiy bilan samimiy munosabatdamiz	38%	-24,2%

**Xulosa.** Basketbol jamoasida psixologik nizolarni oldini olish bo'yicha olib borilgan eksperimental ishlar va jamoada hamjihatlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar (vositalar) amalga oshirish va uni sport jamoasi murabbiylarining kasbiy va pedagogik faoliyatiga tatbiq etish, natijalari quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

-Basketbol jamoalarida psixologik nizolarning oldini olish va hal qilish murabbiy rahbarligida jamoada kasbiy tayyorgarlikning pedagogik muammolarini hal etish va qulay shaxslararo munosabatlarni shakllantirishning murakkab jarayoni sifatida qaraldi. Murabbiyning psixologik va pedagogik ta'siri nizolarni bartaraf etish modeli asosida birlashtirildi

**ADABIYOTLAR**

1. Arziqulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: Darslik/Chirchiq: O'z. DJTSU, 2020. - 367 b.
2. Arziqulov D.N., Umarova Sh. O'quv qo'llanma.: "Fan va texnologiya", 2018. - 184 b.
3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ. инс-та физкультуры. МВ и ССО рус. Т.: 000 "Мехридарё". 2009 г.
4. Зарайский Д.А. Управление чужим поведением. Технология личного психологического влияния. Дубна: Феникс, 1997, - 272 с.
5. Иванова Э.Н. Эффективное общение и конфликты. С-Пб. - Рига: Педагогический центр "Эксперимент", 1997. - 72 с.
6. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 240 с.
7. Кричевский Р.Л., Дубовская Э.Н. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. М.: Изд-во МГУ. - 207 с.
8. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. М.: Изд-во МГУ, 1995. - 224 с



UO‘K: 316.254

## BASKETBOL JAMOALARIDA PSIXOLOGIK NIZOLARNI OLDINI OLISH

**Abdullaev I.I.** O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti, Chirchiq shaxri, O‘zbekiston  
[ismoil.abdullaev-97@mail.ru](mailto:ismoil.abdullaev-97@mail.ru)

**Annotatsiya:** Maskur maqolada basketbol jamoalari a`zolarining shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganilgan natijalari, ishlab chiqilgan basketbol jamoalarida shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modelidan foydalanish samaradorligi tahlil qilingan.

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены результаты исследования поведения членов баскетбольных команд в межличностных конфликтных ситуациях, проанализирована эффективность использования модели разрешения межличностных конфликтов в разрабатываемых баскетбольных командах.

**Kalit so‘zlar:** basketbol jamoalari, ziddiyatli vaziyatlar, xatti-harakatlar, murabbiy, shaxslararo ziddiyatlar, model, , psixologik nizolarning dinamikasi.

**Ключевые слова:** баскетбольные команды, конфликтные ситуации, поведение, тренер, межличностные конфликты, модель,, динамика психологических конфликтов.

**Mavzuning dolzarbligi.** Sportdagi yuqori yutuqlar ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida shaxslararo tushunish, qulay munosabatlar va sport jamoasidagi psixologik moslik muhim rol o‘ynaydi: ular sportchilarning va butun jamoaning hamjihatligiga bevosita ta’sir qiladi. Sport jamoasining birdamligining past darajasi jamoa a’zolari o‘rtasida tez-tez nizolar mavjudligida, sport rejimini qo‘pol ravishda buzishga yo‘l qo‘yilishida, sportchilarning murabbiydan tez-tez chiqib ketishida, shaxsiy maqsadlarning ustunligida namoyon bo‘ladi.

O‘z navbatida, tez-tez yuzaga keladigan, uzoq muddatli, cho‘zilgan yoki hal etilmagan nizolar jamoadagi shaxslararo munosabatlarga, birdamlikka va ijtimoiy-psixologik iqlimga halokatli ta’sir ko‘rsatadi. Sport jamoasidagi noqulay shaxslararo munosabatlar murabbiydan shoshilinch pedagogik ta’sir ko‘rsatishni talab qiladi. Sport jamoasining murabbiyi shaxslararo ziddiyatlarning oldini olish va ularni malakali tarzda hal qila olishi kerak, aks holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda, musobaqalarda qatnashishda va norasmiy muloqotda u ob’ektiv va sub’ektiv qiyinchiliklarga duch keladi.

Sport murabbiysining malakasini oshirish muammosini hal qilish shaxslararopsixologik nizo nizolarning oldini olish va hal qilish bo‘yicha nazariy va amaliy tayyorgarlikning haqiqatan ham past darajasi bilan belgilanadi.

Sport jamoasida optimal shaxslararo munosabatlarni shakllantirishning asosiy nuqtasi murabbiyning maqsadli pedagogik faoliyatidir. U kasbiy tayyorgarlik va norasmiy munosabatlar jarayonida shakllanadigan psixologik-pedagogik ta’sir usullari majmuasini o‘z ichiga oladi. Bunday harakatlar murabbiyga sportchilarning tayyorgarligini



yaxshilashga, shaxslararo nizolarni hal qilishga va individual muhim shaxsiy maqsadlarga erishishga qaratilgan haqiqiy qarama-qarshilikni istisno qilishga imkon beradi.

Ko‘rinib turibdiki, murabbiyning pedagogik faoliyati samaradorligining oshishi, sport jamoasida nizolar darajasining pasayishi shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etishda adekvat choralarni qo‘llashni taqozo etadi.

**Tadqiqot maqsadi:** basketbol jamolarida 15-17 yoshli o‘quvchilarning shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganish va ularning oldini olish.

**Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.** K.Tomas tomonidan shaxslararo ziddiyatdagi xatti-harakatlarni o‘rganish metodologiyasidan foydalanildi.

Joriy tadqiqotlar 2021 yilning yanvar-fevral oylarida o‘tkazildi. Shu jumladan, pedagogik testlar 15-17 yoshli basketbol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarida mart-iyul oylarida tashkil etiladi. Testlarni o‘tkazish muddatlari, vaqtlari va testga jalb qilinuvchi basketbol bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarni yoshiga qarab (15,16,17 yosh) oldindan ogohlantirildi hamda ularga va murabbiylariga tadqiqot jadvallari taqdim etildi.

Tadqiqot natijalarining ob‘ektivligini ta‘minlash uchun o‘quvchilarda jadval bo‘yicha mashg‘ulot darsi bo‘lmagan kuni testlar vaqtida-darslar yakunida o‘tkazildi.

**Tadqiqot natijalari** biz tomondan basketbol jamoalari a‘zolarining shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganildi hamda murabbiylarining kasbiy-pedagogik faoliyatiga shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modelini joriy etishning 6 oylik pedagogik tajriba davomida aniqlashga urindik.

Basketbol jamoasida shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganish bosqichida shaxslararo ziddiyatlarning sabablarini tahlil qildik. K.Tomas tomonidan shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganish metodologiyasidan test sifatida foydalanganimizda quyidagi natijalarni qolga kiritdik.

Quyidagi 1-jadvalni tahlil qilish jarayonida shuni kuzatdikki basketbol jamoalarida shug‘ullanayotgan o‘smir sportchilarning aksariyati qarama-qarshilik (bosim) yani egoizmga moyilligi ko‘proq shakillanganligi aniqlandi.

K.Tomas tomonidan shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o‘rganish metodologiyasidan test sifatida olingan natijalari

1-jadval

№	Xatti-harakatlar	15 yoshli		16 yoshli		17 yoshli	
		TG (n-7)	NG (n-8)	TG (n-12)	NG (n-11)	TG (n-6)	NG (n-7)
1	Qarama-qarshilik (bosim)	3	4	4	3	2	2
2	Hamkorlik	1	-	1	1	-	1
3	Murosaga kelish	1	1	2	2	1	1
4	Qochish	-	1	2	2	1	2
5	Moslashuv	2	2	3	3	2	1



Izoh: .Tomas va R.Kilmann nizolarni tartibga solishning quyidagi usullarini ajratib ko'rsatdilar:

1. *Qarama-qarshilik(bosim)* yoki ma'muriy tip, boshqa bironing zarariga o'z manfaatlarini qondirishga erishish istagi sifatida.

2. *Hamkorlik (moslashish)*, raqobatdan farqli o'laroq, boshqa shaxsning manfaatlari uchun o'z manfaatlarini qurbon qilish degan ma'noni anglatadi.

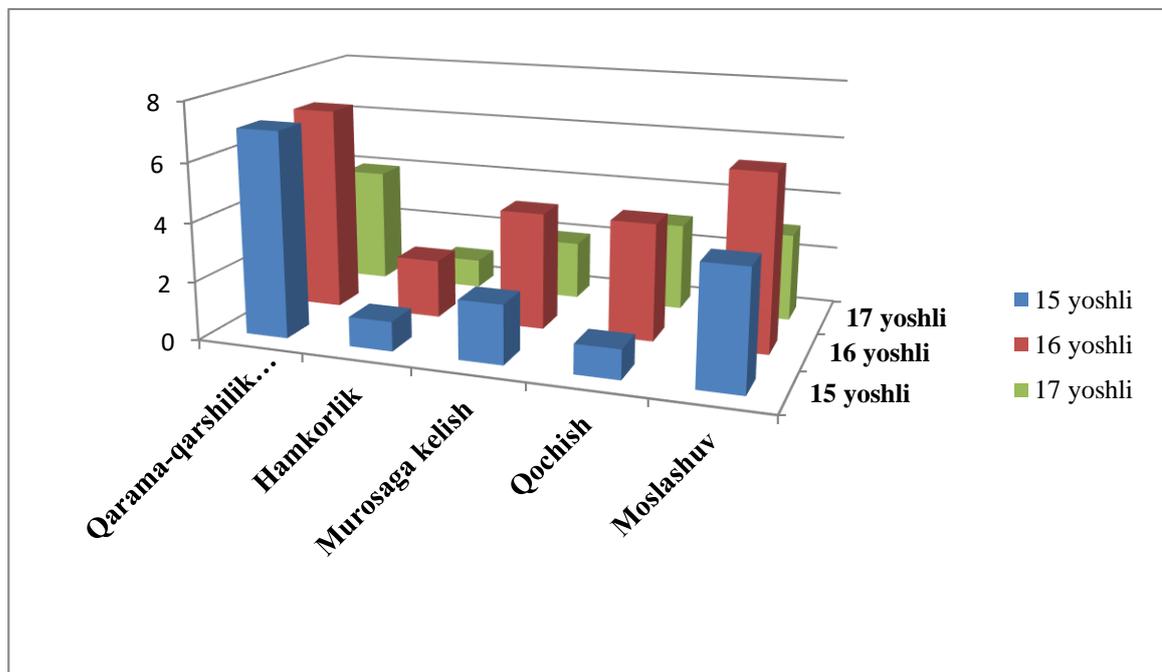
3. *Murosaga kelish turi*.

4. *Qochish* yoki an'anaviy tur, bu ham hamkorlikka intilmasligi, ham o'z maqsadlariga erishish tendentsiyasining yo'qligi bilan tavsiflanadi.

5. *Moslashuv (tekislanish)* yoki korporativ tip, vaziyat ishtirokchilari har ikki tomonning manfaatlarini to'liq qondiradigan muqobil.

K.Tomas tomonidan shaxslararo ziddiyatli vaziyatlardagi xatti-harakatlarni o'rganish metodologiyasidan test sifatida olingan natijalarining ko'rsatkichlari

1-rasm



1-rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, 18 nafar qarama-qarshilik (bosim)-Baholash va egoizm moyilligi bilan ball yig'ishgan. Amalga oshirilgan xatti-harakat uslubini uyg'unlashtirish uchun sinovdan o'tgan tendentsiya (Qochish – 8 nafari) va murosaga (8nafari) uslubi.

Sportda, shuningdek, individual o'zaro ta'sirning turli sohalarida nizolarni hal qilish dasturini ishlab chiqish imkoniyati mavjud. Vaziyatdan chiqishda trener faoliyatini algoritmlashtirish imkoniyatini yani algoritmlash muayyan dasturning mavjudligini ta'minlaydi, bu muammoni hal qilish uchun murabbiyning harakatlari uchun o'ziga xos retseptdir. Sport murabbiyining butun faoliyatini algoritmlashning mumkin emasligini ta'kidlashimiz darkor, ammo bor nizolar va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishda algoritmik retseptlardan samarali foydalanish imkoniyati mavjud.

Shunday qilib, trener faoliyatida hal qilishning ma'lum bir modelini ishlab chiqish va to'g'ridan-to'g'ri qo'llash, shuningdek, nizolarning oldini olish imkoniyati mavjud.

Pedagogik shart-sharoitlar to'plamini aniqlash va amalga oshirish shaxslararo nizolarni bartaraf etish modelini ishlab chiqish zarurligini aniqlandi, bu nizolarni hal qilish va oldini olish uchun ajratilishi kerak.

Shaxslararo nizo – sport jamoasining ikki sub'ektining qarama-qarshiligida namoyon bo'ladigan ijtimoiy-psixologik o'zaro ta'sir turidir. Konflikt bosqichida shaxslarning shaxslararo munosabatlarining beqarorlashishi muloqot, xatti-haraka Shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modeli nizolarning salbiy oqibatlarini kamaytiradigan pedagogik shart-sharoitlar majmuasiga asoslanadi. Bu shartlarga quyidagilar kiradi:

- jamoadagi nizolarni bartaraf etishni murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida idrok etish;

- murabbiyning konfliktga qarshi maqsadli faoliyatga individual tayyorgarligini shakllantirish;

- mojaroga qarshi faoliyatni profilaktika (jamoani tayyorlashning tegishli va mustahkamlovchi dasturi) va ruxsat beruvchi (jamoani o'qitish dasturini o'zgartiruvchi, lekin qarama-qarshi bo'lmagan)ga maqsadga muvofiq ravishda ajratish;

- murabbiyning kasbiy faoliyatda, norasmiy muloqotda, shuningdek "uchinchi" shaxslar orqali pedagogik ta'sirini muvofiqlashtirish;

- sportchilarning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda individual yondashuvni va sport jamoasiga tizimli yondashuvni qo'llash;

- sportchilar tomonidan nizosiz muloqot va xulq-atvorni rivojlantirish va boshlash.

Basketbol jamoasi yaxshi natijalarga erishadi, agar:

- nizo darajasi past yoki o'rtacha;

- buzg'unchi va aralash shaxslararo nizolar mavjud emas yoki o'z vaqtida hal qilinsa;

- shaxslararo munosabatlarda konstruktiv nizolar ustunlik qilsa;

- sportchilar o'rtasida yuqori ahillik va murabbiy bilan konstruktiv munosabatlar ustunlik qilsa.

Buzg'unchi va aralash shaxslararo nizolarning oldi olinsa va konstruktiv hal etilsa, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati samaraliroq bo'ladi; nizolarning ijobiy funksiyalari individual va jamoaviy mashg'ulotlar muammolarini hal qilishni optimallashtirish uchun ishlatiladi; sport jamoasida izchil va maqsadli, qulay shaxslararo munosabatlar va ahillik shakllanadi.

Shaxslararo nizolarning oldini olish va hal etishda murabbiyning pedagogik faoliyatining o'ziga xos xususiyati nizolarni boshqarishning pedagogik tamoyillari majmuasidan foydalanishdadir; nizo va sport jamoasiga tizimli yondashuv; shaxslararo nizolarga faollik va tashkiliy yondashuvlar; sportchilarning shaxsiy va funktsional imkoniyatlariga individual yondashish; sport jamoasi sub'ektlarining muloqoti, xatti-harakatlari va o'zaro munosabatlarini tuzatish; turli bosqichlarda o'quv dasturini o'z vaqtida o'zgartirish.



Namangan BO'SM basketbol jamoasi bilan nizolarni bartaraf etish hamda murabbiylarining kasbiy-pedagogik faoliyatiga shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modelini joriy etish quyidagi ko'rsatkichlarni ko'rsatdi:

O'tgan mavsumdagi yutuqlar bilan solishtirganda olingan natijalar shuni ko'rsatdi:

- musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishlarning o'sishi (30% ga);
- sportchilarning texnik harakatlarida ishonchlilikni oshirish (ijobiy harakatlar 13% ga yaxshilanadi, muvaffaqiyatsiz - 6% ga kamayadi);
- jamoaning tarkibi va zaxirasi o'yinchilari uchun musobaqalarda qatnashish vaqtini ko'paydi;
- basketbol jamoasining umumiy samaradorligini oshirish (7% ga).

2-jadval

Basketbol jamoalarining o'tgan mavsumdagi yutuqlar bilan solishtirganda olingan natijalari

№	Natijalar	O'zgarishlar	
		TG	NG
1	musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishlarning o'sishi	30%	7%
2	sportchilarning texnik harakatlarida ishonchlilikni oshirish yaxshilandi	13%	1.5%
3	sportchilarning texnik harakatlarida ishonchlilikni oshirish muvaffaqiyatsiz	- 6%	0.5%
4	jamoaning tarkibi va zaxirasi o'yinchilari uchun musobaqalarda qatnashish vaqtini ko'paytirish	24%	3%
5	basketbol jamoasining umumiy samaradorligini oshirish	7%	3%

**Xulosa.** Basketbol jamoasida psixologik nizolarni oldini olish bo'yicha olib borilgan eksperimental ishlar va jamoada nizolarni bartaraf etish modelini amalga oshirish va uni sport jamoasi murabbiylarining kasbiy va pedagogik faoliyatiga tatbiq etish, natijalari quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi.

Basketbol jamoasi a'zolari o'rtasidagi hamjihatlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar (vositalar) shaxslararo nizolarni hal qilish modeli quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi: shaxslararo mojaroga shoshilinch aralashish harakatlari, diagnostik xarakterdagi harakatlar, qaror qabul qilish, qarorlar ijrosini tashkil etish, qaror qabul qilish va bajarish samaradorligini baholash.

Eksperimental va nazorat guruhlarida shaxslararo munosabatlarni nazorat solishtirish nizo koeffitsientlarining tabaqalashtirilgan o'zgarishini, sportchilarning murabbiylarga munosabati va birdamligini aniqlandi.

Shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etish modeli quyidagi shartlarga rioya qilishni nazarda tutadi:

- jamoadagi psixologik nizolarni idrok etish murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi;
- murabbiyning psixologik nizoga qarshi maqsadli faoliyatga individual tayyorgarligini shakllantirish;



- psixologik nizoga qarshi faoliyatni profilaktika (jamoani o'qitishning tegishli va mustahkamlovchi dasturi) va ruxsat beruvchi (jamoani o'qitish dasturini o'zgartirish, lekin unga qarshi emas) tadbirlarga maqsadga muvofiq ravishda ajratish;
- murabbiylarning kasbiy faoliyatda, norasmiy muloqotda va "uchinchi" shaxslar orqali pedagogik ta'sirlarini muvofiqlashtirish;
- sportchilarning shaxsiy psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda individual yondashuv va sport jamoasiga tizimli yondashuvdan foydalanish;
- sportchilar tomonidan nizosiz muloqot va xulq-atvorni rivojlantirish va boshlash.

### ADABIYOTLAR

1. Arziqulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi: Darslik/Chirchiq: O'z. DJTSU, 2020. - 367 b.
2. Arziqulov D.N., Umarova Sh. O'quv qo'llanma.: "Fan va texnologiya", 2018. - 184 b.
3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ. инс-та физкультуры. МВ и ССО рус. Т.: 000 "Меxридарё". 2009 г.
4. Зарайский Д.А. Управление чужим поведением. Технология личного психологического влияния. Дубна: Феникс, 1997. - 272 с.
5. Иванова Э.Н. Эффективное общение и конфликты. С-Пб. - Рига: Педагогический центр "Эксперимент", 1997. - 72 с.
6. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 240 с.
7. Кричевский Р.Л., Дубовская Э.Н. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. М.: Изд-во МГУ. - 207 с.
8. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. М.: Изд-во МГУ, 1995. - 224 с.

UO'K: 796.071.424.4

### SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONINDA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI.

### ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

**Bog'ibekov Azamat Oybek o'g'li** o'qituvchi. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Chirchiq sh. O'zbekiston,

**Боғибеков Азамат Ойбек угли** Преподаватель. Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик Узбекистан

[bogibekov10@inbox.ru](mailto:bogibekov10@inbox.ru)



**Kalit soʻzlar:** Sport psixologiya, Psixolog, Sport, Mashgʻulotlar, Sportda muvaffaqiyat.

**Ключевые слова:** Спортивная психология, Психолог, Спорт, Тренировки, Успехи в спорте.

Sport psixologiyasi - sport faoliyatidagi psixologik mexanizmlarning namoyon boʻlish va shakllanish qonuniyatlarini oʻrganuvchi psixologik fan sohasi.

Koʻpchiligimiz sportdagi keskin raqobat sharoitida koʻp yillar davomida mashaqqatli mehnatni talab qiladigan natijalarga qanday erishilayotganini, mana shunday mashaqqatli mashgʻulotlar fonida sportchilarni tayyorlashda psixologik omil katta ahamiyatga ega ekanligini tasavvur qilamiz. Psixologlarning sportchilarni tayyorlashdagi ishtiroki faqat maʼnaviy-psixologik holatni saqlash va musobaqa oldidan optimal ruhiy holatni shakllantirish bilan cheklanmaydi. Zamonaviy psixologiyaning rivojlanishi, shuningdek, eʼtiborni jismoniy faoliyatdan oʻz-oʻzini boshqarish usullarini, avtogen mashgʻulotlar usullarini va boshqalarni oʻrganishga oʻtkazish uchun mashaqqatli jismoniy tayyorgarlikning bir qismini yanada yengillashgan muhitga oʻtkazishga imkon beradi. Psixologiya sportchida maqsadlilik, onglilik, ishonch kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi, shuningdek, dam olish va vizualizatsiya usullarini oʻrganishga imkon beradi. Shu munosabat bilan sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik yordam va psixolog ishining ahamiyati jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish, musobaqalarda koʻrsatkichlarni oshirishning muhim jihati hisoblanadi.

Sport insonning jismoniy imkoniyatlarining dastlab belgilangan chegaralarini yengib oʻtishdan iborat boʻlib, bu insonning oʻzini oʻzi takomillashtirish, uning ixtiyoriy sohasini rivojlantirish harakatidir. Sport ham quvonch keltiradigan va insonning asosiy ehtiyojlarini bilvosita ifodalash imkonini beradigan oʻyindir.

### **Sport psixologiyasi quyidagilarga qaratilgan:**

- vosita mahorati va koʻnikmalarini shakllantirish, yuqori kuch, chidamlilik, harakatlar epchilligiga erishish uchun psixologik shart-sharoitlarni yaratish, idrokning maxsus turlarini (vaqt, masofani his qilish) rivojlantirish orqali sportchining mashgʻulotlari samaradorligini oshirish.; - sportchilarning oʻzlarini bilishlariga yordam berish. Psixolog sportchiga hayotiy qadriyatlar va yoʻriqnomalar tizimini yaratishda, uzoq, ammo ezgu maqsad sari motivatsiyani saqlab qolishda yordam berishi mumkin. Istalgan va ishonchli maqsadlarni shakllantirish va ularga erishishning oraliq bosqichlari; - sportchilarni oʻz-oʻzini tartibga solish koʻnikmalarini oʻrgatish; - yoʻqotish yoki shikastlanish oqibatlarini bartaraf etish uchun maqbul sharoitlarni yaratish; - sport karyerasidan muammosiz chiqib ketish va faoliyatning boshqa sohalarida amalga oshirishni hisobga olgan holda uzoq muddatli istiqbollarni shakllantirish.



Sport faoliyatini psixologik ta'minlash - bu mashg'ulot va musobaqa vazifalarini hisobga olgan holda, tana funktsiyalari va sportchining xatti-harakatlarini aqliy tartibga solish tizimlarini maxsus rivojlantirish, takomillashtirish va optimallashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuidir.

Sport faoliyatini psixologik qo'llab-quvvatlash quyidagi ish yo'nalishlarini o'z ichiga oladi: tanishtirish va tarbiyalash ishlari, psixodiagnostika, murabbiylar va sportchilar uchun tavsiyalar, psixoprofilaktika, o'z-o'zini tartibga solish usullariga o'rgatish, ideomotor mashg'ulotlar.

Psixologiyada hozirda sportchilar bilan samarali ishlash, jumladan, eng yangi psixofiziologik texnologiyalardan foydalanish uchun yetarlicha usullar ishlab chiqilgan.

Sport psixologiyasining asosiy muammolari sport faoliyatiga ta'sir qiluvchi psixologik va psixofiziologik omillarni tushunish va aksincha, jismoniy faoliyatning insonning psixologik sohasiga ta'sirini o'rganish masalalari.

Sport faoliyati kuchli va yorqin hissiy tuyg'ularga bilan tavsiflanadi. Tuyg'ularsiz sportni tasavvur qilib bo'lmaydi. Sport mashg'ulotlarini kuchli his-tuyg'ularga to'yintirish, ularning hissiy maftun etishi sportning inson shaxsiga ijobiy ta'sir etishining muhim shartlaridan biridir. Ammo sportdagi hissiy tajribalar, boshqa barcha his-tuyg'ular kabi, stenik va astenik bo'lishi mumkin va organik jarayonlarga va inson xatti-harakatlariga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadi.

#### **Sportdagi hissiy tuyg'ularning xususiyatlari quyidagi omillardir:**

1. Sport faoliyati jarayonida tananing hayotida yuzaga keladigan sezilarli o'zgarishlar bilan bog'liq hissiy tajribalar. Sport mashg'ulotlariga xos va zaruriy xususiyat bo'lgan mushaklar faolligining kuchayishi, agar ular odatdagidek davom etsa, har doim majoziy eyforiya holati (harakatlarning, nutqning jonliligi va boshqalar), stenik quvnoqlik va quvnoqlik tuyg'ulari bilan birga keladi. Haddan tashqari mashq qilish holatlarida bir xil mushak faoliyati astenik his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi: kuchni yo'qotish, norozilik va hokazo;

2. Kurash jarayoni bilan bog'liq hissiy tuyg'ular. Bu his-tuyg'ular har doim juda shiddatli bo'lib, ular g'alabaga yoki eng yaxshi natijaga erishishga qaratilgan katta sa'y-harakatlarni aks ettiradi. O'zlarining intensivligi bo'yicha ular odatdagi kundalik faoliyatida inson uchun mavjud bo'lgan hissiy holatlardan ancha yuqori. Ko'pincha ular hissiy stressning yuz ifodalarida o'ziga xos aks etishadi. Kurash jarayonida mas'uliyatli texnikani muvaffaqiyatli bajarish bilan (masalan, futbol to'pi raqib darvozasiga kiritilganda) muvaffaqiyatning hissiy tuyg'usi quvonchning eng kuchli ta'siri darajasiga yetishi mumkin. Muvaffaqiyatsizliklar bilan ko'pincha chalkashlik, kuchni yo'qotish, o'ziga ishonchsizlik hissi paydo bo'ladi.

**Xulosa.** Yuqoridagilardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish kerakki, sportchilarni tayyorlash jarayonida psixolog ishida psixologik yordamning ahamiyati mashg'ulot



jarayoni samaradorligini oshirishning muhim jihati hisoblanadi, shuningdek, musobaqalardagi natijalarni yaxshilaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата учебник обобщен опыт двух российских школ спортивной психологии – петербургской (ленинградской) А. Ц. Пуни и московской П. А. Рудика 2015.
2. Спортивная психология. Учебник российского психолога профессора Е. П. Ильина включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей».

UO‘K: 796.966/159.9.072

## YOSH XOKKEYCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONI MOTIVATSIYASIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR.

**Nazarov Davron Baxtiyor o‘g‘li**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
1- bosqich tayanch doktoranti, O‘zbekiston Respublikasi, Chirchiq sh.  
[davron.nazarov.2021@mail.ru](mailto:davron.nazarov.2021@mail.ru)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada xokkey sporti bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning mashg‘ulot jarayonidagi motivatsiyasiga ta’sir etuvchi psixologik omillari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy tarbiya va sport, yuqori malakali sport trenerlari, sport psixologlari, sambo, xarakter xususiyatlari, sport mashg‘ulotlari.

**Аннотация:** В данной статье освещены психологические факторы, влияющие на мотивацию молодежи, занимающейся хоккеем, в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** Физкультура и спорт, высококвалифицированные спортивные тренеры, спортивные психологи, хоккей, особенности характера, спортивная подготовка.

*Mavzuning dolzarbligi:* Bugungi kunda o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma‘nan yetuk, intellektual salohiyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta ekanligi hech kimga sir emas. Ayniqsa bolalar sporti sohasi o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lib, bunda yoshlarni sport bilan doimiy shug‘ullanishlari borasidagi ishlarni kuchaytirish, yangi sport komplekslarini barpo etish, zamonaviy texnologik vositalar bilan ta‘minlash, yuqori malakali sport trenerlari, sport shifokorlari, sport dietologlari, hamda sport psixologlari bilan ta‘minlashda sport tashkilotlari faolligini yanada yuksaltirish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Muhtaram Yurtboshimiz Sh.M. Mirziyoyevning 2021-yil 13-iyuldagi “Yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid



qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi PF-6260-son farmonida yoshlarni muntazam sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish maqsadida Olimpiya va Paralimpiya hamda Osiyo va Paraosiyo o‘yinlari, jahon, Osiyo va respublika chempionatlarida oxirgi 5 yilda g‘olib va sovrindor (1 — 3 o‘rin) bo‘lgan shuningdek, olis va chekka hududlarda faoliyat yurituvchi sportchi-trenerlarga sport to‘garaklarini tashkil etish uchun tuman va shaharlarda bo‘sh turgan davlat mulki hisoblangan bino va inshootlar elektron savdolar o‘tkazmagan holda, ushbu obyektga nisbatan belgilangan eng kam ijara to‘lovi stavkasining 50 foizi miqdorida ijaraga berish, sport to‘garaklarini tashkil etish uchun sport inventarlari, buyumlari va jihozlarini xarid qilish uchun budget mablag‘lari hisobidan subsidiyalar ajratish, kamida 100 nafar yoshlarni muntazam sport bilan shug‘ullanishini tashkil etgan taqdirda mahalliy budget mablag‘lari hisobidan bazaviy hisoblash miqdorining 10 baravaridan kam bo‘lmagan miqdorda har oylik to‘lov joriy etish belgilab berilganligi ham buning yorqin misoli bo‘la oladi.

Shu jumladan, bugungi kunda mamlakatimizda xokkey sportini rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar jarayonida mohir xokkeychilarning yangi avlodi yetishib chiqayotganligi, jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarilayotganligi ham sportga berilayotgan e‘tinborning natijasi deyishimiz mumkin. Bu esa xokkey sporti bilan shug‘ullanayotgan sportchilardan yuksak marralarni jabt etish uchun yangi motivlar paydo bo‘lishiga olib keladi. Zamonaviy sport musobaqalarida o‘zaro raqobatning kuchayib borishi va natijalarning to‘xtovsiz o‘sayotganligi xokkeychilardan mashg‘ulot jarayonida yuqori jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni amalga oshirish bilan bir qatorda psixologik rag‘batlantirishni, nazorat qilishni masalasi muhim ahamiyat kasb etayotganligi dolzarb muammolardan biridir.

*Muammoning o‘rganilganlik darajasi:* Xokkey sporti murakkab o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechadigan sezilarli jismoniy yuklamalar bilan tavsiflanadi, bu esa sportchining reaksiyalar tezligiga, bir zumda optimal (maqbul) qarorlar qabul qilish, samarali texnik va taktik harakatlarni eng yuqori darajada bajarish qobiliyatini talab etadi. Bu esa xokkey sporti bilan shug‘ullanayotgan sportchining xarakter xususiyatlari qay darajada ekanligi bilan bog‘liq. Sportchining xarakter xususiyatlarini psixologik jihatdan optimal (maqbul) darajaga olib chiqsak, sportchining mashg‘ulot jarayonidagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishga va motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turish imkonini beradi deb aytishimiz mumkin. Bu borada ko‘plab xorij olimlar izlanishlarini qaraydigan bo‘lsak ularga S. L. Rubinshteyn, B.G. Ananyev, B.M. Teplovlar shaxsiyning yo‘nalishini xarakterning asosiy sifati deb bilishadi. Sportchilarning jamoaga munosabatini aks ettiruvchi xarakter xususiyatlarini tahlil qilib, A.S. Puni kollektivizm, xayrixohlik, tanqidiylik, talabchanlik, halollik, fidoyilik, diqqatlilik, to‘g‘rilik, boshqalarga yordam berishga tayyorlik bilan ajralib turadi deb aytadi. Akademik I.P.Pavlov xarakterni tug‘ma va orttirilgan xulq-atvor shakllarining “qotishmasi” deb atagan. Shu bilan birga, u xarakterni shakllantirishda muhit va tarbiyaning hal qiluvchi ahamiyatini ta’kidladi.



Ko'plab xorij olimlarining xokkey sportini o'rganishlar natijasida birinchi o'rinlarni xokkeychilarning natijadorligiga ta'sir etishi quyidagi shaxsiy sifatlari egalladi: maqsadlilik, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, ishonch, o'zini tuta bilish, intizom. Bundan tashqari R.B. Kettel, N.N. Obozov, B.A. Vyatkin, V.M. Rusalov, B. Smirnov, E. E. Tunik, A. Belov, G. Shmishek va K. Leongard kabi olimlar izlanishlarini aytib o'tishimiz mumkin. Yurtimiz olimlaridan Z.G. Gapparov, R.Z. Gaynutdinov, O.E. Hayitov, R.A. Abdurasulov, J.M.Ishtaev, A.U.Xayitov, Z.E. Gaziyeva va boshqalar sportchilarni psixologik tayyorlash masalasiga uzoq yillardan beri o'z hissalarini qo'shib kelmoqdalar.

*Tadqiqotning maqsadi:* Yosh xokkeychilarning mashg'ulot jarayoni motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganib chiqish va salbiy natijalarni bartaraf etuvchi usullarini amaliyotga tadbiq etishdan iborat.

*Tadqiqotning vazifalari:* Tanlangan psixodiagnostik so'rovnoma yordamida xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini o'rganish orqali mashg'ulot motivlari barqarorligini ta'minlash;

Xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlariga ta'sir etuvchi salbiy omillarni aniqlash va bartaraf etishning psixologik jihatlarini tadqiq qilish;

Xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini o'rganish orqali mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkillashtirishni sport treneri bilan birgalikda nazorat qilish;

Xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda xarakter xususiyatlarini takomillashtiruvchi psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

*Tadqiqotning ob'ekti:* Toshkent shahridagi "Snejniy Bars" xokkey klubi yosh shug'ullanuvchi. Ushbu tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, biz Toshkent shahridagi "Snejniy Bars" xokkey klubidagi 20 nafar yosh sportchilarni kuzatdik hamda ular bilan suhbat o'tkazdik. Suhbat davomida biz ulardan mashg'ulot jarayoniga ta'sir etuvchi salbiy omillarni hamda motivatsiyani tushib ketishiga sababchi holatlarning kechish tarzi va darajasini bilishga harakat qildik. Olib borilgan kuzatishlar va o'tkazilgan suhbatlar natijasiga asoslanib, biz A.V. Lebedevning "Xarakter xususiyatlari diagnostikasi" so'rovnomasini o'tkazish va natijalarni solishtirish orqali tekshirib ko'rishga qaror qildik. Ushbu so'rovnoma 20 savoldan iborat bo'lib xarakterning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan.

A.V. Lebedevning "Xarakter xususiyatlari diagnostikasi" so'rovnomasi asosida o'tkazilgan eksprement natijalari quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

1-jadval:

№	Ishtirokchilar	Xarakter xususiyatlarining namoyon bo'lish shakllari			
		15 balldan kam	15 balldan 25 ballgacha	26 balldan 38 ballgacha	38 balldan yuqori



1	1- sinaluvchi		20		
2	2- sinaluvchi		19		
3	3- sinaluvchi		23		
4	4- sinaluvchi			27	
5	5- sinaluvchi		23		
6	6- sinaluvchi	12			
7	7- sinaluvchi	11			
8	8- sinaluvchi		16		
9	9- sinaluvchi		21		
10	10- sinaluvchi			32	
11	11- sinaluvchi			26	
12	12- sinaluvchi		19		
13	13- sinaluvchi		17		
14	14- sinaluvchi			29	
15	15- sinaluvchi			27	
16	16- sinaluvchi		22		
17	17- sinaluvchi	14			
18	18- sinaluvchi			34	
19	19- sinaluvchi		24		
20	20- sinaluvchi		21		
	Jami:	3	11	6	0

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi 20 nafar sinaluvchidan 3 nafarida **15 balldan past** ko'rsatkich chiqdi va ushbu sportchilarda quyidagi xarakter xususiyatlari ustunlik qilishini ko'rishimiz mumkin. Bunday inson qat'iyatsizligi, beqarorligi va beparvoligi bilan ajralib turadi. O'zi bilan sodir bo'lgan ko'ngilsizliklarda o'zini emas faqat boshqalarni ayblashga doim tayyor. Do'stlik va ishda ung suyanish qiyin. O'z jamoadoshlari bilan munosabatda yetarlicha ishonchga ega emas. 11 nafarida **15 balldan 25 ballgacha** bunday inson yetarlicha mustahkam xarakterga ega. Hayotga real ko'z bilan qaraydi, lekin uning hamma xatti-harakatlari bir xil emas. Unda ham ba'zi uzilish va adashishlar bo'ladi. U vijdonli va jamoa bilan chiqisha oladi. Shunday bo'lsada, ba'zi kamchiliklarini bartaraf etish kerakligini o'ylashga to'g'ri keladi. 6 nafarida **26 balldan 38 ballgacha** bu inson qat'iyatli, mas'uliyat hissiga ega. O'zining fikrini qadrlaydi, lekin boshqalarning fikri bilan ham hisoblashadi, yuzaga kelgan vaziyatlarda to'g'ri yo'nalish belgilaydi va ko'p holatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni biladi. Bu kuchli xarakter sifatleri borligidan dalolat beradi. Unga izzatlablik hissi begona emas, boshqalar bilan munosabatda qattiqqo'llik ko'rsatishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki har bir sport turida sportchini xarakter xususiyatlarini o'rganish orqali uning sport mashg'ulotlariga qay tarzda yondoshayotganligi, oldiga qo'ygan maqsadi sari intilishida motivatsiyaning tushib ketmasligi, har qanday qiyinchiliklarni sabr bilan yengib o'tishi, musobaqa jarayonida g'alabaga erishish uchun xarakter ko'rsata olishi natijaning ijobiy bo'lishiga olib keladi deb o'ylaymiz.

#### Adabiyotlar ro'yxati



1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 13.07.2021 yildagi PF-6260-son farmoni
2. Ильин Е. П., Мотивация и мотивы. //2011 год., — 512 с
3. Ильин Е. П., Психология спорта. //2012 год., — 352 с
4. Пономарева И.А., Физиология физической культуры и спорта. //2019 год., — 212 с
5. Карелин А.А., (ред.) Психологические тесты. //2002 год., — 212 с
6. А.У. Хайтов., Sport psixodiagnostikasi va psixokorreksiya. //2020-yil., —344 b
7. О.Е. Найитов., Sport faoliyati psixologiyasi. //2021-yil., — 196 b

UO‘K: 796.966

## **ХОККЕЙЧИЛАРНИНГ МОТИВАТСИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ.**

### **ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ.**

**Nurmatova Sarvinoz Qurbon qizi.**

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

O‘zbekiston, Chirchiq sh.

[nurmatova995@mail.ru](mailto:nurmatova995@mail.ru)

Преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры  
и спорта Узбекистан, г. Чирчик

**Нурмамова Сарвинов Курбон кизи.**

#### **Kalit so‘zlar**

Sport, xokkey, motivatsiya, psixologiya, mashg‘ulot, murabbiy, o‘yinchilar, maqsad.

#### **Ключевые слова**

Спорт, Хоккей, мотивация, психология, тренировка, тренер, игроки, цель.

Barchamizga yaxshi ma’lumki, sportdagi eng muhim narsa bu -musobaqalardir. Musobaqa-bu sportchining tayyorgarligini ko‘rsatuvchi imtihon, tekshiruv,yoxud unga baho berish mezonidir. Bugungi zamonaviy sportdagi yuqori natijalarga uzoq yillik muntazam mashg‘ulotlar, hayotda ham, sportda ham qat’iy rejimga amal qilish evazigaerishiladi. Bunga har bir sportchi psixologik jihatdan tayyorlanganbo‘lmog‘i kerak. Erishilgan tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida doimiy vaizchil ravishda rivojlanib borishi lozim.Yuqoridagilarga qo‘shimcha qilingan holda Prezidentimizning qishki sport turlariga e`tiborni kuchaytirish chora tadbirlarini olib borilishi, xokkey sport turni O‘zbekiston hududiga professional tarzda qaytishi, Xashamatli, ko‘rkam “HUMO”



muz arenasining qad rostlashi, SSSR da xizmat ko'rsatgan murabbiylarning O'zbekiston xokkey klublariga jalb qilinishi sportchilarni motivatsiyalash va yanada yuqori marralarni zabt etishga chorlaydi. Jamoali sport turlarida yuqori natijalarga erishish biroz mashaqqatli hisoblanadi. Shu jumladan xokkey sport turini misol qiladigan bo'lsak g'alaba uchun har bir o'yinchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy- psixologik tomondan yaxshi shakllanganligi muhim ahamiyat kasb etadi hamda har biri uchun kerakli motivatsiya berilgan bo'lishi shart.

Sportchining mashg'ulotlar jarayoniga, o'zining sport majburiyatlariga nisbatan munosabati muhim hisoblanadi. Sport mashg'ulotlaripsixologiyasi mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish motivlariga bog'liq bo'ladi.

**Sport psixologiyada motivlar deyilganda:** sportchining u yoki bu ehtiyojiga bog'liq va uning u yoki bu faoliyat turini bajarishiga sabab bo'ladigan, uni shunga da'vat etuvchi fikrlari, intilishlari vatuyg'ulari tushuniladi.

Sportchining mashg'ulotlardagi va sport chiqishlaridagi motivlarini bilish murabbiy uchun nihoyatda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Zero, aynishu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Qolaversa, motivlar sportchimashqlarni nechog'lik aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilabberadi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida sportchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir. Xokkey sport turida ayniqsa jamoaning yetakchi o'yinchillariga alohida motivatsiya berish murabbiyning eng muhim vazifalaridandir. Quyida taniqli sport psixologi G.D.Gorbunov tomonidan tavsiyaetilgan, sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida motivatsiyalashning usullaribayon etiladi.

### **1.Olis maqsadlarni ko'zlash**

Sportchi sportning qaysi bosqichida bo'lmasin, uning oldiga doimoolis, uzoq yillik istiqbolni ko'zlovchi maqsadlarni qo'yib borish zarur. Hatto, bu maqsadlar eng yuqori, ro'yobga chiqishi noma'lum bo'lgan maqsadlar ham bo'lishi mumkin. Sportchi qanday muvaffaqiyatga erishmasin, unga doimiy ravishda, erishilgan natija hali uning imkoniyatlari oldida hech narsa emasligi, uni oldinda bundan ham yuqoriroq va unga munosibroq maqsadlar, mas`uliyatli vazifalar, judayam olis maqsadlar kutib turganligi singdirib boriladi.Olis maqsadlar, mashg'ulotlar jarayonida sportchini yanada faol bo'lishga, har bir mashqni yanada mukammalroq bajarishga da'vat etib turadi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishib borish sportchining xotirjam va o'ziga ishongan holatini qaror toptiradi, unda chempionlik xarakterini shakllantiradi va mustahkamlaydi. Yuqori maqsadlar yo'lida sportchi ilgari erishgan maqsadlariga (o'zi erishgan, do'stlari, raqiblari erishgan yutuqlarga) tayanadi va ulardan kelib chiqib harakat qiladi, kelgusi



mashg'ulotlar uchun motiv kuch oladi. Sportchilar ongida olis motivatsiyalarni shakllantirish – bu o'ziga xos psixologik-pedagogik vazifadir.

## **2. Jamoa psixologik muhitini shakllantirish.**

Yaxlit, birikkan umumiy intilishlar juda katta kuchni tashkil etadi, kishidagi teran kuch-quvvat resurslarini ochib berib, har bir sportchining o'z orzu-umidlariga birgalikdagi harakatlar vositasida yetishish ishtiyoqini kuchaytiradi. Umumiy maqsadlarga, orzu-intilishlarga sadoqat, ana shu ko'zga ko'rinmas, ulug' tuyg'u – jamoa ichki dunyosini hosil qiladi. Jamoaning har bir a'zosi tomonidan yagona maqsad sari intilish, ularning individual rejalarining amalga oshirilishiga ham xizmat qiladi. Sportning jamoaviy turi yoki yakka tartibdagi turimi, bundan qat'iy nazar, jamoaviy

Ruhni shakllantirishga intilgan va bunga alohida e'tibor qaratgan murabbiy baribir yakuniy natijalarda aniq yutuqlarga erishadi. Bunda har qanday umumiy maqsad va rejalar ham har bir sportchi uchun chuqur shaxsiy ahamiyat kasb etishini unutmaslik lozim. Oqilona tarzda shakllantirilgan jamoaviy manfaatlar murabbiyga ko'plab ziddiyatli va nizoli holatlarni bartaraf etish, ularning chindan ham mojarolarga aylanib ketmasligini ta'minlash imkoniyatini beradi. Hatto jamoa ichidagi raqiblar o'rtasiga o'zaro raqobatdan ham, ularning har biri ongidagi jamoaviy manfaatlarning to'g'ri shakllantirilishi tufayli, Xokkeychilarning kamoloti yo'lida, shuningdek jamoaning yutuqlari yo'lida samarali foydalanish mumkin.

## **3. Muvaffaqiyatga erishish ko'rsatmasini shakllantirish va da'vat etish.**

Tobora yuqori natijalarni bosqichma-bosqich qo'lga kiritib borish, sportchida mashg'ulotlar jarayonidagi g'ayrat-shijoat va faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda sportchidagi erishilgan yutuqlardan qoniqish hissi, yangi marralarni zabt etish ishtiyoqi bilan almashtishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jihatdan o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda,

Erishilgan natijalarning yetarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hali to'liq anglab yetmagan tuyg'ular ta'siriga tushib qolishi mumkin. Faoliyat juda ham qizg'in kechayotgan paytda, sportchi o'zi erishgan yutuqdan ko'ra yuqoriroq natijaga erishish mumkinligiga ishonmay qo'ygan holatlarda, mashg'ulotlar jarayoni uni qoniqtirmaydi (chunki, u o'z natijalarining ko'tarilishiga ishonmaydi va mashg'ulotlarga qatnashishni ham xoxlamay qo'yadi). Bunday paytlarda sportchi sportga qiziqarli o'yin sifatida emas, balki, og'ir mehnatga qaraganday qaray boshlaydi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlardagi mashqlarning emotsionalligini pasaytirib, sportchining kuch-g'ayrati imkoniyatlarini kamaytiradi. Oqibatda sportchi ko'rsatadigan natijalarning o'sishi mavhum bo'lib qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchini motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan sportchini doimiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir. Sportga oid motivlarning



ijobiy jihatlarni o‘stirishga sportchi erishgan yutuqlarni ko‘z - ko‘z qilish ham yaxshi yordam beradi. Yaxshi faoliyat yuritayotgan, namunali sport klublarida, jamiyatlarida sport inshootlarining devorlarida hamisha mazkur jamoadagi eng yaxshi xokkeychilarning fotosuratlarini, rekordlar jadvalini (Jahon, Yevropa, Respublika, Shahar, viloyat, jamiyat, klub va hokazo), gazeta va jurnallardan olingan maqolalarni, musobaqalar davridagi tabriklarni ifodalovchi tezkor plakatlarni uchratish mumkin. Shuningdek bu borada xokkeychilarning o‘zlari erishgan sport sovrinlarini: medallari, nishonlari, faxriy yorliqlari, sovrinlari, xullas o‘zlarining sportda erishgan yutuqlarini tasdiqlovchi har qanday esdalikni, jumladan matbuotdagi maqolalarni ham yig‘ib borishlarini hoyatda foydalidir. Yuqori darajada sport natijalarini qo‘lga kiritish hamda sportga doimiy qiziqishni, mashqlar jarayonida faollikni saqlab turishda sportchi ishtirok etgan musobaqalar to‘g‘risidagi radio eshittirish va teleko‘rsatuvlarni ham ahamiyati katta.

### **Adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Stern H. S. A Brownian Motion Model for the Progress of Sports Scores // Journal of the American Statistical Association. 1994
2. Thomas, A. C. The Impact of Puck Possession and Location on Ice Hockey Strategy / A. C. Thomas // Journal of Quantitative Analysis in Sports. – 2006.
3. Abramov, A. A. O‘quv jarayonining dastlabki bosqichida yosh xokkeychilarni sport mashg‘ulotlariga tayyorlash usullari / A. A. Abramov // P. F. Lesgaft nomidagi universitetning ilmiy eslatmalari. – 2011 yil
4. Morozov, O. S. Konfliktli vaziyatda murakkab dinamik tizimlarni boshqarishning umumiy tamoyillari / O. S. Morozov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 2005 yil.
5. Rodygina, Yu. K. 10-12 yoshli yosh xokkeychilarning mashg‘ulot faoliyati jarayonida psixofiziologik xususiyatlari / Yu. K.
6. Klir, J. Systemology. Automation solutions system tasks / J. Klir // Radio and Communications. – 1990.



УДК: 796.015.686

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВРАЧЕБНО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА.

**Абдусаттарова С.С.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик Узбекистан

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются актуальные вопросы врачебно-педагогического контроля в зимних видах спорта, который в дальнейшем определяет по параметрам физического развития и различным функциональным показателям спортивный отбор и спортивную ориентацию.

**Annotation.** The present article discusses topical issues of medical and pedagogical control in winter sports, which further determines the parameters of physical development and various functional indicators of sports selection and sports orientation.

**Введение.** В стране последовательно реализуются меры по пропаганде здорового образа жизни среди населения, особенно молодежи, созданию необходимых условий и инфраструктуры для занятия молодежи зимними видами спорта, обеспечению достойного выступления спортсменов нашей страны на международных спортивных аренах. Вместе с тем возникает необходимость принятия ряда дополнительных мер по популяризации и развитию зимних видов спорта. В том числе: налаживается проведение на местах, на системной основе, соревнований по зимним видам спорта, создаются эффективные и прозрачные системы отбора (селекции) талантливых спортсменов среди молодежи, обеспечивается подготовка резерва спортсменов высокой квалификации с целью качественного формирования составов сборных команд; совершенствуются современные материально-технические базы и обеспечиваются спортивным снаряжением, оборудованием и инвентарём, соответствующим требованиям международных стандартов в развитии зимних видов спорта; создаются системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров высокой квалификации по зимним видам спорта.

В Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта с 2020/2021 учебного года создана кафедра зимних видов спорта. Студенты, занимающиеся зимними видами спорта в своей спортивной деятельности, должны знать основы спортивной медицины и реабилитации. В основах спортивной медицины студенты должны знать физическое развитие детей, уметь выполнять антропометрические измерения и правильно распределять по спортивной ориентации и отбору в зимние виды спорта.



Актуальность проблемы. Актуальность заключается в врачебно-педагогическом отборе, который включает в себя педагогические, медицинские и психологические исследования [1,2]. Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы. В настоящее время с целью выяснения воздействия физических нагрузок на организм принято изучать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты [3,4,5]. Под срочным тренировочным эффектом понимаются изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха. Под отставленным тренировочным эффектом подразумевают изменения в поздних фазах восстановления - после тренировки, в последующие дни. Кумулятивный тренировочный эффект — это изменения, происходящие в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа отдельных занятий.

Цель врачебно-педагогического контроля в зимних видах спорта- медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия.

Задачи ВПН в зимних видах спорта должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер (преподаватель). Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру (преподавателю). Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВПН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений: - определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступивших к занятиям физической культурой в целях оздоровления; назначения им оптимального



двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности; - обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции; - создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - проведение спортивного отбора (спортивная селекция); - изучение заболеваемости и травматизма, связанных с нерациональными занятиями спортом; - восстановление спортивной работоспособности и др. В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача. Изучение влияния нагрузки на организм, занимающегося физической культурой, имеющего отклонения в состоянии здоровья или сниженные показатели физического развития, позволяют проверить правильность отнесения его к определенной медицинской группе. Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена. Наибольшее значение данные ВПН имеют для совершенствования управления тренировочным процессом. Примером частных задач при этом могут быть: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др. Врач может поставить задачу изучить условия и организацию занятий, чтобы выявить, например, недостатки, связанные с микроклиматом спортивного зала, его освещенностью, а также методикой проведения занятий. Вместе с тренером или преподавателем он должен принять меры для их устранения.

Содержание врачебного контроля включает в себя:

1. Врачебное обследование всех лиц, занимающихся спортом.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований.
3. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.



4. Медико-санитарное обеспечение соревнований.

5. Профилактика спортивного травматизма. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований.

6. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.

7. Санитарно-просветительная работа с занимающимися спортом.

8. Агитация и пропаганда физкультуры и спорта среди населения.

9. Повышение квалификации медработников по вопросам врачебного контроля за лицами, занимающимися спортом.

10. Изучение эффективности совершенствования организационных форм врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом с последующим их анализом.

11. Научные исследования в области медико-биологических проблем физической культуры и спорта.

Заключение: Врачебно-педагогический контроль в зимних видах спорта грамотно определяет спортивный отбор и спортивную ориентацию по параметрам физического развития и функциональным показателям нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Исследования должны проводиться до тренировки, во время тренировки и в период восстановления. Изменения показателей выше нормы, в последующей тактике тренера и спортивного врача имеет поэтапную реабилитацию спортсмена.

### Литература:

1. Граевская, Н.Д. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему / Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 1975. -279 с.

2. Дворецкий, Э.Н. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом: Методические указания для студентов и преподавателей / Э.Н. Дворецкий, Н.Я. Прокопьев, Л.М. Белозерова. - Тюмень-Пермь, 1992. -85 с.

3. Дембо, А. Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. -Л.: Медицина, 1989. - 464 с.

4. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под редакцией С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. — М.: Медицина, 1991. - 560 с.

5. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. -М.: Медицина, 1979.-298с.



УЎК: 796.422.12

**400 М МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ ОРГАНИЗМ АЪЗОЛАРИ  
ВА ТИЗИМЛАРИ ФУНКЦИЯЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАР  
ТАЪСИРИДА ЎЗГАРИШИ**

CHANGES IN THE FUNCTIONS OF THE BODIES AND SYSTEMS OF 400-  
DISTANCE RUNNERS UNDER THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES

**Хўжамкелдиев Ғ.С.** катта ўқитувчи, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри Ўзбекистон

**Ахмедова Фотима** магистрант, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри Ўзбекистон

Khujamkeldiyev G.S., Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik  
Uzbekistan

Akhmedova Fotima, master degree. Uzbek State University of Physical Culture and  
Sports, Chirchik Uzbekistan

**Мавзунинг долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг ташаббуси билан мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт борган сари давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. Ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётда татбиқ этиб келинаётган қатор ҳукумат фармон ва қарорлари, спортнинг тамомиллашишга янгича йўналишда шаклланишига туртки бўлмоқда, шу жумладан ёшлар спортини ҳам. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Ушбу ҳолатларни инобатга олиб, Олий спорт маҳорати мактабларида қисқа масофага югурувчи тарбияланувчилари мисолида жисмоний тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда йиллик машғулотларда спортчилар тайёрлаш тизимида функционал тайёргарлигини тарбиялаш ҳозирги кунда долзарб муаммолардан бири саналади.

**Тадқиқотнинг обекти** сифатида Республика Олий спорт маҳорати мактаби 400 м масофага югурувчи спортчилари.



**Тадқиқотнинг предмети** сифатида Республика Олий спорт маҳорати мактаби 400 м масофага югурувчи спортчилари билан ўтказиладиган енгил атлетика ўқув-йиғин машғулоти жараёни.

**Ишнинг мақсади:** Йиллик тайёргарлик циклида 400 м масофага югурувчиларни функционал тайёргарлигини яхшилаш орқали спорт натижаларни оширишдан иборат.

Жисмоний юкламалар таъсирида одам организмининг турли функцияларида ўзгаришлар юзага келади. Бу ўзгаришларнинг хусусиятлари ва даражаси ҳаракат фаолиятининг қуввати ва тавсифига боғлиқ бўлади.

Тинч ҳолатда турли функциялар кўрсаткичлари нисбатан суст бўлиб, организмнинг кам энергия сарфига ва кислородга бўлган талабининг кам бўлишига мос келади. Тинч ҳолатдан иш ҳолатига ўтишда турли аъзолар ва тизимларнинг функцияларини қайта қуриш талаб қилинади, уларнинг фаоллиги нисбатан юқори даражага кўтарилади. Ўзгаришлар жараёнида марказий асаб тизимида проекцион ва ассоциатив зоналарни кўпчилик нейронларнинг қўзғалувчанлиги ва лабиллик даражаси ортади. Иш вақтида «*ҳаракат нейронлари*» пирамида йўли орқали организмни мотор фаоллигини, «*ҳолат нейронлари*» эса, экстрапирамида тизими орқали ишчи ҳолат – яъни, гавданинг туриш ҳолатини (поза) таъминлайди. Марказий асаб тизимининг турли бўлимларида нерв марказларининг функционал тизими тузилиб, ташқи сигналларни таҳлил қилиш асосида, ҳозир таъсир қилаётган мотивация ва миёдаги ҳаракат малакаларининг излари ҳамда тактик комбинациялар ёрдамида ражалаштирилган иш амалга оширилади. Хосил бўлган нерв марказлари комплекси ишчи доминантага айланиб, ўзининг юқори қўзғалувчанлигини турли афферент сигналлар ёрдамида мустақамлайди ва бегона таъсирларга нисбатан жавоб реакцияларни танлаб тормозлайди. Доминант нерв марказлари чегарасида шартли ва шарқиз рефлекслардан иборат занжир ёки ҳаракатнинг динамик стереотипи ташкил топиб, циклик машқларда бир хил ҳаракатларнинг кетма–кет бажарилишини ёки ациклик машқларда турли хил ҳаракат актлари дастурлари бажарилишини осонлаштиради. Иш бошланишидан аввал бош миё катта ярим шарлари пўстлоғида бўлажак ҳаракатни тахминий дастурлаш ва олдиндан созланиш амалга ошиб, миёнинг электрофизиологик фаоллиги ўзгаришларининг турли шаклларида кўринади: жумладан, пўстлоқ биопотенциалларининг марказлараро боғланишлари сонини танлаб ортиши; ЭЕГ тўлқинлари амплитудаларини букилиш эгри чизиқлари шаклини ўзгариши; бўлажак ҳаракат темпига мос келадиган ЭЕГ потенциалларининг бўлажак ҳаракатга мос «*белгили ритмлари*» пайдо бўлиши; «*кутиши тўлқинлари*», шунингдек мотор олди ва мотор потенциаллари пайдо бўлади.

Бир бутун скелет мускулидаги ҳаракат бирликлари узоқ давом этадиган жисмоний юкламалар вақтида ишда навбатма - навбат иштирок этади, дам олиш вақтида иш бажариш фаоллиги қайта тикланади, қисқа вақт давом этадиган кучли



зўриқишларда эса, мотор бирликлари биргаликда қисқариш жараёнини амалга оширади. Ишнинг қувватига кўра, турли хил ҳаракат бирликлари фаоллашади: жумладан, қуввати кам ишларда тез қўзғалувчан қуввати кичик ҳаракат бирликлари, иш қуввати юқори бўлганида оралиқ ва қўзғалувчанлиги паст катта қувватли ҳаракат бирликлари қисқаришда иштирок этади. Нафас олиш тизимида мускуллар иш бажариши вақтида нафас ҳаракатлари чуқурлиги (2–3 л) ва сони (40–60 та) ортади. Нафаснинг минутлик сиғими 150–200 л га кўтарилади. Бироқ нафас мускуллари томонидан кислород истеъмоли ортиши (минутига 1 литр), ташқи нафас тизимининг бу даражада зўриқиши организм учун мақсадга мувофиқ бўлмайди. Юрак–қон томир тизими ишлаётган тўқималарга етарли миқдорда кислород етказиб бориши учун бир қатор ўзгаришларга учрайди. Жумладан, юракнинг систолик ҳажми (150–200 мл), юрак уриши сони (180 ва ундан кўп), минутлик ҳажми (35 л/мин ва ундан кўп) ортиши мумкин. Қон қайта тақсимланади ва ишлаётган органларда: яъни, скелет ва юрак мускуллари, ўпкалар, миянинг фаол зоналарида қоннинг оқиш тезлиги ортади, ички органларда ва тери орқали қон оқиши камаяди. Ишнинг қуввати қанча катта бўлса, қонни қайта тақсимланиши шунча сезиларли бўлади. Иш вақтида оқаётган қон миқдори ортиши унинг деполардан чиқиши ҳисобига амалга ошади. Қоннинг оқиш тезлиги ортиб, қон айланиш доиралари бўйлаб ҳаракатланиши учун сарфланадиган вақт 2 мартагача камаяди.

Шунингдек, қон тизимида қоннинг шаклли элементларининг сонини ортиши кузатилади. Миоген эритроцитоз ( $5,5-6 \times 10^{12}/л$ ) ва миоген тромбоцитоз (2 марта ортади) кузатилади. Ишнинг оғирлигига кўра, миоген лейкоцитозни турли стадиялари намоён бўлади. Енгил иш вақтида умумий лейкоцитлар сони ( $10-12 \times 10^9/л$ ) ортиши лимфоситларни ортиши ҳисобига бўлади. Кучлироқ юкламалар, айниқса мусобақаларда иккинчи стадияни келтириб чиқаради; нейтрофилларни сони ёш ва таёқчасимон хужайралар ҳисобига лейкоцитларни сони  $16-18 \times 10^9/л$  гача ортади. Ўта оғир юкламалар учинчи стадияни келтириб чиқаради, лейкоцитларни қондаги сони кескин етилмаган нейтрофилларни сонини ортиши умумий лейкоцитларни сонини ( $25-50 \times 10^9/л$ ) ортишига олиб келади, бошқа турдаги лейкоцитларни (базофил, эознофил) сони камайиши кузатилади.

Хулоса ўрнида шуни айтишимиз мумкинки, иш вақтида қондан кислороднинг тўқимага ўтиши даражаси ортади, натижада кислороднинг артерия-вена фарқ катталашади ва ишлатилиш коэффициенти кўпаяди. Спортчиларнинг ўрта ва узоқ масофага югуриш машқларида кислород қарзи ортиб, қонда сут кислотаси концентрасияси кўпайиши қоннинг фаол реакциясининг кислотали томонга силжишига олиб келади. Кўп терлаш натижасида организмда сув камайиши ва қоннинг шаклли элементларининг сони ортиши қоннинг ёпишқоқлигини оширади (70%).



Турли хил узоқликдаги циклик машқларни бажарганда, масофани ортиши вақт бирлигида энергия сарфини камайтиради, умумий сарф эса ортади; ишни энергия билан таъминлашда анаэроб (АТФ, КрФ ва гликолиз) йўл аэроб йўл (аввал углеводларни оксидланиш хисобига кейинчалик ёғлани парчаланиши) билан алмашади.

### Адабиётлар рўйхати

1. Хўжамкелдиев Ғ.С. Chekka hududlarda yengil atletika sportini keng ommalashtirish. Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Ch.: 2022. - B.1317-1318.

2. Khujamkeldiyev G., Ziyayev F., G'aniboyev, I., Karimov, F.. O'rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish. ISSN: 2181-2454. VOLUME 1 | ISSUE 3 | 2021. Universal Impact Factor (UIF) 2021:7.1 P.78-90

УЎК: 796.422.12

### 400 М МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ МЕХНАТ ҚОБИЛИЯТЧАНЛИГИНИ АНИҚЛАШНИНГ ТАМОЙИЛЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ

PRINCIPLES AND METHODS OF DETERMINATION OF PHYSICAL LABOR  
ABILITY IN 400 M DISTANCE RUNNERS

**Хўжамкелдиев Ғ.С.**, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
катта ўқитувчиси, Чирчиқ шаҳри Ўзбекистон

**Ахмедова Фотима**, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
магистранти, Чирчиқ шаҳри Ўзбекистон

**Khujamkeldiyev G.S.**, Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik  
Uzbekistan

**Akhmedova Fotima**, Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik  
Uzbekistan

**Кириш.** Одамларни жисмоний меҳнат қобилиятчанлигини аниқлаш учун максимал ва субмаксимал қувватли жисмоний юкламани тестлардан фойдаланилади. Бундай тестлар тўғрисида тегишли адабиётларда етарлича маълумотлар берилган. Бу ишимизда меҳнат қобилиятчанлигини аниқлашнинг умумий тамойиллари ва уларнинг физиологик тавсифи ҳақида тўхталиб ўтамиз.



Максимал қувватли жисмоний юкламали тестларда одам қуввати ортиб борувчи жисмоний ишни бажара олмай қолгунга қадар бажаради. Бундай тестларга Вита Махима ва Новвак ва бошқ. тестларини кўрсатиш мумкин. Уларнинг камчилиги организм учун ҳавфлилиги ҳисобга олиниб, албатта шифокор иштирокида ўтказилиши талаб қилиниши, иккинчидан – ишдан ихтиёрий воз кечишнинг ўлчови субъектив тавсифга эга бўлиб, одамнинг иш бажаришга ҳошиши мотивасияга ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади.

**Ишининг мақсади.** 400 м масофага югурувчиларда жисмоний меҳнат қобилятчанлигини аниқлашнинг тамойиллари ва усулларини аниқлаш.

Субмаксимал қувватли жисмоний юкламали тестларда физиологик кўрсаткичлар иш вақтида ва ундан кейин ёзиб олинади. Бу гуруҳ тестларни ўтказиш техник жиҳатдан қулай бўлиши билан бирга, уларнинг кўрсаткичлари бажарилган ишгагина боғлиқ бўлмасдан, балки қайта тикланиш жараёнларининг хусусиятларига ҳам боғлиқ ҳисобланади. Уларга С.Летунов, Гарвард Степ–тести, PWC<sub>170</sub>, Мастер тести ва бошқаларни мисол сифатида кўрсатиш мумкин. Юрак уришлари сони бўйича жисмоний меҳнат қобилятчанликни аниқлашга қаратилган ишларни таҳлил қилиш натижасида 2 йўналишда тадқиқотлар олиб борилиши мумкинлиги аниқланган. Биринчиси, энг оддий усул ҳисобланиб, аниқ қувватли иш бажарганда (масалан, 1000 кг/мин) юрак уриши сонини ҳисоблаш орқали жисмоний меҳнат қобилятчанлиги аниқланади. Одамнинг жисмоний меҳнат қобилятчанлигини ушбу усулда аниқлаш – юрак уриши сонининг сезиларли ортиши, одамнинг жисмоний тайёргарлиги билан тескари пропорционалликка эга, ёки бошқача айтганда, юклама таъсирида юрак уриши сони қанча юқори бўлса, одамнинг меҳнат қобилятчанлиги шунча паст бўлади ва аксинча юрак уришлар сони қанча оз бўлса, меҳнат қобилятчанлик шунча юқори бўлади.

Иккинчиси, юрак уриши сонининг маълум бир даражага кўтарилиши учун мускул ишининг қуввати қанча бўлишини аниқлашга қаратилган. Бундай ёндашиш энг қулай ҳисобланади, аммо техникасига кўра мураккаб ва муҳим физиологик асослаш талаб қилади.

Жисмоний меҳнат қобилятчанлигини бу усул орқали аниқлашни физиологик асослашни мураккаблиги бир қатор ҳолатлар билан боғлиқ ҳолда тушунтирилади: жумладан, юрак–қон томир тизимидаги касалланиш олди ўзгаришларининг мавжудлиги; қон айланишининг турли типлари, унга кўра мускулларнинг бир хил миқдорда қон билан таъминланиши, юрак уришлар сонининг турли кўрсаткичларда амалга ошиши; жисмоний иш вақтида юрак уришлар сонини ортишининг физиологик қиймати бир хил эмаслиги ва бошқалар ҳисобга олинади.

Спортчилар орасида юқоридаги фарқлар сезиларли даражада камайиб кетади. Бу ҳолат спортчилар ёшининг бир–бирига яқинлиги, соғлигининг яхшилиги, тинч ҳолатда юрак уриши сонини нисбатан пастлиги, юрак–қон томир тизимини



функционал захиралари кенгайганлиги ва жисмоний иш вақтида улардан фойдаланиш имконияти мавжудлиги билан изоҳланади. Шу сабабли, эҳтимол, ҳозирги вақтда спортда **PWC<sub>170</sub> тести** ( $PWC$  – *Physical Working Capacity*) кенг миқёсда фойдаланилади, бунда юрак уриши сонининг маълум даражага (бир минутда 170 та юрак қисқариши) етишига эътибор қаратилади.

Кузатилувчи велоергометрда ёки степ–тестда 3 минут оралиқ билан 2 марта 5 минутлик ўрта қувватли юкламани ишни бажаради, кейин юрак уриши сони ўлчанади.  $PWC_{170}$  кўрсаткичи бўйича ҳисоблаш қуйидаги формула орқали амалга оширилади:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

Бунда  $W_1$  ва  $W_2$  – биринчи ва иккинчи юкламаларнинг қуввати;  $f_1$  ва  $f_2$  – биринчи ва иккинчи юкламалар охиридаги юрак уриши сонини ифодалайди.

Ҳозирги вақтда минутига 170 га тенг юрак уришлар сони стандарт сифатида қабул қилинган бўлиб, физиологик нуқтаи назардан, кардиореспиратор тизимнинг оптимал ишчи зонада ишлаш ҳолатини тавсифлайди, услубий нуқтаи назардан эса, юрак уришлари сони ва жисмоний ишнинг қуввати ўртасидаги боғлиқликда тўғри чизиқлилик йўқолаётганлигини бошланаётганлигини кўрсатади. Бу тестдан фойдаланишнинг физиологик тасдиғи шундаки, юрак уриши сони минутига 170 тада юқори кўрсаткичда, агар юракнинг минутлик ҳажмининг ортиши амалга ошса, систолик ҳажми нисбатан пасайиши билан кузатилади.

$PWC_{170}$  тести Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан одамнинг жисмоний меҳнат қобилиятчанлигини баҳолаш учун таклиф қилинган. Спортда бу тестдан кенг фойдаланишнинг истиқболи юқори бўлиб, унинг ишлаш тамойиллари спортчиларнинг умумий ва махсус меҳнат қобилиятчанлигини аниқлаш учун яроқли ҳисобланади.

Америка қўшма штатларида яратилган **Гарвард степ–тести** ҳам кенг тарқалган усуллардан бири ҳисобланади. Бу тест соғлом ёш одамларнинг меҳнат қобилиятчанлигини баҳолашга мўлжалланган бўлиб, кузатилувчи шахслардан сезиларли даражада зўриқишини талаб қилади. Гарвард тести эркаклар учун баландлиги 50 см ва аёллар учун 40 см баландликка кўтарилиб тушиш шаклида, бир минутда 30 мартадан (1 секундда 2 қадам) 5 минут давомида бажарилади. Иш тугаганидан кейин, қайта тикланиш вақтининг 2– минутида 30 секунд давомида пулс саналиб, Гарвард степ–тестининг индекси (ГСТИ) қуйидаги формула орқали ҳисобланади:

$$ГСТИ = \text{ишнинг давомийлиги (с)} \times 100 / 5,5 \times \text{пулс сони}$$

ГСТИ қийматини янада аниқ ҳисоблаш учун пулсни 3 марта қайта тикланиш даврининг 2–, 3– ва 4–минутларининг дастлабки 30 секундида саналади; бунда ГСТИ қуйидаги формулада ҳисобланади:



$$ГСТИ = m \times 100 / (f1 - f2 - f3) \times 2$$

Изоҳ: Бу ерда  $m$  – поғанага кўтарилиш вақти (с);  $f1 - f2 - f3$  – қайта тикланиш давридаги 2-, 3- ва 4-минутларнинг 30 секундидаги пулс сонини ифодалайди.

Меҳнат қобилиятчанлигини баҳолаш 1-жадвал маълумотлари асосида амалга оширилади.

1.1-жадвал

Гарвард степ-тести индекси бўйича жисмоний меҳнат қобилиятчанлигини баҳолаш

ГСТИ қиймати	Баҳолаш
55 дан паст	Кучсиз
56–64	Ўртачадан паст
65–79	Ўрта
80–89	Яхши
90 ва ундан юқори	Аъло

Жисмоний меҳнат қобилиятини аниқлашда кенг тарқалган аниқ усуллардан бири – бу, кислород максимал истеъмолининг катталигини ўлчаш ҳисобланади. Бу усул «Халқаро биологик дастур» экспертлари томонидан юқори баҳоланган ва жисмоний меҳнат қобилиятини баҳолашга тавсия қилинган.

Хулоса. Маълумки, мускуллар томонидан истеъмол қилинган кислород миқдори улар томонидан бажарилган ишга эквивалент ҳисобланади. Демак, ишнинг қуввати ортган сайин, организмнинг кислород истеъмоли ҳам шунга мос даражада ортади. Вақт бирлигида организм томонидан истеъмол қилинган кислороднинг энг юқори даражаси, кислороднинг максимал истеъмоли (КМИ) атамаси билан ифодаланади.

Одамнинг аероб имкониятлари (аероб қувват) унинг кислород максимал истеъмолининг тезлиги билан белгиланади. КМИ қиймати қанча юқори бўлса, максимал аероб юкламанинг мутлоқ қуввати шунча катта ҳисобланади.

### Адабиётлар рўйхати

1. Хўжамкелдиев Ғ.С. Pedagogical means of rehabilitation as a part of physical therapy. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей XVIII Международной научной конференции. Б.:2022. -С.195-196
2. Хўжамкелдиев Ғ.С. О‘зДЖТСУ yengil atletika ixtisosligi talabalarini spmo mashg‘ulotlarini rejalashtirish (o‘rta masofaga yugurchilar misolida). Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari. Ch.:2022. -В.1319-1320



УДК: 796.355

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИГРОКОВ В ХОККЕЕ ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ИГРОВЫЕ АМПЛУА

**Р.М.Аъзамов** Преподаватель. Соискатель кафедры теории и методики зимних видов спорта. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. город Чирчик, Узбекистан

[Azamov2020phd@mail.ru](mailto:Azamov2020phd@mail.ru)

**Аннотация:** В работе проведено обследование 36 спортсменов, специализирующихся в хоккее на траве функциональными методами исследования. В результате проведенных исследований установлены различия между игроками различного игрового амплуа не только в показателях физической работоспособности, но и аэробных возможностей выявленных путем PWC-170 и МПК – максимального потребления кислорода. По установленным недостаткам функционального состояния спортсменов тренерам даны методические указания.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, потребление кислорода, игровое амплуа, нападающие, защитники, полузащитники, вратари.

**Актуальность:** Специфика некоторых видов спорта, прежде всего, спортивных игр, с исключительно длительным соревновательным периодом отражается на различных точках зрения на определение рациональной структуры и содержания тренировочного процесса в различных периодах макроцикла и технологию формирования и управления подготовленностью спортсменов в условиях часто повторяющихся матчей, турниров [1, 2, 4, 5]

Кроме того следует учитывать, что хоккей –общеконандная игра и характеризуется спецификой игроков, выполняющих различные игровые амплуа: вратари, защитники, полузащитники, нападающие. Следует отметить, что даже внутри определенных игровых амплуа выделяют подвиды как защитников, так и полузащитников, у которых игра носит сугубо специфичный характер [3,6.], что явилось обоснованием для проведения данного исследования.

**Цель исследования:** Изучение уровня физической работоспособности и аэробных возможностей игроков в хоккее выполняющих различные игровые амплуа.

**Методы исследования:** Обследованы методами физиологии 36 игроков, специализирующихся в хоккее на траве, в возрасте 16-20лет, имеющие квалификации - 23 - кандидата в мастера спорта, 13 игроков имеют- 1 разряд. Для выявления различий не только в показателях физической работоспособности и



аэробных возможностей, но и с учетом специфики игрового амплуа игроков в хоккее на траве применены следующие методы исследований:

1. Физическая работоспособность определялась по методу Карпмана - PWC - 170- установленные как кг/м/мин, а также в пересчете на ватты.

2. МПК – максимальное потребление кислорода измерялась как в абсолютных показателях л/мин и относительных значениях – мл/кг/мин.

**Результаты исследований:** Анализ цифровых данных в таблицах №1, №2, №3, №4 позволяет сделать вывод, что статистически достоверная разница в относительных показателях PWC -170, так по МПК. Установлено, что имеются различия в показателях между игроками в хоккее выполняющим различные игровые амплуа. Оценка показателей по PWC-170 показала, что по показателям физической работоспособности из 11 нападающих в хоккее на траве представляются перспективными 6 нападающих (Юс-нов, Бол-ев, Абду-ов, Кел-ов, Аши-ев, Мар-ов) - у которых колебания PWC-170 колеблются в диапазоне от 1702,2кг/м/мин до 1322,2 кг/м/мин. По показателю МПК – у 53.7% нападающих выявлен средний уровень, а у 36,3% установлен средний уровень аэробных возможностей. От нападающих зависит стиль ведения темп игры, так как в хоккее на траве, команда всегда находится то в атаке, то в обороне.

Таблица №1

Физическая работоспособность и аэробные возможности нападающих в хоккее на траве

№	Ф.И.О	разряд		PWC <sub>170</sub> кг/м/мин	PWC <sub>170</sub> ватт	МПК		
						Абс	Относ	Оценка
1	Рустамов М	КМС	нападающий	1222,9	203,8	3,760	62,6	Хорошо
2	Аширбаев Ж	КМС	нападающий	<b>1350,9</b>	225	4,0419,	62,1	Хорошо
3	Рисалиев Р	КМС	нападающий	1098,2	183,6	3,456	58,1	Среднее
4	Абдукаримов А	КМС	нападающий	<b>1385,6</b>	230,9	4,118	59,6	среднее
5	Юсуфжонов Ж	КМС	нападающий	<b>1702,0</b>	283,6	4,898	59,0	Среднее
6	Болтаев Ш	КМС	нападающий	<b>1409,8</b>	234,9	4,171	59,6	среднее
7	Наимов М	КМС	нападающий	1086,0	181,0	3,459	52,4	низкий
8	Мардонов М	КМС	нападающий	<b>1322,5</b>	220,4	3,979	58,5	среднее
9	Келдиеров К	КМС	нападающий	<b>1387,2</b>	231,2	4,1218	49,0	низкий
10	Холйигитов Х	КМС	нападающий	1152,8	192,1	3,606	52,2	низкий
11	Курдошев М	КМС	нападающий	1232,2	205,2	3,780	44,4	Низкий
$\bar{x} \pm \sigma$				1304.5± 183.92	217.4± 30.56	3.935± 0.45	56.1± 4.54	

Таблица №2

Хоккей на траве - вратари



№	Ф.И.О	разряд		PWC <sub>170</sub> кг/м/мин	PWC 170 ватт	МПК		
						Абс	Относит	Оценка
1	Фазилов Ж	КМС	вратарь	1205,1	200,8	3,721	57,2	Среднее
2	Фазилов Ж	КМС	вратарь	1339,5	223,2	4,016	61,7	хорошо
3	Ибрагимов А.	КМС	вратарь	1310,8	218,4	3,953	54,9	Среднее
4	Рустамов З.	КМС	вратарь	1135,7	189,2	3,568	46,4	Низкий
5	Каримов М.	КМС	вратарь	1236,6	206,1	3,798	53,4	Низкий
6	Собиржонов	КМС	вратарь	1386,0	231,0	4,119	45,7	Низкий
7	Нурмурадов	КМС	вратарь	1397,8	232,9	4,145	63,3	Хорошо.
$\bar{x} \pm \sigma$				1287.4± 97.93	214.5± 16.3	3.903± 0.21	54.7± 6.84	

В зависимости от этого игроки занимают на поле определенные позиции. Если игрок команды овладел мячом, другие игроки этой же команды должны правильно выбрать позицию для приема мяча. Освободиться от опеки соперника нужно используя помощь партнеров. Необходимо также следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Для обеспечения успеха в единоборстве с соперником, а также при приблизительно равных по уровню физического развития и технических возможностях нападающего и обороняющегося преимущество всегда будет за тем, кто более грамотен в тактическом отношении в любой игровой ситуации и характеризоваться высокими скоростными качествами.

Важная роль в победе принадлежит и техническому мастерству вратарей, действия которых осуществляются в диапазоне 180 градусов около ворот на расстоянии 1м -1,15м. то есть вратарь должен уметь выбрать позицию, наиболее выгодную для защиты ворот. Выбор места вратарем целиком зависит от действий нападающих, особенно игрока, владеющего мячом. Задача вратаря—всегда находиться перед мячом, встать против игрока с мячом и круговым обзором оценивать полет мяча в пространстве.

Таблица №3

## Хоккей на траве - защитники

№	Ф.И.О	разряд		PWC <sub>170</sub> кг/м/мин	PWC 170 ватт	МПК		
						Абс	Относ	Оценка
1	Абубакиров Д	КМС	защитник	1317,5	219,5	3,968	55,1	Среднее
2	Тожалиев Ж	КМС	защитник	1402,3	226,1	4,155	67,0	Отлично
3	Алоутдинов Д	КМС	защитник	1308,8	218,1	3,949	57,2	Среднее
4	Комилов С	КМС	защитник	1500,8	250,1	4,371	56,0	Среднее
5	Исмоилов Д	КМС	защитник	1153,7	192,2	3,606	60,61	Хорошо
6	Хайтнбеков	КМС	защитник	1476,9	246,5	4,319	50,2	низкий
7	Ахмеджанов	КМС	защитник	1250,7	208,4	3,821	54,6	Среднее
8	Исмоилов К	КМС	защитник	1160,7	198,2	3,62	61,6	Хорошо



9	Абдулхакимов А	КМС	защитник	1441,5	240,2	4,241	65,2	Отлично
10	Кадамбоев Р	КМС	защитник	1273,1	212,1	3,870	59,5	Среднее
$\bar{x} \pm \sigma$				1327.9± 125.02	220.5± 20.54	3.991± 0.28	58.9± 5.06	

Таблица №4

## Хоккей на траве - полузащитники

№	Ф.И.О	разряд		PWC <sub>170</sub> кг/м/мин	PWC 170 ватт	МПК		
						Абс	Относ	Оценка
1	Комилов Ж	КМС	полузащитники	1297,6	216,2	3,924	61,3	Хорошо
2	Салимжонов Н	КМС	полузащитники	1263,7	210,6	3,850	57,4	Среднее
3	Кучаров Д	КМС	полузащитники	1329,9	221,6	3,995	61,4	хорошо
4	Камилов Ж	КМС	полузащитники	1468,6	244,7	4,3	68,2	отлично
	Асроров М	КМС	полузащитники	1344,2	224,0	4,027	57,5	среднее
6	Тожалиев Ж	КМС	полузащитники	1136,4	189,3	3,570	59,5	среднее
7	Нормаматов Ф	КМС	полузащитники	918,9	153,1	3,0915	58,3	среднее
8	Абдумажидов Л	КМС	полузащитники	1291,5	215,5	3,911	48,8	Низкий
$\bar{x} \pm \sigma$				1256.3± 164.5	209.4± 27.43	3.834± 0.36	59.05± 5.42	

Наиболее высокие показатели физической работоспособности по PWC-170 у защитников, однако у нападающих на 1,7% ниже чем защитников. Анализ показателя по PWC-170 у вратарей оказался ниже на 3,04%, чем у защитников. Самый низкий показатель у полузащитников – его различие составило - 5,4%. По показателю МПК наилучшие результаты так же у защитников, данный показатель у нападающих ниже, чем у защитников на 1,5%, у вратарей МПК ниже на 2,2%. Самые низкие показатели по МПК у полузащитников – значение МПК ниже на 4% по сравнению с другими игроками. От грамотной игры и согласованных действий защитников во многом зависит неприкосновенность ворот их команды. Основной задачей защитников является правильная организация обороны в круге удара. Защитники должны располагаться так, чтобы не удаляться далеко от круга удара и в то же время держать нападающих противника на почтительном расстоянии от ворот и поддерживать своих полузащитников при атаке. Наиболее перспективными защитниками, которые характеризуются высокой работоспособностями и высокими аэробными возможностями установлены у Абдулхакимова -1441, 5, МПК – 65,2; у Тожалиева Ж- PWC<sub>-170</sub> составило 1402,3 кг/м/мин, а МПК – 67,0 л/мин.; хорошие показатели аэробных возможностей установлены для Исмоилова Ж. МПК – 60,61 л/мин. В целом, защитники характеризуются средним уровнем аэробных возможностей, что составило - 58.9±5,06л/мин.



По мнению В.М.Костюкевича, линия полузащиты является связующим звеном команды. Игра на месте полузащитника требует от хоккеиста разносторонней физической подготовки. Прежде всего, защитник должен быть выносливым, подвижным игроком, чтобы на протяжении всего матча сохранять работоспособность. Полузащитнику необходимо обладать хорошей стартовой скоростью, быть сильным, ловким и цепким при отборе мяча. Функции игроков линии полузащиты намного разнообразнее, чем у других игроков команды. Полузащитники обязаны вовремя разрушать атаку команды противника, участвовать в защите своих ворот и организовывать атаку ворот соперников. К перспективным защитникам хоккеистам на траве следует указать на Комилова Ж. физическая работоспособность составила 1468,6 кг/м/мин, либо в ваттах – 244,7, а аэробные возможности оцениваются на отлично и показали 68,2 л/мин., Асраров Ж. работоспособность – 1344,2 кг/м/мин или 224 ватт, МПК -57,5, Камилов Ж. - 1297, 6кг/м/мин или -216,2 ватт (рисунок 1).

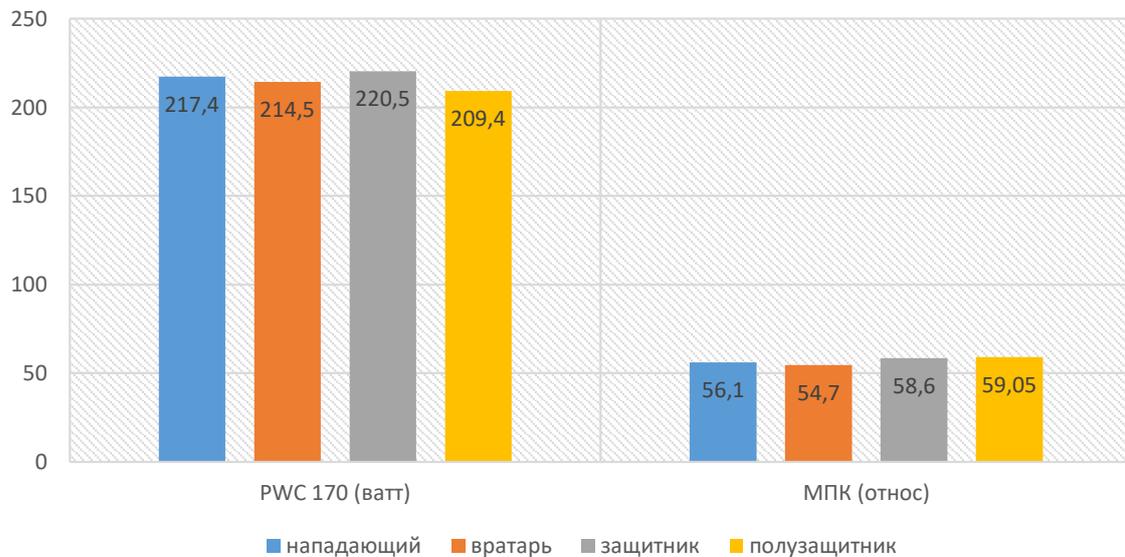


Рис. 1. Показатели физической работоспособности- PWC -170 и МПК у игроков в хоккее на траве в зависимости от игрового амплуа

## ВЫВОДЫ

Полученные результаты свидетельствуют о том, что тренерам необходимо обратить внимание на силовую подготовку игроков в хоккее на траве для повышения физической работоспособности. Для повышения аэробных возможностей хоккеистов рекомендуется использовать средства из легкой атлетики, рекомендуется бег на средние и длинные дистанции. Полученные характеристики имеют прогностическую значимость и сохраняют свою информативность по мере роста спортивного мастерства.

## Литература



1. Безруков М.П., Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Морфологические и функциональные особенности физического развития хоккеисток //Хоккей: Ежегодник. М., 1984, с. 70-75.
2. Безруков М.П. Физическая подготовленность хоккеисток на траве высшей квалификации и пути ее совершенствования / Автореф.. дис. М., 1988, 21 с.
3. М.П. Безруков. М., 1986. - 26 с.; . Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). М., 1991. - 84 с
4. Костюкевич Виктор Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве //Наука в Олимпийском спорте» №1, 2008, стр. 32-41.
5. Костюкевич В.М. Перспективи використання програмування в тренувальному процесі кваліфікованих футболістів // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. № 2. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 51-55.
6. Методы исследования соревновательной деятельности, технической и физической подготовленности хоккеисток на траве: Метод. реком./Сост. А.А. Чатинян, С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов, М.П. Безруков. М., 1986,- 26 с.





## СЕКЦИЯ 3: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И МАССОВОСТИ В ВИДАХ СПОРТА



UO‘K: 797.253

## VATERPOLCHILARNING TAYYORLASH METODIKASINI SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILASHTIRISH

**Bazarboev J. B, Tursunboyev Z.N** magistrantlar. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahar, O‘zbekiston

e-mail: [bazarboev@mail.ru](mailto:bazarboev@mail.ru)

Suv polosining texnikasi va taktikasini puxta egallagan, mashg‘ulot yuklamalarini o‘zlashtirishda zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni namoyon etgan, jismonan barkamol sportchilar yuqori sport natijalariga erishadilar. Bunga muvofiq sport mashg‘ulotlari tizimida mashg‘ulotlarning quyidagi turlari ajratiladi: jismoniy, texnik, taktik, nazariy va irodaviy.(1). Suv polochilarining musobaqalarga optimal tayyorgarligi holati jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning ko‘plab tarkibiy qismlaridan iborat. Shuning uchun ham sport formasi insonning yuksak yutuqlarga, har qanday musobaqada g‘oliblik uchun kurashga har tomonlama tayyorligi holatidir. Bu holat fazaviy xususiyatga ega. Sport formasini qo‘lga kiritish vaqti, uning nisbiy barqarorlashuvi va vaqtincha yo‘qolishi o‘rtasida farqlang. Shunga ko‘ra, o‘quv davrlari tayyorgarlik, raqobatbardosh, o‘tish davri deb ataladi. Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlari (yoki birinchi va ikkinchi bosqichlar), musobaqa davrida esa kirish va yakuniy musobaqalar bosqichi ajratiladi.

Birinchi bosqich (tayyorgarlik) quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish uchun tayinlanadi:

- 1) sportchilarni muntazam jismoniy mashqlarga (mashqlarga) jalb qilish;
- 2) jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni takomillashtirish (xususan, umumiy va kuchli chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik, tezlik);
- 3) suv polosida texnika va taktik fikrlash elementlarini takomillashtirish.

Bu muammolarni hal qilishda asosan umumiy jismoniy tayyorgarlikdan foydalanish orqali erishiladi. Tayyorgarlik davrida suv polosi mashg‘ulotlari keyingi maxsus tayyorgarlik uchun jismoniy, aqliy va texnik shartlarni yaratadigan mashqlarga asoslanadi. Bu bosqichda, birinchi navbatda, sport natijalarini bevosita oshirish bo‘yicha keyingi ishlarga poydevor qo‘yiladi. Qoida tariqasida, ushbu bosqichda quruqlikda ishlash uchun juda ko‘p vaqt sarflanadi(2).

Mashg‘ulotlarning tuzilishi turli xil omillar, shu jumladan mushak faoliyati jarayonida suv polochisi tanasining funktsional faolligining muntazam o‘zgarishi, mashg‘ulot yukining kattaligi, mashg‘ulotlarni tanlash va kombinatsiyalash xususiyatlari, kun va dam olish rejimidan foydalanadi. Trenirovkaning tayyorgarlik qismi asosiy qismdagi vazifalarni amalga oshirish uchun tashkil etish va dastlabki tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi. Isitish mashqlarini bajarish, suv polochilarining individual xususiyatlariga ko‘ra mashqlar tanlash. Asosiy qismda asosiy vazifa hal qilinadi. Bu qismda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, texnikani



takomillashtirish va boshqalar amalga oshiriladi. Mashqlar va ularning soni mashg'ulot yo'nalishini va yuklamasini belgilaydi. Yakuniy qismda o'quv yuklamaning bosqichma-bosqich kamayishi ta'minlanadi. Ushbu qism har qanday o'quv mashg'ulotlarida majburiydir. Uning yordami bilan muhim vazifa hal qilinadi. Yuklamaning asta-sekin kamayishi, tanani me'yorga yaqin holatga keltirish. Mashg'ulot ishidan dam olishga keskin o'tish, qoida tariqasida, mashg'ulotdan norozilik hissini keltirib chiqaradi, farovonlikni yomonlashtiradi va qon aylanishining buzilishiga olib kelishi mumkin. Agar yuklamani asta-sekin kamaytirilsa, dam olish holatiga silliq o'tishni ta'minlasa, salbiy hodisalar yuzaga kelmaydi. Yakuniy qism uchun eng yaxshi vosita tinch, bir xil sur'atda ishlashdir (masalan, erkin harakat). Sekinroq va chuqurroq nafas olish bilan foydali gevşeme mashqlari (3–4).

S.S.T bo'yicha IBO'SMdagi jamoasi bilan mashg'ulot jarayonini qurishning asosiy vazifasi O'zbekiston Respublikasi chempionatida qatnashish uchun eng qisqa vaqt ichida yuqori sport natijasiga erishishdan iborat. Shuning uchun jismoniy, texnik va maxsusirodaviy tayyorgarlik muammolarini hal qilishga qaratilgan vositalar va usullardan foydalanadigan metodologiyani ishlab chiqish kerak.

Toshkent shahar S.S.T bo'yicha IBOSM bazasida 2021–2022-yillarda pedagogik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda 40 ta suv polochisi (o'g'il bolalar va qizlar) ishtirok etdi. Sportchilar ikkita teng jismoniy tayyorgarlik guruhiga bo'lingan: nazorat va tajriba. Nazorat guruhi haftasiga uch marta suvda, simulyatorlardan foydalanmasdan mashq qiladi. Tajriba guruhida mashg'ulotlar haftasiga uch marta o'tkazildi, shundan bitta mashg'ulot quruqlikdagi simulyatorlarda mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Turli xil tayyorgarlikdagi sportchilar uchun tajriba guruhida mashg'ulot o'tkazish jarayonida bir xil va turli xil vositalar hamda mashg'ulotlar jarayonining usullari ishlatilgan, ammo yuklamaning kattaligi har doim boshqacha bo'lishi rejalashtirilgan. Shu bilan birga, mashg'ulotning asosiy qismida har bir kishi jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan topshiriq oldi. Yuqori, o'rta va past tayyorgarlik darajasidagi sportchilar uchun alohida vaterpolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Shu bilan birga, mashqlarning hajmi va intensivligi ham farqlanadi. Texnika sportchilarga tabaqalashtirilgan yondashuv uchun mo'ljallangan. Toshkent shahar S.S.T bo'yicha IBOSM jamoasidagi mashg'ulotlar murakkab yo'nalishga ega bo'lib, qoida tariqasida, tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun foydalanilgan. Shu tarzda qurilgan sinflar mashg'ulotlar jarayonini diversifikatsiya qilish va musobaqalarga tayyorgarlikni tezlashtirish imkonini berdi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar maxsus ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan bo'lib, bunga raqobatbardoshlikka yaqin va haqiqiy raqobatbardosh bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish orqali erishildi.

Toshkent shahar S.S.T bo'yichaa IBOSM jamoasi bilan mashg'ulotlar mazmuni umumiy tayyorgarlik bosqichida yaratilgan shartlar asosida sifatlar majmuasini (tezlik qobiliyati, maxsus chidamlilik va boshqalar) rivojlantirishni nazarda tutgan. O'quv ishlarining umumiy hajmida muhim o'rin maxsus ishlashning alohida tarkibiy qismlari sifatini yaxshilashga yordam beradigan yuqori ixtisoslashtirilgan vositalarga berildi.



Quruqlikda bajariladigan ishlarning yoʻnalishi oʻzgardi: kuch-quvvat mashqlari asosan maxsus oʻquv jihozlaridan foydalangan holda amalga oshirildi, mashqlar raqobat faoliyati jarayonida asosiy yuklamani koʻtaruvchi mushaklarni jalb qilishni oʻz ichiga oldi. Moslashuvchanlik mashqlari yelka va toʻpiq boʻgʻimlarida harakatchanlikni oshirishga qaratilgan. Ikkinchi bosqichda - tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlikka koʻproq eʼtibor berildi, chunki u asosan har bir suv polochisining jismoniy fazilatlarini va funktsional tayyorgarligini oshirish bilan bogʻliq (oldingi harakatlar bosqichiga nisbatan oʻsish, temp, va boshqalar.). Bu vazifa tezlik mashqlarining butun tizimini bajarishda va muvofiqlashtirishda hal qilindi. Biroq, ushbu bosqichning katta mashgʻulot yuklamasi suv polosi oʻyinchilarining jismoniy va motor imkoniyatlarini oshirish oʻrtasida toʻliq yozishmalarni oʻrnatishga imkon bermadi. Keyingi murabbiylik va pedagogik ishlarda tanlov davrida texnik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqishga eʼtibor qaratiladi.

Musobaqa davrining asosiy vazifasi maxsus tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va uni musobaqalarda toʻliqroq amalga oshirishdan iborat boʻlib, bunga musobaqa va tegishli maxsus tayyorgarlik mashqlarini keng qoʻllash orqali erishildi. Tajriba yakunida olingan maʼlumotlar asosida tegishli xulosalar chiqarish kerak: oʻquv moslamalari yordamida metodika bilan shugʻullanuvchi tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari nazorat guruhinikiga qaraganda ancha yuqori. Tajribadan soʻng vaterpolchilarning jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlarining statistik tahlili tajriba guruhdagi vaterpolchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining yuqori oʻsish surʼatlarini koʻrsatadi. 100 m masofaga yugurishda, 10 × 10 m moksimon yugurishda, moslashuvchanlik mashqlarida va 1000 m yugurishda tajriba guruhdagi suv polochilari nazorat guruhidagi tengdoshlariga qaraganda ancha yuqori natijalarni koʻrsatdilar. Moslashuvchanlik mashqlarida, 1000 m yugurishda, tajribadan soʻng tajriba guruhdagi qizlar nazorat guruhidagi qizlarga nisbatan koʻproq tayyorlanishdi. Tajribadan soʻng jismoniy tayyorgarlikning ishonchli yuqori natijalarini tajriba guruhdagi qizlar va oʻgʻil bolalar tik turib uzunlikka sakrashda, eksperimental guruh qizlari 1000 m masofaga yugurishda, 10 × 10 m moksimon yugurishda koʻrsatdilar. Shunday qilib, texnik vositalardan differentsial foydalanish oʻquv va oʻquv jarayonidagi vositalar va usullar tajriba guruhidagi vaterpochilarning jismoniy tayyorgarligini yanada samarali shakllantirishga yordam berdi. Tajribadan soʻng texnik koʻrsatkichlar tahlili shuni koʻrsatadiki, eksperimental guruhdagi oʻgʻil bolalar va qizlar statistik jihatdan sezilarli farqlarga ega boʻlgan nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori texnik tayyorgarlik darajasini koʻrsatdilar.

Suv polosi oʻyinchilarining texnik tayyorgarligi jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuv harakat qobiliyatiga qarab bajarish uchun mavjud boʻlgan mashqlarni tanlash imkonini berdi.

Shunday qilib, texnikani takomillashtirish jarayonida differentsial yondashuvdan foydalanish eksperimental guruhdagi suv polochilari oʻrtasida yuqori sifat darajasini shakllantirishga yordam berdi. Bu ular bajarish uchun ochiq boʻlgan va shu bilan birga maʼlum darajadagi murakkablikdagi texnik vositalar yordamida mashqlarni bajarishlari bilan izohlanadi.



### Adabiyotlar ro'yxati

1. Ахматов М.С., Корбут В.М. Водное поло / Программа и учебное пособие.: Т., 2007.-140 стр.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - С. 320.
3. Содиков А.Г. Ўйин амплуаси бўлган ватерполчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ҳамда психологик тайёргарлигини аниқлаш// PSIXOLOGIYA.- Бухоро., 2015.-№2 (18) бет 152-154.
4. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно-скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. – Ташкент УзГосИФК, 1989.-33с

УО'К: 797.253

### YOSH VATERPOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI KO'RSATKICHLARNI ANIQLASH VA TAKOMILLASHTIRISH

**Bazarboev J. B., Tursunboyev Z.N** magistrantlar. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahar, O'zbekiston

[bazarboev@mail.ru](mailto:bazarboev@mail.ru)

Suv polosining texnikasi va taktikasini puxta egallagan, mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishda zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni namoyon etgan, jismonan barkamol sportchilar yuqori sport natijalariga erishadilar. Bunga muvofiq sport mashg'ulotlari tizimida mashg'ulotlarning quyidagi turlari ajratiladi: jismoniy, texnik, taktik, nazariy va irodaviy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.(1,3).

Suv polochilarining musobaqalarga optimal tayyorgarligi holati jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning ko'plab tarkibiy qismlaridan iborat. Shuning uchun ham sport formasi insonning yuksak yutuqlarga, har qanday musobaqada g'oliblik uchun kurashga har tomonlama tayyorlik holatidir. Bu holat fazaviy xususiyatga ega. Sport formasini qo'lga kiritish vaqti, uning nisbiy barqarorlashuvi va vaqtincha yo'qolishi o'rtasida farqlangan. Shunga ko'ra, o'quv davrlari tayyorgarlik, raqobatbardosh, o'tish davri deb ataladi. Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlari (yoki birinchi va ikkinchi bosqichlar), musobaqa davrida esa kirish va yakuniy musobaqalar bosqichi ajratiladi (2,4).

S.S.T bo'yicha OSMM dagi jamoasi bilan mashg'ulot jarayonini qurishning asosiy vazifasi O'zbekiston Respublikasi chempionatida qatnashish uchun eng qisqa vaqt ichida yuqori sport natijasiga erishishdan iborat. Shuning uchun jismoniy, texnik va maxsus-irodaviy tayyorgarlik muammolarini hal qilishga qaratilgan vositalar va usullardan foydalanadigan metodikani ishlab chiqish kerak.



S.S.T bo'yicha OSMM bazasida 2021 yil sentabr - dekabr oylarda pedagogik tadqiqot tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda 30 ta suv polochisi (o'g'il bolalar) ishtirok etdi. Sportchilar ikkita teng jismoniy tayyorgarlik guruhiga ega bo'lgan tajriba va nazorat guruhlariga bo'lingan. Xar bir guruhda beshtadan o'yinchi amlualarga bo'lingan sportchilar bu (mobil o'yinchi, markaziy himoyachi, markaziy xujumchi). Nazorat guruhi umumiy qabul qilingan metodika bo'yicha mashg'ulotni davom ettirdi. Tajriba guruhi biz taklif qilgan kompleks mashqlar yordamida mashg'ulotni amalga oshirdi.

Turli xil tayyorgarlikdagi sportchilar uchun tajriba guruhida mashg'ulot o'tkazish jarayonida bir xil va turli xil vositalar hamda mashg'ulotlar jarayonining usullari ishlatilgan, ammo yuklamaning kattaligi har doim boshqacha bo'lishi rejalashtirilgan. Shu bilan birga, mashg'ulotning asosiy qismida har bir vaterpolchining amplusiga qarab jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan topshiriq oldi. Yosh vaterpolchining amplusiga qarab sportchilar uchun alohida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Shu bilan birga, mashqlarning hajmi va shiddati ham farqlanadi.

Texnika sportchilarga tabaqalashtirilgan yondashuv uchun mo'ljallangan. S.S.T bo'yicha OSMM jamoasidagi mashg'ulotlar murakkab yo'nalishga ega bo'lib, qoida tariqasida, tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun foydalanilgan. Shu tarzda qurilgan mashg'ulotlar jarayonini diversifikatsiya qilish va musobaqalarga tayyorgarlikni tezlashtirish imkonini berdi.

S.S.T bo'yicha OSMM jamoasi bilan mashg'ulotlar mazmuni umumiy tayyorgarlik bosqichida yaratilgan shartlar asosida sifatlar majmuasini (tezlik qobiliyati, maxsus chidamlilik va boshqalar) rivojlantirishni nazarda tutgan. O'quv ishlarining umumiy hajmida muhim o'rin egallagan maxsus ishlashtayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlari sifatini yaxshilashga yordam beradigan yuqori ixtisoslashtirilgan vositalarga berildi.

Quruqlikda bajariladigan ishlarning yo'nalishi o'zgardi: kuch-quvvat mashqlari asosan maxsus o'quv jihozlaridan foydalangan holda amalga oshirildi, mashqlar raqobat faoliyati jarayonida asosiy yukni ko'taruvchi mushaklarni jalb qilishni o'z ichiga oldi. Moslashuvchanlik mashqlari yelka va to'piq bo'g'imlarida harakatchanlikni oshirishga qaratilgan.

Tajriba yakunida olingan ma'lumotlar asosida tegishli xulosalar qilindi: o'quv moslamalari yordamida metodika bilan shug'ullanuvchi tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhinikiga qaraganda ancha yuqori ekanligi tadqiqot davomida kuzatildi.

Tajribadan so'ng vaterpolchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining statistik tahlili tajriba guruhdagi vaterpolchilarning jismoniy sifatleri rivojlanish darajasining yuqori o'sish sur'atlarini ko'rsatadi. 100 m masofaga yugurishda, 10 × 10 m makkisimon yugurishda, moslashuvchanlik mashqlarida va 1000 m yugurishda tajriba guruhdagi suv polochilari nazorat guruhidagi tengdoshlariga qaraganda ancha yuqori natijalarni ko'rsatdilar. Moslashuvchanlik mashqlarida, 1000 m yugurishda, tajribadan so'ng tajriba guruhdagi o'g'il bolalar nazorat guruhidagi o'g'il bolalarga nisbatan ko'proq tayyorlanishdi. Tajribadan so'ng jismoniy tayyorgarlikning ishonchli yuqori natijalarini



tajriba guruhdagi o'g'il bolalar joyidan turib uzunlikka sakrashda, tajriba guruh o'g'il bolalar 1000 m masofaga yugurishda, 10 × 10 m makkisimon yugurishda ko'rsatdilar. Shunday qilib, texnik vositalardan differentsial foydalanish o'quv va o'quv jarayonidagi vositalar va usullar tajriba guruhidagi vaterpochilarning jismoniy tayyorgarligini yanada samarali shakllantirishga yordam berdi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ахматов М.С., Корбут В.М. Водное поло / Программа и учебное пособие.: Т., 2007.-140 стр.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - С. 320.
3. Содиков А.Г.Ўйин амплуаси бўлган ватерполчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ҳамда психологик тайёргарлигини аниқлаш// PSIXOLOGIYA.- Бухоро., 2015.-№2 (18) бет 152-154.
4. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно-скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. – Ташкент УзГосИФК, 1989.-33с

УО'К: 796.355

### Chim ustida xokkeychilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarning tahlili

**Buraimov I.B.** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi, Chirchiq shaxri, O'zbekiston

[Buraimovisroil412@gmail.com](mailto:Buraimovisroil412@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada chim ustida xokkeychilarning musobaqa davrida bajargan texnik-taktik harakatlarini tahlil qilingan, hamda ularning qanchalik maxsus jismoniy tayyorgarlikga ega ekanligini ko'rish mumkin.

**Annotation.** This article analyzes the technical and tactical actions of hockey players on the field during the competition, as well as their special physical training.

**Dolzarbliqi:** Chim ustida xokkey bo'yicha O'zbekiston terma jamoasini musobaqa faoliyatidagi hujum va himoyadagi hatti-harakatlarni tahlil qilish.

Tadqiqotning maqsadi - ishlab chiqilgan aylanma o'quv mashqlaridan foydalangan holda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida figurali uchuvchilarning tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish texnikasining samaradorligini eksperimental asoslashdir.

Tadqiqot maqsadlari:

1. Ko'rib chiqilayotgan muammo bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganish.



2. Chim ustida xokkeychilarni musobaqa faoliyatidagi to‘p oshirish, darvozaga zarba berish texnik-taktik harakatlarini aniqlash.

O‘rganish usullari va tashkil etilishi.

Chim ustida xokkey maydonining ko‘rinishi chizilgan ish qog‘ozida shartli belgilar yordamida xokkeychilarning barcha harakatlari aks ettirilgan. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi usullar majmuasi aniqlandi va qo‘llanildi: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatishlar, pedagogik eksperiment, matematik statistika usullari.

O‘yinning turli vaziyatlarida o‘yinchi har xil harakat vazifalarini bajaradi: to‘pni to‘xtatish va yetkazib berish, darvozaga zarba berish, to‘pni boshqarish va raqibni aldab o‘tish, to‘pni tortib olish. Erkin jarima zarbalari va burchakdan to‘p oshirish va boshqalar. Shuni qayd etish kerakki, ular o‘yin jarayonidagi chim ustida xokkeychilarning o‘ziga xosligini emas, balki raqib bilan kurashishni o‘yin texnikasini xosligiga ta’sir qiladigan mashg‘ulot jarayonini ham aks ettiradi. Hujumchilar mashg‘ulot jarayonini nomukammaligidan juda ko‘p 30 dan 40% gacha to‘p yo‘qotishlariga olib kelganini qayd etish lozim.

Chim ustida xokkey maydonining ko‘rinishi chizilgan ish qog‘ozida shartli belgilar yordamida xokkeychilarning barcha harakatlari aks ettirilgan. Jamoalardan biri to‘pni qo‘lga kiritgach hujumni rivojlantiradi va to‘pni yo‘naltiradi yoki to‘pni oldirib qo‘yadi. Qo‘lga kiritilgan ma’lumotlar asosida hujumni asosiy yo‘nalishlar markaz va qanot taqsimlash mohiyati ochib berilgan bu hujumlarning samaradorligi belgilangan hujumni yakunlash bosqichida qanotdan samarali kuzatish imkoniyatini beradigan nuqtalar ko‘rsatilgan. Kiritilgan to‘plarning uyushtirilgan barcha hujumlar samaradorligiga qabul qilingan.

Markaziy hamda qanotdan uyushtirilgan hujumlar ko‘rsatkichining o‘sishi markazdan bo‘ladigan hujumlar sonining oshganini, biroq samaradorligining yildan-yilga pasayganligini ko‘rsatadi /1-jadval/. Bunday ko‘rsatkichning sababi shundaki, ko‘p jamoalar mudofaa markazini mustahkamlashga e‘rdam beradigan to‘rt himoyachidan foydalanish usuliga o‘tishdi. Shu bilan birga qanotdan pastlab yetkazib berish hujumlari ko‘proq natija beradi. Ushbu fikrning to‘g‘riligiga qaramasdan muallif fikricha, murabbiy va chim ustida xokkeychi hujumining bunday shakliga e’tibor bilan qarashmadi.

Chim ustida xokkey bo‘yicha Osiyo kubogi guruh bosqichi O‘zbekiston-  
Qozog‘iston bellashuvi statistikasi (1-jadval)



№		Bo'limlar				Umumiy Soni (marta)	Foizlar %
		I	II	III	IV		
1	O'zbekiston t/j aniq to'p oshirishi	87 / 85%	115 / 84%	128 / 86%	134 / 88%	464	86%
2	Qozog'iston t/j aniq to'p oshirishi	74 / 75%	96 / 86%	73 / 74%	87 / 90%	330	81%
3	O'zbekiston t/j noaniq to'p oshirishi	29 / 15%	21 / 16%	21 / 14%	18 / 12%	89	14%
4	Qozog'iston t/j noaniq to'p oshirishi	24 / 25%	15 / 14%	16 / 26%	10 / 10%	65	19%
5	O'zbekiston t/j hujumlari	O'ng 5 Chap 9	O'ng 7 Chap 5	O'ng 5 Chap 4	O'ng 7 Chap 16	O'ng 24 Chap 34	41% 59%
4	Qozog'iston t/j hujumlari	O'ng 4 Chap 5	O'ng 5 Chap 8	O'ng 6 Chap 4	O'ng 6 Chap 8	O'ng 21 Chap 25	47% 53%
5	O'zbekiston t/j kichik burchak zarbasi	1	0	1	0	2	18%
6	Qozog'iston t/j kichik burchak zarbasi	0	1	2	6	9	82%
7	O'zbekiston t/j gradus ichidagi zarbalari	Xato 5 To'g'ri 2 Gol 1	Xato 4 To'g'ri 4 Gol 1	Xato 3 To'g'ri 4 Gol	Xato 3 To'g'ri 5 Gol	Xato 15 To'g'ri 15 Gol 2	50% 50%
8	Qozog'iston t/j gradus ichidagi zarbalari	Xato 6 To'g'ri 1 Gol	Xato 5 To'g'ri 2 Gol	Xato 4 To'g'ri 1 Gol	Xato 4 To'g'ri 2 Gol 1	Xato 19 To'g'ri 6 Gol 1	73% 23%
9	O'zbekiston t/j dar-ni seyflari	6	5	4	3 -1	19 - 1	95% / 5%
10	Qozog'iston t/j dar-i seyflari	2 -1	3 -1	4	3	15 - 2	87% / 13%
11	O'zbekiston t/j zabroslari	5 3/2	6 4/2	8 5/3	4 2/2	23 14/9	61% 39%
12	Qozog'iston t/j zabroslari	4 2/2	1 1	1 -1	1 1	7 4/3	57% 43%

Hozirgi kunda ma'lum ko'rsatkichlar maydonning bo'sh joyining muhimligi hisoblanib, maydonning bo'sh joyini yarata olish hozirgi maydon bo'ylab doim o'yinchilarning katta guruhi harakatlanishi sharoitida ko'p jihatdan kollektiv harakatni tashkil qilishga bog'liq. Hujum raqib darvozasiga nisbatan qanchalik uzoq joydan boshlangan hujum harakatlarining samaradorligi shuncha past bo'lishi ehtimoli kuchayadi. Birinchi qismdan boshlangan muvaffaqiyatlar soni g'olib jamoda ham, mag'lub jamoda ham hujumlarning umumiy soni bilan bog'liq emas. Boshqa qismlarda esa muvaffaqiyatli hujumlar ko'rsatkichi ko'proq. Raqib darvozasi zonasiga to'pni yetkazish ko'rsatkichlarini hamda hujumning o'tish fursatlarida o'yinchilarning bir-biri bilan o'zaro harakatlarini tahlil qilish doim nazorat etish mashg'ulot jarayoni vaqtida yaxshilashga sharoit yaratadi.

Osiyo kubogi guruh bosqichi O'zbekiston va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvni tahlil qilish chim ustida xokkey rivojlanishining asosiy yo'nalishini tasavvur etishga yordam beradi. O'yin davomida O'zbekiston chim ustida xokkeychilari 464 marta aniq hamda 89 marta noaniq to'p uzatishgan, shundan 87 tasi birinchi bo'limga to'g'ri kelsa bu 85% lik ijobiy ko'rsatkichni tashkil qiladi. 1 bo'limda 29 ta noaniq to'p uzatishlar amalga oshirilgan bo'lib, 15% lik salbiy ko'rsatkichni qayd etgan. 115 ta aniq to'p uzatish ikkinchi bo'limda qayd etgan bo'lsa, 128 ta to'p uzatish uchinchi bo'limda, 134 tasi to'rtinchi



bo'limda amalga oshirilgan. O'yin harakatlari soni o'sishini bo'limlarga ajratib qaralganda butun o'yin davomida kuchlar bir tekis taqsimlanmagani ma'lum bo'ladi. I bo'limda 22% aniq to'p uzatish harakatlari amalga oshirilgan bo'lib, II bo'limda bu ko'rsatkich 19% ni, III bo'limda 21% ni, IV bo'limda 24% aniq to'p uzatish harakatlari amalga oshirilgan. Shunday qilib jami bo'limlarda 86% aniq to'p uzatishga muvaffaq bo'lishgan.

Shu o'rinda Qozog'iston chim ustida xokkey terma jamoasini ko'rsatgichlariga e'tibor qaratsak: o'yin davomida jami 330 marta aniq to'p oshirishgan bo'lsalar, 65 marta xatoga yo'l qo'yishgan, shundan 1 bo'limda 74 ta aniq to'p uzatishgan bo'lsa bu 75% ni tashkil qiladi. 24 marta noaniq to'p uzatish esa 25% lik salbiy ko'rsatkichni qayd etgan.

O'zbekiston chim ustida xokkey terma jamoasi o'ng va chap qanotlardan uyushtirilgan 58 ta hujum qayd etilgan. 41% chap qanotdan hujumlar uyushtirilgan bo'lsa, o'ng qanotdan 59% hujumlar amalga oshirildi.

Hujumlar tashkil qilishda O'zbekiston chim ustida xokkeychilari yuqori natija qayd etgan 54 marotaba hujumlar uyushtirishga muvaffaq bo'lgan. Shundan 24 marotaba o'ng tarafdin 34 marotaba chap tomondan hujumlar uyushtirgan.

Qozog'iston chim ustida xokkey terma jamoasi esa, biroz kamroq hujum uyushtirishga muvaffaq bo'lishgan. Shunda 46 marotaba hujum uyushtirgan. Shundan 47% o'ng qanotdan 53% chap qanotdan hujumlar uyushtirgan. Bundan ko'rib turibdiki O'zbekiston chim ustida xokkey terma jamoasi raqiblariga nisbatan 12 tadan ko'proq hujum uyushtirgan. Kichik burchak zarbasini O'zbekiston terma jamoasi 2 marotaba raqiblar esa 9 marotaba amalga oshirgan, bundan ko'rinib turibdiki O'zbekiston terma jamoasi o'zining himoya zonasida ko'plab xatolarga yo'l qo'yganiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Hamamizga ma'lumki chim ustida xokkey sport turida yarim aylana chiziqni ichiga kirib, so'ng darvozaga zarba berish huquqiga ega bo'lamiz, shunday ekan bu sport turini o'ziga yarasha jozibasini o'zida namoyon etadi. Gradus ichidagi zarbalarga e'tibor qaratsak: O'zbekiston t/j gradus ichidagi darvozaga zarbalari jami 30 martani tashkil qiladi. Hatolar ham shunga yarasha 15 marta darvozaga aniq zarba bergan bo'lsalar, 15 marta darvozani nishonga ololmagan. Hamda 2 marotaba darvozani ishg'ol qilishga erishgan.

Qozog'iston t/j gradus ichidagi darvozaga zarbalari jami 25 martani tashkil qiladi. Bu terma jamoada darvozaga aniq zarba berish sal kamroq 6 martani, hamda noaniq zarbalar 19 martani tashkil qiladi. 1 marotaba gol urishga muvaffaq bo'lgan.

O'zbekiston t/j darvozaboni seyflari ham taqsiqga loyiq 95% o'z darvozasi dahlsizligini saqlab qolishga erishgan. Qozog'iston t/j darvozaboni seyflari esa 87% ni tashkil qiladi.

Chim ustida xokkeyda to'pni yuqoridan oshirish "zabros" deb ataladi. Bunda raqib orasidagi masofa esa 5 metrni tashkil qilishi lozim. O'zbekiston t/j zabroslari jami 23



martani tashkil qiladi. Bunda esa 61% jamoadoshiga to'pni aniq uzata olganligini kuzatishimiz mumkin. 39% esa xatoga yo'l qo'ygan.

Qozog'iston t/j zabroslari jami 7 tani tashkil qiladi bunda 4 marotaba ya'ne 53% o'z jamoadoshiga to'pni havodan aniq hamda 47% noaniq yetkazib bergan.

**Xulosa:** Olingan ma'lumotlarga nazar tashlasak O'zbekiston chim ustida xokkeychilari raqiblarga nisbattan juda ko'plab pozitsiyalarda ancha yaxshi harakat qilishini kuzatishimiz mumkin va samaradorlik koeffitsienti natijalarini yaxshiligini ham kuzatishimiz mumkin.

#### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Chim ustida xokkey S.R.Davletmuratov, F.R.Mahamadjonov, I.B.Buraimov
2. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве В.М. Костюкевич. Винница 2011.
3. ХОККЕЙ НА ТРАВЕ И.Ю.Шишков, В.Э.Клачков Минск БГУФК 2021

UO'K: 796.422.12

## **QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA-SPORTCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI**

### **МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Dilshodova Maftuna Dilmurod qizi** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Chirchiq shahri, O'zbekiston

[Maftuna.1996.12@gmail.com](mailto:Maftuna.1996.12@gmail.com)

**Annotatsiya.** Qisqa masofaga yugurishda masofani bosib o'tish uchun harakatlar tejamkorligini oshirish maqsadida turli xil kompleks mashg'ulotlardan foydalanish.

Talaba-sportchilarning qisqa masofaga yugurishida natijakorligini oshirish va texnika samaradorligini mukammal bajarish.

**Аннотация** Использования разнообразных комплексных упражнений для повышения эффективности передвижения на короткие дистанции.

Повышение работоспособности студентов-спортсменов в беге на короткие дистанции и совершенство показателей технической работоспособности.

**Kalit so'zlar:** Qisqa masofa, sportchilar, mashg'ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, sport natijalari.



**Ключевые слова:** Короткая дистанция, спортсмены, тренировочный процесс, техническая подготовка, спортивные результаты.

**Dolzarbliigi:** Jahon sport amaliyotida sportchilarni tayyorlashni turli komponentlarini rivojlantirish, takomillashtirish asosida sport musobaqalariga tayyorlashga ilmiy asosda yondashilib kelinmoqda. Albatta buning zamirida ko‘zlangan natijalarga erishilmoqda. Ammo qisqa masofaga yugurish turlarida sport natijasiga erishishda texnik tayyorgarlik muxim o‘rin egallaydi. Chunki, sport natijasi sportchining texnikaviy ko‘rsatkichi va yugurishi bilan bog‘liq.

Bu esa sportchini tayyorgarligini asosiy omili xisoblanadi. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning ko‘zlangan maqsadga erishishi uchun, texnik takomillashgan mashg‘ulotlar va ularning samarasi alohida yondashuvni talab etadi.

Yengil atletika sport turlarini soni jihatidan ko‘pligi va ularning ayrimlari texnik jixatdan bajarilishi oson ko‘ringani bilan uning maromiga yetkazib bajarish birmuncha qiyin xisoblanadi. Shu jumladan qisqa masofalarga yugurishda texnik xarakatlarning tashqaridan kuzatilishida insonlar uchun yengil tuyuladi lekin, startdan to marragacha bo‘lgan xar bir xarakatni texnik jixatdan maromiga yetkazib bajarish uchun sportchilarga kami bilan 3-4 yil bazida esa 5-6 yillar zarur bo‘ladi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarda oyoq xarakatlari texnikasi taxlili bo‘yicha yetarlicha manbalar mavjud, startdan chiqishda gavda xolati, start tezlanishi, masofa bo‘ylab yugurish va xokazolar. Sportchilarni biomexanik xarakatlarini ifodalaydi ya’ni son, tizz, oyoqlar, qo‘l va boshqalar. Buni qisqa masofaga yuguruvchilarning tajribasidan ko‘rishimiz mumkin, aynan shu jixatlarga murabbiylar ko‘proq e’tibor qaratish barobarida qo‘llar harakati texnikasiga kam vaqt ajratishmoqda bu esa sportchilarni yugurishi texnikasiga, qolaversa tejamli xarakatiga ta’sir etadi. Natijada ularning tezlik sifatida oz bo‘lsada o‘z ta’sirini kuzatishi aniq.

Texnik xarakatlar oyoq, qo‘l va gavda uyg‘unligida bajarish sport natijasiga uzviy bog‘liq xisoblanadi. Ya’ni xar bir tashlangan qadamda oyoq panjalari, qo‘l xarakatlari bu yerda oyoqqa nisbatan qo‘llar proporsional xarakatlanishi lozim.

Qisqa masofada masofa bo‘ylab yugurish texnikasiga o‘rgatishning eng samaradorli usuli yordamchi vositalar sifatida qo‘llarni ishlashi, mashqlarni oqilona bajarish xisoblanadi. Yengil atletikaga ixtisoslashgan yangi boshlovchilar, malakali va yuqori malakali sprinterlar mashg‘ulot amaliyotida trenajor qurulmasidan oqilona foydalanishi orqali texnik xarakatlarni o‘zlashtirishga xarakat qiladi, bu odatda tirsak bo‘g‘imlarini burchagini optimal xolatini saqlab turadi, o‘z navbatida ortiqcha xarakatlarini kamaytiradi, asosiysi yugurush chastotani kerakli darajaga oshiradi.

Qisqa masofaga yugurishda dunyo arenalarida sport raqobati va sport natijasi kun sayin o‘sib borishi, sport natijalari va texnik xarakatlar san’at darajasiga ko‘tarilib borayotgan bir davrda sportning siklik turlarida natijalarni yuksaltirish texnik natijalarni



yuksaltirish texnik jixatlarga borib taqalmoqda. Bu qisqa masofalarga mashg‘ulot va musobaqa faoliyati davomida yaqqol ko‘zga tashlanmoqda (I.Soliyev).

Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish avvalambor mashg‘ulotlarda yangi texnologiyalarni qo‘llash, tayyorgarlik mashg‘ulotlarini samarali rejalashtirish bilan bog‘liqdir. Albatda rejalashtirishda texnik tayyorgarlikka alohida e‘tibor qaratish lozim. Chunki sportchilarni tayyorlash tizimida texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan ko‘rsatiladigan sport natijani yuqori yoki past darajada shakllanganligi belgilab beradi. Shuning uchun ham tayyorgarlik yuqori darajada shakllangan bo‘lsa ham sport natijasi ham yuqori ko‘rsatkichini tashkil etadi.

Shunday ekan yengil atletika turlarida ham sportchilarni texnik jixatdan tayyorlash tizimi va uslublarini takomillashtirishda inovasion texnologiyalarini yaratish va ulardan keng foydalanish zaruriyatini taqazo etmoqda. Albatda muammolar o‘z navbatida qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarga zaxira sportchilarini tayyorlashda o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini umumiy asosda tashkil qilish va shu orqali iste‘dodli zaxira sportchilarini tayyorlash ko‘lamini muximligini ko‘rsatadi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik davrlarida ularning texnikasini rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda optimalalshgan xolda zaxira sportchilarini tayyorlash tizimida mashg‘ulot hamda musobaqalarning o‘rni beqiyos bo‘lib ularning ko‘rsatgan natijalarini yangi texnologiyalar yordamida 0.001 s. gacha aniqlash ularga ishlov berish hamda mashg‘ulotlarni tezlik bilan e‘lon qilish sportchi va murabbiylarni qisqa muddat ichida texnik jixatdan tayyorlashga, sport musobaqasi strategiyasini tezkor rejalashtirishga va sportchilarni keyingi startga tayyorlanishiga yordam beradi.

**Xulosa:** Talaba sportchilarning qisqa masoga yugurish samaradorligini oshirish uchun avvalo xar bir talaba-sportchining imkoniyat darajalari o‘rganilib, funksional xolatidan kelib chiqib mashg‘ulot yuklamalari olib borildi va taqdiqot yakunida natijalar solishtirilganida talaba-sportchilarning 70% ida natijalar ko‘rsatgichi sezilarli darajada yetgani aniqlandi.

Xar bir olib borilgan mashg‘ulotlar izchilligini inobatga olib talaba-sportchilarning o‘z funksional xolatidan kelib chiqib yo‘naltirish va tushuntirishlar olib borildi. Maqsadimiz talaba-sportchilarning natijakorligini oshirish va ko‘zlangan natijaga erishish. Yuqori malakali sportchi qadrlarni tayyorlash va talaba-sportchilarning kelgusidagi trener-o‘qituvchilik faoliyati uchun qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning natijaga yo‘naltirish mashg‘ulotlarini yuqori darajada olib borish.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni // Xalq so‘zi. 2000-y. 28-may.



2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining tashkil etish to‘g‘risida”gi qonuni.// Xalq so‘zi, 2002 y 31oktyabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni.// Turkiston gazet.1997y. 1oktyabr

8. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O‘zbekiston” 2017 y. – 103 b.

5. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish. 2021-yil Chirchiq.I.Soliyev

6. <https://uzathletics.uz/>

UO‘K: 796. 332

**YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA  
YUKLAMALAR TAQSIMOTINI TAHLIL QILISH  
АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ**

**Davletmuratov. S. R.** O‘zDJTSU p.f.b.f.d, dotsent  
**Kenjayev.D.G‘.** O‘zDJTSU MSF-52-20 magistranti  
E-mail: [tojjiyev\\_2021@mail.ru](mailto:tojjiyev_2021@mail.ru)

**Annotatsiya.** Hozirgi paytda futbol amaliyoti va nazariyasi hamda usuliyatida uchta turdagi rejalashtirish mavjud (istiqbolli, joriy, tezkor). Ularning har biri o‘z xususiyatlariga ega hamda bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq.

Yillik mashg‘ulot siklida tayyorgarlik davri futbolchilar tayyorlashda eng muhim hisoblanadi. Chunki, bu davrda musobaqa davrida muvaffaqiyatli qatnashish uchun baza yaratiladi.

**Annotation** There are currently three types of planning (prospective, current, operational) in football practice and theory and methodology. Each of them has its own characteristics and is interconnected.



The preparation period in the annual training cycle is the most important in the training of players. Because during this period, the basis for successful participation in the competition is created.

**Kalit soʻzlar.** Futbol, mikrosikl, musobaqa, jismoniy sifatlar dinamikasi, yuklama, mashgʻulot, rejalashtirish, tayyorgarlik, malaka, bunyodkor, ishchanlik qobilyati

**Key words.** Football, microcycle, competition, dynamics of physical qualities, loading, training, planning, preparation, qualification, creative, business acumen.

**Dolzarbliqi.** Hozirgi vaqtda sport yoʻnalishidagi saralash masalasi boʻyicha, turli xil yoshdagi futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, yuqori darajadagi malakaga ega boʻlgan sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari boʻyicha keng koʻlamdagi tajriba natijalaridan tashkil topgan materiallar toʻplangan. Biroq, futbolchilarning sport mahoratini samarali koʻrinishda oshirish uchun butun mashgʻulotlar jarayonini tashkil qilishda yangi shakllar va usullarni qidirib topish talab qilinadi. Buning uchun mashgʻulotlar yuklamalari qiymatiga, shuningdek sportchilar organizmi turli xil tizimlarining yuklamalarga nisbatan javob reaksiyalari tavsiflariga bevosita taʼsir koʻrsatuvchi koʻplab omillarni hisobga olish talab qilinadi.

**Ishning maqsadi.** Yillik davridagi mikrosikl yuklamalarini meʼyorlashtirish asosida, malakali futbolchilar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish.

Tadqiqotlarda quyidagi vazifalar yechildi:

1. Yuqori malakali futbolchilarning tayyorlov va musobaqa davri mikrosikllarida yuklamalar tuzilishini va dinamikasini.
2. Futbolchilar tayyorgarligining jismoniy ishchanlik qobilyati samarasini aniqlash.
3. Tayyorlov va musobaqa davrida yuqori malakali futbolchilar tayyorgarligining turli sikllarida, mashgʻulotni rejalashtirish uchun dastur ishlab chiqish.

**Olingan natijalar taxlili.** Tadqiqotning birinchi bosqichida maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar oʻrganib chiqildi, hamda musobaqa faoliyati va oʻquv-mashgʻulot jarayonidagi yuklamalar nazorati oʻtkazildi.

“Bunyodkor” jamoasi futbolchilari tayyorgarligini baholash maqsadida, 2021 yil (yanvar-noyabr) mavsum musobaqa va mashgʻulot jarayonida pedagogik kuzatuvlar oʻtkazildi. Shu davr bilan bir vaqtda mashgʻulot yuklamalari nazorati amalga oshirildi. Umumiy 42 ta mashgʻulot tahlil qilindi. Tadqiqot bosqichining maqsadi, mikrosikllarda jamoa tomonidan qoʻllanilgan yuklamalarni oʻrganib chiqish va samaradorligini baholash.

Futbolda mashgʻulot sikli bir yil davom etadi va tayyorgarlik, musobaqa hamda oʻtish davrlariga boʻlinadi. Tayyorgarlik va musobaqa davrlari alohida bosqichlarga boʻlinadi. Ular oʻz vazifalari, maxsus vositalari. Jismoniy sifatlar dinamikasi, kun tartibiga ega. Mavjud bosqichlar yuqori darajada mashqlanganlikka ega boʻlish uchun qulay sharoitlar yaratadi. “Bunyodkor” jamoasining tayyorgarlik jarayonini quyidagi jadvalda



ko'rsatilgan. Futbolda mashg'ulot sikli bir yil davom etadi va tayyorgarlik, musobaqa hamda o'tish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik va musobaqa davrlari alohida bosqichlarga bo'linadi. Ular o'z vazifalari, maxsus vositalari. Jismoniy sifatlar dinamikasi, kun tartibiga ega. Mavjud bosqichlar yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish uchun qulay sharoitlar yaratadi. "Bunyodkor" jamoasining tayyorgarlik jarayonini quyidagi jadvalda ko'rsatilgan.

"Bunyodkor" futbol jamosini tayyorgarlik yillik rejasi.

1-jadval

Tadbir	XII 202 0 dek	I 202 1 yan	II 202 1 fev	III 202 1 ma rt	IV 202 1 apr	V 202 1 ma y	VI 202 1 iyu n	VII 202 1 iyul	VII I 202 1 avg	IX 202 1 sen t	X 202 1 okt	XI 202 1 noy b	XII 202 1 dek	Ja mi
O'yin soni	-	6	5	5	7	6	5	5	6	6	5	3	-	58
Xalqaro	-	-	1	2	2	1	-	-	-	3	2	1	-	12
O'zbekiston championat birinchiligi	-	-	-	3	3	4	3	-	5	3	3	2	-	26
O'zbekiston Kubogi	-	-	-	-	1	1	2	3	1	-	-	-	-	8
O'rtoqli uchrashuvar	-	6	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	12
Test kunlari	1	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	6
Yo'ldagi kunlar	-	2	1	2	3	4	2	1	2	2	2	2	-	23
Dam olish kunlari	17	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	3	8	83
Tibbiy ko'rikdan o'tish kunlari	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	6
Amaliy mashg'ulot kunlari	11	16	16	19	15	15	18	17	16	18	19	19	-	199
Amaliy mashg'ulot soni	22	32	32	38	30	30	36	34	32	36	38	38	-	398
Amaliy mashg'ulot soati	44	64	64	76	60	60	72	68	64	72	76	76	-	796
O'yinga ajratilgan soati	-	18	15	15	18	18	15	15	18	18	15	9	-	174



<b>Tiklanish tadbiriga ajratilgan soat</b>	-	18	15	15	18	18	15	15	18	18	15	9	-	<b>174</b>
<b>O‘yinga, amaliy-mashg‘ulotga va tiklanish tadbirlar soatlar soni</b>	44	100	94	106	96	96	102	98	100	108	106	94	-	<b>1144</b>
<b>Nazariya</b>	-	12	10	10	12	12	10	10	12	12	10	6	-	<b>106</b>
<b>O‘yinga ko‘rsatma va tahlili</b>	-	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	3	-	<b>58</b>
<b>(soat)</b>	-	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	3	-	<b>58</b>
<b>Tematik mashg‘ulot</b>	<b>44</b>	<b>112</b>	<b>104</b>	<b>116</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>120</b>	<b>116</b>	<b>100</b>	-	<b>1250</b>

## XULOSA

Tayyorgarlik davridagi yuklamalar dinamikasi maksimaldan minimalgacha to‘lqinsimon tebranish hosil qiladi. Ikki hafta yuklama asta-sekin oshib boradigan va uchinchi hafta ikkinchi haftada maksimum darajada erishilgan natijadan 2-3 marta yuqori bo‘lgan rejalashtirish optimal hisoblanadi.

Zamonaviy futbol, o‘yin tempining yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Tez-tez almashish tezkor qayta hujumni tashkil qilish, uddasidan chiqilmaganda barcha chiziq futbolchilari ishtirokida katta kuch bilan himoya, butun maydon bo‘ylab joy o‘zgartirish bilan keng manyovrli taktika, bularning barchasi yuqori toifali zamonaviy o‘yinchining jismoniy holatiga bo‘lgan talabni kuchaytiradi.

### Foydalanilgan adabyotlar.

- 1) Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.
- 2) Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М., ФиС, 1962.
- 3) Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростносиловая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009.
- 4) Базилевич О.П., Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Стратегия игры и тактика тренировки. Футбол-Хоккей, № 40, 1977.
- 5) Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.



UO‘K: 796.42

## YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

**G‘aniboyev I.D.**, v.b.dotsent .O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[GaniboyevI@mail.ru](mailto:GaniboyevI@mail.ru)

**Annotatsiya.** Ushbu maqola yosh yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan.

**Kalit so‘zlar.** funksional baza, jismoniy tayyorgarlik, yuklamalarini oshirish, tiklanish jarayonlari, tiklanish jarayonlari, jismoniy qobiliyatlar.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tushunchasi, uning ahamiyati, turlari, vazifalari va vositalari. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Zamonaviy sport, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo‘yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin: 1) Sportdagi yutuqlarning o‘tib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi; 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan. 1) Yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamkorlik, ephillik va egiluvchanlikni rivojlantirish; 3) Yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo‘q qilish. Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan: 1) Sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish; 2) Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish; 3) Tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi: 1) Tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish; 2) Tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat



ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish; 3) Ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Xozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularni har biri harakat faoliyatining har hil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat-jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta-jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarni bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun-bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari.

Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv-adekvat chegaraviyligi tamoyili. Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma-bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Хўжамкелдиев Ғ.С. Pedagogical means of rehabilitation as a part of physical therapy. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей XVIII Международной научной конференции. Б.:2022. -С.195-196

2. Хўжамкелдиев Ғ.С. О'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi talabalarini spmo mashg'ulotlarini rejalashtirish (o'rta masofaga yugurchilar misolida). Jismoniy tarbiya,



sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari. Ch.:2022.  
-B.1319-1320

UO'K: 796.015.527

**YENGIL ATLETIKACHI QIZLARING KUCH SIFATINI  
RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN VOSITA USULLARNING  
AHAMIYATI**

**Mannonova Shaxribonu Sohibjon qizi** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. O'zbekiston, Chirchiq shahri  
[bonu.miyliqulova@gmail.com](mailto:bonu.miyliqulova@gmail.com)

**ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ МЕТОДОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Маннонова Шахрибону Сохибжон қизи**  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Узбекистан, город Чирчик

**Kalit so'zlar:** kuch tayyorgarligi, o'quv-mashg'ulot, jismoniy mashq texnikasi, sikl, yuklama, maksimal kuch.

**Ключевые слова:** силовые тренировки, технические тренировки, физические упражнения, цикл, нагрузка, максимальная сила.

Yengil atletikachi qizlarning kuch tayyorgarligi darajasini sifatli oshirish uchun kuch mashqlari bilan shug'ullanishni muntazam ravishda, haftasiga kamida uch marta, rejali, fakultativ darslardan ham, mustaqil mashg'ulotlardan ham foydalangan holda o'tkazish zarurligi to'g'risidagi qoida asoslab berilgan edi.

O'quv- mashg'ulotlarda kuch tayyorgarligini rejalashtirish quyidagi usullar tavsiya etiladi: Reja tuzar ekan, murabbiy mashg'ulot jarayonida 15-16 yoshli yengil atletikachi qizlarning kuch sifatlarini oshirish bo'yicha yechilishi kerak bo'lgan muayyan vazifalarni aniqlab qo'yishi shart. Masalan: 1) qo'llar va yelka sathi, oyoqlar hamda orqa kuchni oshirish; 2) oyoq mushaklari uchun tezlik-kuch xususiyatiga ega mashqlardan foydalangan holda, shug'illanuvchi qizlarning joydan turib uzunlikka sakrash natijalarini 7-10 sm ga oshirishga erishish mumkin. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, cheklangan mashg'ulot vaqti sharoitida zarur kuch sifatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlarni tanlab olish lozim. Mashqlarning bajarish texnikasi uncha murakkab bo'lmagan hamda katta mushak guruhlarini yoki bir necha guruhlariga ta'sir etadigan xillarini tanlab olish tavsiya qilinadi. Ko'pgina mashqlar yengil atletikachi qizlarning



yaxshi tanish harakatlardan iborat bo‘lib, faqat yuklar bilan bajarilishi kerak. Mashqlar majmualarga birlashtiriladi, ularning har biri bitta mashg‘ulotda bajariladi. Haftadagi uchta mashg‘ulot uchun har biri 5-6 ta mashqdan iborat bo‘lgan 3 xil majmua tuzish maqsadga muvofiqdir. Mashq majmualari har oyda qisman o‘zgartirilishi lozim. Shug‘illanuvchi qizlarning kuch tayyorgarligini turli-tuman anjomlar: gantel, espanderlar, shtanga va uning latoklari, qumli qopchalar, shuningdek, ular o‘rnini bosuvchi uncha og‘ir bo‘lmagan jismlar yordamida olib borish mumkin. Bundan tashqari, har bir mashg‘ulotda o‘z tana vazni bilan ham albatta mashqlar bajarish lozim. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar kichik mushak guruhlar va alohida mushaklarni juda yaxshi rivojlantiradi. Kattaroq mushak guruhlarini harakatga jalb qiluvchi mashqlarni shtanga bilan samarali bajarish mumkin. Shtanga deyarli barcha mushak guruhlarini harakatga keltiruvchi mashqlar: ko‘krakka va yuqoriga rostlangan qo‘llarga ko‘tarish va h.k.ni bajarish usul shakl va og‘irlik jihatidan eng qulay sport anjomidir. Yuklar bilan maksimal natija uchun bajariladigan mashqlarda yengil atletikachi qizlar o‘zlarini bir oyda bir marta, oylik mashg‘ulot dasturini o‘tganlaridan so‘ng sinab ko‘rishlari kerak, bu murabbiyning kuch tayyorgarligi darajasidagi o‘zgarishlarni aniqlab olishga imkon beradi. Yangi olingan natijalar maksimal hisoblanib, keyingi mashg‘ulotlar uchun shu asosda mashq og‘irliklari belgilanadi. Maksimal natija uchun urinishlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi maxsus ajratilgan vaqtda yoki mashg‘ulotdan tashqari vaqtda tashkil etish mumkin. Kuch mashqlari bilan shug‘ullana boshlangan 1-yarim yillikda “imkon darajasida” takrorlashlar ko‘pi bilan ikki haftada bir marta bo‘ladi. Bu urinishlarni mashg‘ulotlarning oylik siklidagi so‘nggi haftada, shuningdek, yangi mashqni kiritgan vaqtda shug‘illanuvchi qizlarning alohida maksimal darajalarini aniqlash uchun amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Ikkinchi yarim yillikdan boshlab shug‘illanganlik darajasi o‘sgani sayin shug‘illanuvchilarning har bir mashg‘ulotda bir martadan biror-bir mashqda “imkon darajasida”gi urinishni bajara oladigan bo‘ladi. Keyingi faslda aniq misollarda kuch tayyorgarligida yuklamani rejalashtirish va taqsimlash masalalari ko‘rib chiqiladi. Ma’lumotlarga ko‘ra kuch tayyorgarligi siklining 2-yarim yilligidagi mashg‘ulotlar boshlanishidan avval nazorat mashqlari natijalari bir oz pasayadi. Bu darslarda ta’tillar hamda chang‘i uchish tayyorgarligini o‘tash oqibatida kuch mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish orasida yuzaga keladigan 3 oylik tanaffus bo‘lganligi bilan izohlanadi. Kuch tayyorgarligi borasida vaqt-vaqti bilan shug‘illanuvchi qizlarning o‘z tana og‘irliqi bilan mashqlarni imkoniyat darajasida ko‘p marataba bajarishga urinishlarni tashkil etib turish ko‘zda tutilgan. Agar mashq va mashg‘ulotga muvofiq ustunda maksimal test ko‘rsatilgan bo‘lsa demak, shug‘illanuvchilar bir urinishda mashqni maksimal ko‘p miqdorda takrorlashi, ya’ni “imkon darajasida” bajarish kerak. Kuch mashqlarida shtanga og‘irliqi yoki takrorlashlar sonini darsda beriladigan nisbiy jadallik bilan bog‘liq ravishda matematik hisob-kitob yo‘li bilan aniqlash yengil atletikachi qizlar uchun qiyinchilik tug‘dirmaydi. Shug‘illanuvchi qizlar o‘z tana og‘irliklari bilan bajariladigan mashqlarda



har xil maksimal ko'rsatkichlarga erishishlari sababli, bir xil nisbiy jadallik berilganiga qaramay, mashqlar takrori bo'yicha turli natijalarini ko'rsatadilar. Shunday qilib, bajarilgan yuklama hajmi ularda har xil bo'lib chiqadi. Yengil atletikachi qizlar hafta, oy, yarim yillik, yil davomida bajariladigan takrorlashlar sonini, shuningdek, yuklamani hisoblab chiqarish uchun o'quv guruhining kuch tayyorgarligi rejasida har xil mashg'ulot uchun aniq raqamlar takrorlashlarning o'rtacha ko'rsatish lozim.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2011 Y. 35 bet
2. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar//Fan – sportga, № 1, 2004.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b..
4. Ahmatov .M. S. Uzlüksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish.-T. 2005

UO'K:796.332

## **16-17 YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING MAXSUS CHIDAMKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH.**

**Yusupov Nodrbek Maxmudovich** O'zDJTSU, dotsenti  
**Mirqosimov Mirzoir Mirzoxid o'g'li** O'zDJTSU, magistranti

**Annotatsiya:** Bu ishda 16-17 yosh futbolchi qizlarning maxsus chidamkorlik sifatini rivojlantirish xaqidagi ma'lumotlar keltirilgan. 16-17 yosh futbolchi qizlarning maxsus chidamkorlik sifatini oshirish oid vositalarni tanlab olish hamda ularning samaradorligi aniq ko'rsatilgan.

Ishda futbolchi qizlarni tayyorlash va ularni o'rganish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, ishning maqsadi, vazifalari, uslublari va olib borilishi xamda tadqiqot bo'yicha olingan natijalarning tahlili aniq yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Futbolchi qizlar, tayyorgarlik, jismoniy, texnik, zarba berish, texnik – taktik harakatlar.

**Kirish.** Istiqbolli va iqtidorli futbolchi qizlarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zahirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni ishlab chiqildi. [1]



Bundan tashqari O‘zbekistonda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni mahoratli sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o‘smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o‘rtasida jahon va qit‘a birinchiliklarini o‘tkazish maqsadida “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son farmonlar futbolimizni rivojlanishiga katta zamin bo‘lmoqda [2].

Farmoyishda keltirilgan ma’lumotlarda Respublika aholisi 33,6 million kishidan ziyod, shundan futbol bilan shug‘ullanuvchilar soni 327 291 (ayollar — 11 884) nafarni tashkil etadi. Shundan 297 ta sport ta’lim muassasalarida futbol bilan 7 — 18 yoshdagi shug‘ullanuvchilar soni 45 919 (shundan ayollar 610) nafar, professional futbolchilar 2 220 (ayollar 400) nafar. Aholining 0,14% muntazam ravishda futbol bilan shug‘ullanib kelmoqda ekan [2]. Bundan tashqari farmonda futbolni ommaviylashtirish va har tomonlama rivojlantirish maqsadida tuman (shahar) bolalar-o‘smirlar sport maktablarida ayollar futboli, futzal (mini-futbol) va sohil futboli guruhlarini tashkil qilish, ular o‘rtasida muntazam ravishda musobaqalarni o‘tkazish bo‘yicha ishlar olib borish kerakligi to‘g‘risidagi farmoyishlar keltirilgan.

Bugun o‘smirlar o‘rtasidagi mundialda to‘p surgan iste’dodli futbolchi qizlar ertaga yoshlar va olimpiya terma jamoalari tarkibida, yaqin kelajakda O‘zbekiston milliy terma jamoasi safida kattalar o‘rtasidagi jahon chempionatida to‘p surishiga shubxa yo‘q.

Ayol futbolchi qizlarni tayyorlashda amaldagi o‘g‘il bolalarni tayyorlash metodikasi tizimidan foydalanish bu soxani rivojlanish darajasini pasaytirayotgandek tasavvur uyg‘otmoqda. Aslida masalaning moxiyati ikki jins a’zolarining fiziologik ko‘rsatkichlari bilan izoxlanadi. Zero ayol va erkak fiziologik jixatdan bir xil imkoniyatlarga ega emas. Shunday ekan ayol sportchilarni tayyorlashda ana shu omillarni xisobga olib yangi metodik tavsiyanomalar yaratishga extiyoj sezilmoqda

**Olingan natijalar va ularni muhokamasi.** Osiyoning va O‘zbekistonning yetakchi jamoalarining o‘yin faoliyatini pedagogik taqiqot natijalari asosida quyidagi: to‘pni uzatish; darvazaga zarbalar; kurashda bosh bilan zarba berish usullarining tezkorlik – kuch tayyorgarligi darajasini aniqlash imkoniyatiga ega bo‘ldik. Ushbu maqsad yo‘lida texnik–taktik harakatlar xaritasi ishlab chiqildi va ishonchlilik koeffitsienti (IK) hisoblab topildi (jadvalga qarang).

Bizning tadqiqotlarimiz xorij terma jamoalarida bir o‘yin davomida o‘rta masofalarga to‘pni uzatishlar soni deyarli bir xil ekanligini aniqlash imkonini berdi. Biroq, agar ushbu



usul bo'yicha IK solishtirilsa, u holda bajarish sifatidagi farq ayon bo'ladi. O'zbekiston oliy liga jamoalarida IK 0,63 ga, yetakchi xorij jamoalarida esa u 0,73 ga teng.

Turli o'yin usullarini bajarish sifatini baholashda xorij jamoalariga nisbatan (36) O'zbekiston jamoalari tomonidan uzoq masofalarga to'pni uzatish kam (24) bajarilishi aniqlandi.

O'yinchilarning amplusini inobatga olgan holda himoyachilar va hujumchilarda IK ko'rsatkichlarida uncha katta bo'lmagan farqlar aniqlandi.

O'rta chiziqdagi futbolchi qizlarda ancha sezilarli farqlar kuzatildi. Chunonchi, xorij jamoalari ushbu amplus sportchi qizlarining IK (0,75) O'zbekiston terma jamosiga (0,64) nisbatan ancha yuqori va oliy liga jamoalari ko'rsatkichlariga (0,34) nisbatan sezilarli katta. Shu bilan birga, oliy liga jamoa ko'rsatkichlarini terma jamoaniki bilan futbolchi qizlarning o'yin harakatlarida so'zsiz aks etadigan mahoratlari, mas'uliyat me'yori va boshqalarni inobatga olgan holda solishtirish kerakligini ta'kidlash lozim.

O'zbekiston birinchiligini pedagogik kuzatishlar jarayonida o'rta va uzoq masofalardan darvozaga berilgan zarbalarning miqdori va sifati o'rganildi.

O'zbekiston terma jamoasi o'yinchilari mas'uliyatli xalqaro uchrashuvlarda ancha ko'proq o'rta va uzoq masofalardan (mos ravishda, 12 va 10), raqiblari esa (8 va 4) kamroq hujum qildilar. Biroq, O'zbekiston terma jamoasi futbolchi qizlarining ko'p sonli hujumlariga yuqori aniqlik yetishmadi.

Shu munosabat bilan xorij sportchi qizlarining natijalari, butun jamoalar sifatida ham, hujum chiziqlari bo'yicha ham, ustun ko'rinadi. O'zbekiston terma jamoasi sportchi qizlarining nisbatan kichik ishonchlik koeffitsientini, ko'proq, xorij terma jamoalarini (ichki birinchilik o'yinlariga nisbatan) boshqa bir qator omillarni ta'siriga nisbatan ancha mahoratli himoya harakatlari bilan tushuntirish mumkin.

To'pni 20 metrdan ortiq masofaga maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritish singari muhim ko'rsatkichni qarab chiqamiz. yetakchi xorij jamoalarining futbolchi qizlari mazkur texnik usuldan bir o'yin davomida o'rta hisobda 6 marta (IK – 0,72); O'zbekiston terma jamoasi a'zolari – 2 marta (IK – 0,54); oliy liga jamoa a'zolari esa – 1 marta (IK - 0) foydalanganlar.

Yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlar to'pni qo'l bilan yon chizig'idan o'yinga kiritish singari muhim usulni takomillashtirishga yetarlicha e'tibor berilmayapti deb hisoblash imkoniyatini beradi. Mazkur texnik usulni bajarish sifatini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni ishlab chiqish jamoalarning taktik imkoniyatlarini ancha kengaytirish imkonini beradi.

**XULOSA.** Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va o'quv-mashg'ulotida jalb qilingan maxsus mashqlar to'plam tajriba guruhining futbolchi qizlarining faoliyatiga ta'sir etganligini aniqladik. Bu natijalarning o'sishi, o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarning o'sishiga ham ta'sir etganligini pedagogik kuzatishlardan ham ko'rish mumkin.



1. Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, nazorat guruhining JTT harakatlar samaradorlik ko'rsatkichlarining ikkinchi davraga kelib 0.1% ga o'zgarganligini, tajriba guruhining samaradorlik ko'rsatkichlari 0.9% ijobiy tomonga oshganligini ta'kidlaymiz.

2. Olingan natijalardan biz chidamkorlik sifanini rivojlantirish orqali texnik-taktik harakatlarga ta'sir ko'rsatdi.

### **ADABIYOTLAR.**

1. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006-272 s.
2. Matveev L.P. modelno-selevoy podxod k postroeniyu sportivnoy podgotovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.- 2000, № 2- s. 28-37.
3. Yusupov N.M., Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch va texnik taktik tayyorgargarliklari o'rtasidagi o'zoro bog'liqlik dinamikasi.// Fan-sportga-4. 2017 56-61 bet.
4. Abipova D.M. Futbolchi qizlarni musobaqa faoliyati tizimiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'sir etishni tadqiq etish. Magistr dissertasiya-T.,2015.-5b

UO'K: 796.332

### **FUTBOLDA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI**

**Muxammadov Mirkomil Gapir o'g'li**, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi, O'zbekiston, Chirchiq shahri

**Toirov Farrux**, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti, O'zbekiston, Chirchiq shahri

### **ANNOTATSIYA**

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini yillik tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlar samaradorligi oshirishga qaratilgan mashqlar mazmuni ko'rib chiqilgan. Mashg'ulotning bu bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar taqsimoti ifoda etilgan.

### **Kalit so'zlar**

Texnik tayyorgarlik, turli masofalarga yugurish, maydon, jixozlar, texnik usullar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hamda "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, shuningdek, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar



tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorining mazmun-mohiyati, ushbu hujjatlar ijrosini ta’minlash yuzasidan amalga oshirilayotgan islohotlar bugungi kunga kelib yaxshi natijalarga erishishda zamin bo‘lmoqda.

**Mavzuning dolzarbligi** Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlikni va tezlik-kuch sifatlarini alohida ajratib e’tibor beradilar. Yoshga bog‘liq xususiyatlarni inobatga olgan holda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda ma’lum harakatlanish (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga ularni rivojlantirish va kerakli darajagacha yetkazish maqsadida alohida e’tibor va urg‘u beriladi.

Futbolda tezkorlik – majmuaviy va differensiallashgan (ya’ni tabaqalashgan) sifatdir. Sprinter har doim ham maydonda eng tez harakatlanuvchi sportchi bo‘lavermaydi. Tug‘ma qobiliyat, kutilaYotgan vaziyatni oldindan ko‘ra bilish (bashorat qila olish), unga tezkorlik bilan reaksiya qilish va ushbu vaziyatga mos harakatlanish o‘yindagi tezkorlikning hal qiluvchi omili hisoblanadi.

V.N.Shamardin, V.G.Savchenko (1997) fikrlariga ko‘ra, futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish jaraYonida quyidagi uslubiy tamoyillarga rioya qilinishi lozim:

1. Vosita sifatida foydalaniladigan mashqlar futbolchilar tomonidan yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak. Bunday holda shug‘ullanuvchilarning butkul diqqat – e’tibori mashqni bajarish texnikasiga emas, balki uni imkon qadar tezroq bajarishga qaratilishi mumkin.

2. Tezkorlik sifatlarini miqdoriy o‘zgartirish (yaxshilash) uncha katta bo‘lmaganligi va u faqatgina koordinasion - yig‘ilish harakatlarda kuzatilishi sababli ham, mashg‘ulot uchun, asosan, 10 metrdan (start tezligi) 60 metrgacha (masofali tezlik) bo‘laklarda yugurishdan foydalaniladi. Uzoq masofali bo‘laklarga yugurishdan foydalanish maqsadga muvofiq, chunki futbolchi o‘yinni borishi davomida, asosan, 8 - 20 metrli masofa bo‘laklarida tezlashib yuguradi.

3. Mashqlarni bajarish intensivligi maksimal bo‘lishi, ya’ni yugurish tezligi chegaraviy bo‘lishi, sapchib (tezlashib) yugurish to‘liq kuch bilan bajarilishi kerak, chunki energiya ajratish anaerob jaraYonlarining quvvati faqat maksimal intensivlikda harakatlangandagina maksimumga erishishi mumkin.

4. Takrorlashlar orasidagi dam olish intervallarini belgilashda futbolchilarning tiklanish qobiliyatini va umumiy (aerob) chidamliligini rivojlanganlik darajasini inobatga olish kerak. Tezkorlikni rivojlantirish ustida ishlashda dam olish intervallari shunday bo‘lishi kerak – ki, keyingi takrorlanishgacha YUQCH qiymati 120 - 130 zarba/daqiqagacha pasayib ulgursin. Mashg‘ulotlangan (mahoratli) futbolchilarda 15 metrga sapchib yugurish mashqini bajarishda bunday hol 40 - 60 sekunddan keyin, 30 metrga yugurishda - 50-80 sekunddan keyin sodir bo‘ladi. Soha mutaxassislarining tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdi - ki, yaxshi mashg‘ulotlangan yuqori funksional imkoniyatlarga ega bo‘lgan futbolchilarda 30 metrga yugurishlar orasidagi dam olish



intervallari 50 - 65 sekundni, o'rtacha mashg'ulotlanganlarda - 70-75 sekundni, past mashg'ulotlanganlarda esa - 80-85 sekundni tashkil etishi kerak. Tiklanish maqsadida dam olish intervallarini asossiz ravishda oshirish ham, kamaytirish ham, tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha ishlar samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bunday hollarda bosh miya qobig'ida asab jaraYonlarining uyg'onuvchanligi pasayib ketadi. Takrorlash usulidan foydalanilganda ajratilgan dam olish intervallarida organizm imkoniyatlari va qobiliyatlarining to'liq tiklanishi sodir bo'lib ulgurmaydi va bir urinishdan keyingi urinishga tomon charchoq yig'ilib - ortib boraveradi.

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi (I.A. Shvikov, 2002):

- 15 - 20 metrli masofalarga turli tezlik: yengil, o'rtacha, maksimal tezlikka yaqin va maksimal tezlik bilan yugurish.

- 15 - 20 metrli masofalarga startdan sapchib yugurish. Yengil yugurishdan sprintga o'tish, yana yengil yugurishga va yana sprintga qaytish.

- Juftlikda. Turli boshlang'ich vaziyatlardan 15 - 20 metrli masofalarga startdan sapchib yugurish.

- Juftlik. 15 - 20 metrli masofalarda yengil yugurishdan sonlarni baland ko'targan va oYoqlar bilan tez - tez harakatlangan holda yugurish.

- Yengil yugurishdan oYoqlarni tez-tez harakatlantirib yugurishga o'tish.

- Startdan sapchishlar, yugurishlar (yengil, sprint, sakrashlar bilan, sonni balanda ko'targan holda).

- Harakatlanish Yo'nalishini o'zgartirgan holda stafeta.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun, birinchi navbatda, quyidagi uchta guruh mashqlari qo'llanadi: «tezkorlik»ni tarbiyalashga Yo'naltirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar, «tanlangan - o'z» sport turi bo'yicha maxsus mashqlar va boshqa sport turlari mashqlari. Sportchilar bu mashqlarni faqat bajarishnigina o'rganib qolmay, balki keyinchalik yakunda «o'z irodaviy kuchlanishlarini ularni bajarish usuliga emas, balki bajarish tezligiga qaratishlari uchun ham» ko'nikmalarga aylantirishlari kerak (V. M. Zasiorskiy, 1970).

Sastotani pasaytirish charchoq paydo bo'lganligidan dalolat beradi. Bunday holda mashq bajarishni to'xtatish kerak.

Siklik tipdagi maxsus mashqlar o'ta yuklamali bo'ladi. Shuning uchun joyida turib va harakatda ularni bajarish davomiyligi, odatda, uncha katta bo'lmaydi - atigi 10 - 15 ni tashkil etadi xolos, biroq, boshqa tomondan ular qayta takrorlanib turishini ham ta'kidlash lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tezkorlik umumiy holda emas, balki aniq va ma'lum harakatlarda, aniq harakatlanish malaka va ko'nikmalarida rivojlantirilishi mumkin.

Harakatlar tezkorligining eng yuqori chegarasiga erishish Yo'lida, eng avvalo,



tezkorlikning yetarli darajadagi yuqori kattaligida harakatlanish malaka va ko'nikmalarini barpo etish kerak, undan keyin esa uni sezilarli darajada mustahkamlash va faqat shundan keyingina harakatlarning tezkorligini oshirishga erishish kerak. Bu reaksiya tezkorligiga, harakatlar tezligiga va ularning chastotasiga taalluqli.

Tabiiy in'omlar ularni tezkorlikni tarbiyalashning eng tez va eng natijaviy jaraYoni bilan ta'minlagan. Biroq, to'g'ri mashg'ulotni tanlash tufayli ushbu sifatni tarbiyalashdagi muvaffaqiyat inson tomonidan erishilishi mumkin.

Uslubning asosida sportchi organizmiga, chegaraviyga yaqin, chegaraviy va chegaraviy tezkorlik qiymatidan ortadigan tezliklarda bajariladigan mashqlarning psixik sohasiga ta'sirining takrorlanuvchanligi Yotadi.

Siklik xarakterdagi mashqlarni tezlanish bilan bajarish tezkorlikni rivojlantirish uchun katta qadr-qimmatga ega bo'ladi, chunki maksimal tezlikni oshirishga yordam beradi.

UO'K: 796.41

## **GIMNASTIKACHILARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI**

**Qurbonova Maftuna Abdiraupovna**, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti, O'zbekiston, Chirchiq shahri

[qurbonovamaftuna91@gmail.com](mailto:qurbonovamaftuna91@gmail.com)

### **ANNOTATSIYA**

Yosh gimnastikachilarning bo'g'inlardagi harakatchanlikni tarbiyalash maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy tomonlaridan biridir. Shu tufayli gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ham barcha jismoniy fazilatlar bilan birga bo'g'inlarning ma'lum miqdorda harakatchanligini ham talab etadi. Egiluvchanlikka mo'jallangan Mashqlarni qo'llash mustahkam harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va sog'lomlash va o'zlashtirish muddatini qisqartirishga yordam beradi.

### **Kalit so'zlar**

Jismoniy tayyorgarlik, maktab, yosh, egilish, tayyorgarlik

**Tadqiqotning dolzarbligi:** O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoevning 2017 yil 3- iyun PQ-3031 sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" qabul qilingan qaroriga ko'ra jamiyatimiz sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi,



kuch va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillantirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bo'g'imlarda egiluvchanlikni rivojlantirish ustida sh olib borishda rioya qilinadigan asosiy uslubiy shartnomalaridan biri cho'zilish mashqlaridan oldin bajariladigan majburiy mashq hisoblanadi. Mushak bog'lovchi apparat qancha tayyorlangan bo'lsa, cho'zilishni oldi shunchalik cho'ziladi. Barchaga ma'lumki, razminka oldinda turgan ish organizmini tayyorlash va vegetatik funksiyalar kuchi yordamida umumiy ish qobiliyatini oshirish maqsadida bajariladigan maxsus tanlab olinganjismoniy mashqlar kompleksini o'z ichiga oladi.

O'rta maktab yoshiga kelib bo'g'inlarning harakatchanligi va mushaklarning qarshilik kuchi orasidagi nisbat buzilishi ko'rsatilishi mumkin. Shuning uchun ham o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda egiluvchanlik mashqlari nisbati ortadi. Mashqlar buyumsiz va katta ko'lamda yengil buyumlar bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Egiluvchanlik mashqlari bo'g'inlarni bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan navbatlantirib bajariladi. Mashqlarni bajarish shiddati ularning mohiyatiga, hal qilinadigan vazifaga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin bir necha tanish bo'lgan qizdiruvchi mashqlarni takrorlash zarur. Egiluvchanlik mashqlaridan so'ng mushaklarni mustahkamlaydigan va bo'shashtiradigan mashqlar bajarish lozim.

Skelet mushaklari tinch turgan holatidan 30-40% ga cho'zilishi mumkin. Mushakni o'ta cho'zgandan so'ng avvalgi tinch holatiga qaytmaydi. Mushaklarni qisqartirishdan so'ng avvalgi tinch holatiga qaytmaydi. Mushaklarni qisqartirishdan so'ng u o'z holatiga qaytadi.

Mashg'ulotlarni shunday tashkil qilish kerakki, unda agonist va antogonist mushaklarga ham ta'sir o'tkazish lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun faqat mashqlarning mazmuni emas, balki har bir mashqning bajarish usuli ham ahamiyatga ega.

Har qanday mashq ham kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun to'g'ri kelavermaydi. Masalan, yarim cho'qqayib o'tirish mashqi to'rt boshli mushakni qisqarishiga ta'sir qilib, kuchini oshirsa, to'liq cho'qqayib o'tirish esa shu mushakning egiluvchanligini oshiradi, ya'ni cho'zadi.

Bu misol shuni ko'rsatadiki, bir xil mashqlarni kuchni rivojlantirish uchun ham va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo'llash mumkin.

Bunda yagona qoida-har bir harakat to'liq ko'lamda (amplitudada) bajarilishi shart. Agar shu qoidaga rioya qilinmasa, mushaklarning egiluvchanligi emas, balki qisqarishiga



erishiladi. Bu holda kuchni rivojlantiruvchi mashq egiluvchanlikni chegaralishiga olib kelishi mumkin.

Egiluvchanlik mashqlarini sekin me'yorda uzoq vaqt bajarilsa, yaxshi samara beradi. Tadqiqotlar tasdiqlashi bo'yicha cho'zish mashqlarini kuniga ikki marta qo'llash zarur.

Tana harorati asosan mushaklar va ayniqsa ish qilish kerak bo'lgan mushaklar haroratini oshirish harakatlarni katta amplituda bilan bajarish uchun muhim ahamiyatga ega, oldindan "qizib olishda" mushaklarni cho'ziluvchanligi ortadi.

Uncha katta bo'lmagan amplitudali harakatlarning maromi (oyoqlarni siltash, qo'llarni siltash va h.k) taxminan ichida 60 ta boshqa harakatlar gavdani egiltirish ichida 40-45 marta bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash jarayonida shu narsani hisobga olish lozimki, bo'g'imlardagi harakatchanlik turli xil tashqi sharoitlarga va organizm holatiga qarab muhim darajada o'zgarish mumkin. Egiluvchanlikni tarbiyalashda takrorlash uslubi odatda yetakchi uslub hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli usullar qo'llaniladi:

1. Cho'zish samarasini oshiruvchi prujinasimon harakatlarni takrorlash. Masalan, takroriy oldinga engashish.

2. Harakatlarni imkoni boricha katta ko'lamda bajarish. Masalan, oldinga va orqaga engashish.

3. Tana biror-bir qismining harakati inersiyasidan foydalanish. Masalan, harakat qo'llashni har gal oshirib, oyoqlarni oldinga va yon tomonga siltash.

4. Qo'shimcha tashqi tayanchdan foydalanish: gimnastika devorining poyasidan ushlab, tana bir qismini ikkinchi qismiga tortib yaqinlashtirish.

5. Sherikning faol yordamidan foydalanish.

6. Oxirgi vaqtlarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun faol-kuch usuli qo'llanilmoqda. Uning asosini mushaklarni 30-60 soniya davomida faol zo'r berishdan so'ng shu bo'g'imni harakatga keltirish tashkil qilinadi. Masalan, devor yonida turib qo'lni devorni itarmoqchi bo'lgandek 30-60 soniya harakatlantirgandan so'ng orqaga ko'tarish va hokazo.

Bir oyoqda amortizator qildirib 30-60 soniya oyoqni oldinga ko'tarish harakat qilganida ham shunday voqeya yuz beradi. shu zo'r berishdan so'ng gimnastikachi oyog'ini oldingidan ancha balandroq ko'tarishga erishadi.

Faol-zo'r berish usuli orqali egiluvchanlikni rivojlantirganda «harakat cheklangan qismiga harakat ko'lami oshadi» (L.P.Orlov, A.V.Zinkovskiy, 1971).

Ko'pgina bolalarning mushak kuchlarining yetarli bo'lmasligi natijasida bo'g'in harakatchanligidan yetarli darajada foydalana olmaydilar. Chunonchi, tik turgan holatda oyoqni oldinga ko'tarish uchun oyoqning orqa yuzasidagi mushaklarning uchun va cho'ziluvchan bo'lishi kifoya qilmaydi, balki old yuzasidagi mushaklarning qisqarishi kuchi yetarli bo'lishi talab etiladi.



Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash. Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi sport gimnastikasida ustivor ahamiyatga molikdir. Gimnastikada deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlar gimnastik mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tejamli ijro etish va yuksak sport natijalariga erishish istiqbolini ta'minlaydi. Ko'p sonli manbalarga asosan egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini unumli rivojlantirishning ustivor uslubi – bu mushaklarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfofunktsional imkoniyatlar e'tiborga olinishi lozim.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini belgilaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.
2. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi // Fan-sportga. - T., 2007. -№2. - B.10-14.
3. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. // Фан спорта. – Т., 2004. -№1. - С. 35.

UO'K: 796.431.4

### O'ZBEKSTONDA LANGAR CHO'PGA TAYANIB SAKRASH TURINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI (2016-2022 yillar davomida)

**Ismailova D.T.** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi.  
Chirchiq shahri, O'zbekiston  
[dilnoza-amonova@mail.ru](mailto:dilnoza-amonova@mail.ru)

**Sobirova S.** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi 2-  
bosqich talabasi. Chirchiq shahri, O'zbekiston

**Annotatsiya.** Ushbu ishda langarcho'pda tayanib sakrash turning rivojlanish bosqichlari, oldingi va hozirgi yillardagi musoboqa natijalarining tahlillari haqida fikr yuritilgan.



**Kalit so‘zlar:** langarcho‘pda tayanib sakrash, teknik mahorat, maxsus chaqqonlik, mashg‘ulot jarayoni, ijro texnikasi.

Respublikamizda olimpiya sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish, sportga jalb qilish, sog‘lom turmush tarzini yaratish bugungi kunimizning muhim omili hisoblanadi. Prezidentimiz Sh.Mirziyayevning 2017-yil 3-iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 3031-sonli Qarori, 2019-yil 19-martdagi “Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish va ularni bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish to‘g‘risida”gi “Beshta muhim tashabbus” g‘oyasini ilgari surishi, 2020-yil 24-yanvarda “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 5924-sonli Farmoni, 2022 yil 19 yanvardagi “Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 92-son Qarori hamda 2022 yil 28 yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 60-son Farmoni, 2021 yil 5-noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va «workout» sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 5282-son Qarorida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan ommaviy sport turlarini rivojlantirish masalalarini yanada takomillashtirish borasida muhim hujjatlardan bo‘ldi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurganda, yugurganda, sakraganda va uloqtirganda kuch kelishini o‘zgartirish mumkinligi- har xil jins va yosh vakillari bilan yengil atletika mashg‘ulotlarini o‘tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko‘pchiligi ijro texnikasi qiyin emas, o‘rgatish uchun oson ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarsa bo‘laveradi. Shug‘illanuvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o‘rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug‘illanish yosh organizmning mustahkamlanishiga yordam beradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, bo‘g‘imlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi. Natijada harakat aktining kengligi ortadi va sport natijalarining bog‘liqlik dinamikasi ijobiy tomonga o‘sish holati kuzatiladi. Ko‘pgina yengil atletika turlari bilan shug‘illanish, ayniqsa langarcho‘pda tayanib sakrashdagi maxsus chaqqonlikning o‘ziga xos xususiyatlari bor. Bugungi kunda yengil atletikaning langarcho‘pda tayanib sakrash turida sportchilar soni afsuski juda ham kam. Yengil atletika sport turning langarcho‘p bilan tayanib sakrashni qayta musobaqa dasturiga kiritilgandan hozirgi kungacha bo‘lgan holatini tahlil qildik. Albatta ushbu tur musobaqa dasturida bo‘lgan sportchilar yo‘qligi sababli 2016- yildan boshlab musobaqalarda ishtirok etuvchilar soni orta boshladi.

Oxirgi yillarda langar cho‘pga tayanib sakrash turi bilan shug‘ullanuvchilar soni ko‘payganligi sababli “Langarcho‘pda tayanib sakrash” musobaqalar dasturdan o‘rin egalladi. Bu musobaqada erkakalar bo‘yicha 3ta ishtirokchi ishtirok etgan va ulardan



Barhayot Akbarov 280 sm natijani ko'rsatgan. Qolgan 2ta ishtirokchi urinishlarini amalga oshira olmagan. Ayollar o'rtasida ishtirokchilar afsuski bo'lmagan. Bundan ko'rinib turibdiki, bu sport turida mutaxasislarni yo'qligidan dalolat beradi.

Bugungi kunda "Langarcho'pda tayanib sakrash" turi malakali murabbiylarimiz mashaqqatlari bilan bir nechta sportchilar tayyorlanib kelmoqda. Misol tariqasida 2000-yilda tug'ulgan Xayit Ali Polatov 370 sm natija bilan o'z natijasini o'zgartirib kelmoqda.

2022-yilda o'tkazilgan "Yopiq inshootlarda yengil atletika bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati"da 2000-yilda tug'ulgan Xayit Ali Polatov 370 sm natija hamda ayollar o'rtasida 2005 yilda tug'ulgan Samarqandlik rekordchi Yasmina Mansurovalarni misol qilishimiz mumkin. 2022 yilda o'tqazilgan musobaqada Yasmina Mansurovna O'zbekistonda Ayollar o'rtadidagi "langarcho'pda sakrash" rekordini 1chi martasiga 3:45 sm ga va 2 bor urinishida 3:50 sm natija bilan O'zbekiston rekordini o'zgartirdi. Shaxsan bu rekordni guvohi bo'lganimiz uchun shunday fikrlar keldi. Yani sportga qaralyotgan keng imkoniyatlardan har bir yosh sportchilar to'g'ri foydalangan holda ko'proq natijalarni egallash va ustozlarni harakatlari samarasini ko'rsatish kerak.

2018 yilga kelib bu sport turida 1996-1998-yillarda tug'ilgan sportchilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqada erkaklar: Ildar Kabilov 3:30sm natijani ko'rsatgan. Ayollar o'rtasida Farida Madiyarova 290 sm natija bilan 1 O'rinni egalagan. Bundan tashqari 2018 yilning hisobida Madina Madiyarova 300 sm natijani ko'rsatgan. 2018 yilda o'tkazilgan musobaqada ko'rishimiz mumkinki 12 ta ishtirokchilar ichida 60%ni Farg'ona viloyatidan, 40% ni Toshkent viloyatidan ko'rishimiz mumkin. Bu musobaqalar sonini yanada ko'paytirib boshqa viloyatlarda ham rivojlantirish lozim, viloyatlar o'rtasida musobaqalar tashkillashtirish va sport reytingini yanada yuksaltirish, sportchilar sonini ko'paytirish lozim. O'zbekistonda "Langarcho'pda sakrash" turini yanada raqobatini kuchaytirish muhim. Yani har bir murabbiy o'z sportchilarini natijalarini yanada yuksaltirishi ular bilan tinimsiz mashg'ulotlar olib borishi, hamda langarcho'pda tayanib sakrash texnikasini mukammal o'rganishni yo'lga qo'yishi hozirgi kunda juda muhimdir. Asosan bu sport turi bo'yicha malakali sportchini yetishtirib chiqarish uchun eng avvalo yosh sportchilardan saralab olish zarur. Malakali sportchini tayyorlashda albatta uzoq vaqt va mashaqqat kerak bo'ladi. Bundan tashqari langarcho'pda tayanib sakrashga tayyorlash jarayonida bizga zamonaviy sport uskunalari va alohida maydonlar albatta zarurdir. Har bir sport turi uchun kerakli talabga javob beradigan moslamalar katta ahamiyatga egadir.

Bundan tashqari sportchilarni ovqatlanishi ustida ham alohida e'tibor berish lozim. Organizmga kerakli bo'lgan vitaminlarni o'z vaqtida qabul qilishi sportchining natijasi uchun katta ahamiyatga kasb etadi. Murabbiylar o'z sportchilari ustidan ishlasa, mashg'ulot jarayonini tog'ri rejalashtirsa, albatta biz kutgan natijalarni ko'rishimiz mumkin bo'ladi va shu natijalarni kutib qolamiz.



Har bir viloyatlarda langar cho‘p bilan sakraydigan yaxshi sportchilar chiqsa, o‘zbekistonda langarcho‘p musobaqasi qiziqarli va mazmunli o‘tadi va olimpiya o‘yinlar hamda jahon chempionatlariga ishtirokchilar chiqishi mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. To‘xtaboyev N.T., Galayev Q., Qudratov R., Rashidov U. Yengil atletika bo‘yicha sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan tavsiyalar. O‘quv qo‘llanma. T., 2011.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O‘zDJTI, 2005.- 171 b..
3. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. - T.: O‘zDJTI, 2005. - B. 279..
4. To‘xtaboyev N. Jismoniy tarbiya mutaxasislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. Qo‘llanma. –T. 2008. 72b

UDC: 796.422.16

## COMPETITIVE METHOD OF QUALIFIED LONG DISTANCE RUNNERS’ PHYSICAL TRAINING СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

**Ummatov Nozim Raimjonovich**  
Namangan State University, Namangan region, Uzbekistan  
[rin1991@inbox.ru](mailto:rin1991@inbox.ru)

**Умматов Нозим Раимжонович**

Наманганский государственный университет, Наманганская обл. Узбекистан

**Ключевые слова:** бегуны на длинные дистанции, физические качества, методы тренировки, легкая атлетика, физиологические способности.

**Key words:** long-distance runners, physical skills, training methods, Athletics, physiological skills

**Relevance of the issue.** Long-distance running as a type of Athletics does not require large material costs, nor does it require specialized equipment or inventory and it is one of the most accessible sports in any age category, which attracts those involved in its simplicity, but very healthy sport. Today, long-distance running is one of the most popular sports in the world, where runners from all over the world try to compete with the strongest athletes for long distances [1].



Systematic exercises related to learning to run long distances and training to overcome certain distances normalize and stimulate the processes of growth and development, improve health, eliminate the negative effects of physical inactivity and stress factors, and expand the functionality of the human body. In addition, training can bring to a higher or even to the international level of an athlete who practices systematically [2].

Nowadays, despite the existing methods of qualified long-distance runners' training, such issues as the formation of correct motor actions in athletes against the background of fatigue and mastering the correct technique with a rational distribution of organism's possibility over the distance remain unresolved.

In this regard, a comprehensive study involving the development and experimental justification of the traditional technology for teaching qualified long-distance runners the correct positioning of the foot and the coordinated movement of the upper shoulder girdle and lower limbs with the simultaneous development of the necessary physical qualities based on the purposeful application of the competitive method should be considered necessary and relevant for the theory and practice of physical education and sports improvement of qualified athletes.

**The object of the study** is the training process of qualified long-distance runners at the stage of sports improvement.

**The subject of the study** is the physical training of qualified long-distance runners at the stage of sports improvement.

**The purpose of our study** was to develop and test a methodology that helps to improve the level of physical skills of qualified long-distance runners at the stage of sports improvement.

To implement the formulated goal, object and subject of the study, the following **tasks** were set:

1. Conduct an analysis of the scientific and methodological literature on the problem under study.
2. To develop a methodology to improve the level of physical skills of qualified long-distance runners at the stage of sports improvement.
3. Test and evaluate the effectiveness of the proposed methodology.

To solve the problems posed in the work, the following

**research methods:** analysis of scientific and methodological literature; pedagogical supervision; pedagogical experiment; testing; methods of mathematical statistics.

The analysis of literary sources made it possible to identify general trends in the organization of the training process that develops the speed-strength qualities of long-distance runners, on the basis of which we developed a methodology close to the competitive method.



A methodology has been developed that increases the level of motor skills of athletes in training, including 3 types of competitive methods. Each type of method has its own specialized focus, based on the tasks and individual characteristics of the athlete.

Competitive methods can be used not only strictly according to the rules of the training process, but can also be included in the training process as the main means[3]. It is advisable to include the methodology in the initial training groups.

The entire training process during preparation was classified into three areas. The first direction - tempo runs were used, in which there was no rest at all. Their goal is to increase the level of special performance of runners. For example, such a training was 6 km, 8 km, 12 km in a large and near-limit energy supply zone. The second direction - long distance were purposefully used, in which there was no passive rest, but motor actions predominated in the process of 90 second rest. For example, 2x3000m, 4x2000m, 8x1000m with a rest interval of up to one and a half minutes between distance. The third direction is long and differentiated runs, the essence of which is to run a large amount of mileage, but with different intensity in the process of running [4, 5].

In order to eliminate the discrepancy between the effects of training in motor actions and physical skills, the principle of "conjugated effect" of tempo and long runs was systematically used in training.

Long-term running activity with the help of competitive exercises allows you to feel the competitive pace of running, then rationally distribute the strengths and capabilities of the body of athletes in practical training and competitions [6].

In the proposed methodology, the requirements for the physical training of long-distance runners were developed and implemented. Firstly, each lesson was focused on the main goal - the formation and development of the individual characteristics of the athlete and was a complete whole, logically and psychologically connected with previous and subsequent training sessions. Secondly, the influence of training loads was of a versatile nature in the development of the functional indicators of the athletes' body. Particular attention was paid to the development of stamina in qualified long-distance runners by overcoming or resisting fatigue during prolonged monotonous physical activity. The third requirement is that in each training session, increased attention was paid to the accuracy of performing movements, the strength of the skills and abilities mastered by athletes, and to maintain high performance during increased physical exertion.

Thus, the content of training sessions for the physical preparation of qualified long-distance runners was determined by:

- 1) the use of a purposeful competitive form of activity;
- 2) formation of effective motor actions during long-distance running based on motor skills;
- 3) development of the required level of speed and speed-strength qualities and endurance;



4) ensuring the motivated interest of qualified long-distance runners to perform volumetric physical activity.

In this regard, a comprehensive study involving the development and experimental substantiation of the traditional technology of physical training with the necessary development of physical qualities based on the application of the competitive method should be considered necessary and relevant for the theory and practice of physical education and sports improvement of qualified long-distance runners.

### References

1. Abdullin, M.G. Metodika trenirovki begunov na dlinniye distantsii v podgotovitelnom periode v usloviyah selskoy mestnosti avtoreferat. dis. kand. ped. nauk./ M.G. Abdullin.-O.: Pechat, 2011.- 24s.( Abdullin, M.G. Methodology for training long-distance runners in the preparatory period in rural areas. Abstract of the thesis. PhD / M.G. Abdullin.- O.: Print, 2011.- 24p.)
2. Baeva, T.E. Primenenie statisticheskikh metodov v pedagogicheskom issledovanii/T.E. Baeva, S.N. Bekasova, V.A. Chistyakov. - SPb.: 2011. - 81 s.( Baeva, T.E. Application of statistical methods in pedagogical research / T.E. Baeva, S.N. Bekasova, V.A. Chistyakov. - St. Petersburg: 2011. - 81 p.)
3. Godik, M.A. Kontrol trenirovochnih i sorevnovatelnih nagruzok/ M.A.Godik.- M.: Fizkultura i sport, 2010.-136 s. (Godik, M.A. Control of training and competitive loads / M.A. Godik.- M.: Physical culture and sport, 2010.-136 p.)
4. Zelichonok, V.B. Lyogkaya atletika: kriterii otbora/V.B. Zelichonok, V.G. Nikitushkin, V.P. Guba.- M.: Terra-Sport, 2010.- 240s. (Zelichenok, V.B. Athletics: selection criteria / V.B. Zelichenok, V.G. Nikitushkin, V.P. Guba.- M.: Terra-Sport, 2010.- 240p.)
5. Kabral, A.P.Legkaya atletika: Portugalskaya shkola bega - vzglyad iznutri/ A.P.Kabral.-M.:Terra-Sport, 2009.-32-34s. (Cabral, A.P. Athletics: Portuguese school of running - a look from the inside / A.P. Cabral.-M.: Terra-Sport, 2009.-32-34p.)
6. Kots, Y. Sporivnaya fiziologiya: Mishechniy apparat i vinoslivost/Y. Kots.- M.: Fizkultura i sport, 2014.-30s. (Kots, Y. Controversial physiology: Muscular apparatus and endurance / Y. Kots.-M.: Physical culture and sport, 2014.-30p.)



UO‘K: 796.332

## **YOSH FUTBOLCHILARNI BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIGA TANLAB OLISH ISHLARINI TASHKIL ETISH**

**Xolmaxmatov.B.M.** O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
MSF-51-20 guruh II-bosqich magistranti  
[boburjonxolmaxmatov@gmail.com](mailto:boburjonxolmaxmatov@gmail.com)

**Annotatsiya.** Yosh futbolchilarni, bolalar va o‘smirlar sport maktabiga tanlab olishda maxsus testlardan foydalanish asosida qobilyatli futbolchilarni aniqlash va saralash ishlarini to‘g‘ri tashkil etish.

**Аннотация.** Правильная организация выявления и отбора талантливых игроков на основе использования специальных тестов при отборе юных игроков в детские и подростков в спортивные школы.

**Ключевые слова.** Футбол, дети, подростки, спортивный выбор, спортивный решения, скорость, скоростная-сила.

**Kalit so‘zlar.** Futbol, bolalar, o‘smirlar, sportga tanlash, sportcha fikrlash, tezlik, tezkor-kuch.

**Kirish.** Futbol bugungi kunda yoshlar va kattalar sevib shug‘ullanadigan sport turiga aylandi. Yoshlarni professional futbol bilan shug‘ullanishi uchun hukumatimiz tomonidan kerakli qaror va farmonlar ishlab chiqilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5887-sonli farmoni asosida yurtimizda ushbu sport turi yanada rivojlanib bormoqda. So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakillantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga axolini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

**Dolzarbligi.** Yosh sportchilarni sportning o‘yin turlariga tanlash va mo‘ljallash uslubiyatiga bag‘ishlangan sport amaliyoti tajribalari va tadqiqotlar, yangi, ancha samarali uslubiy yo‘llarni topishni talab qiladi.

**Maqsadi.** Sport mo‘ljalining tashkiliy va uslubiy jihatlarini hisobga olib, yosh sportchilar tayyorgarlik tizimini kelgusida takomillashtirish hamda futbol bo‘yicha BO‘SMda yosh istiqbolli futbolchilarni tanlovining samarali uslubiyatlarini ishlab chiqish.

**O‘rganilganlik darajasi.** Ko‘pgina murabbiylar eng qobilyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu me‘zonlar ko‘pgina hollarda bir tomonlama yoki sub‘ektiv holatda bo‘ladi. Shu bilan birga tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko‘pincha ,murabbiylar bolalarning nazorat o‘yinlarida ko‘rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko‘nikmalarga qarab ish



yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatlari va harakatlar koordinasiyasi, tezfikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadaliigi, shuningdek yangi materialni tez o'zlashtirib olishga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

### Olingan natijalar

#### Sportning o'yin turlariga tanlov uchun test modeli.

№	Nazorat mashqlari	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi		
		Baholar		
		Yuqori	O'rta	Past
1.	10 m gayugurish, soniya	2,05	2,06	2,07
2.	50 m gayugurish, soniya	8,05	8,15	8,2
3.	Moksimon yugurish 7x50 m, s	77,0	78,0	79,0
4.	3000 m ga yugurish, daq, son	38,0	37,0	36,0
5.	Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	180	175	170
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	12,50	12,20	11,90
7.	To'p maksimal uzoqlikka uchishga zarba	28,5	26,0	23,5

Tadqiqotning keying bosqichi tajribadan bir yil o'tgandan so'ng boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yakunida o'tkazildi.

Guruhlar t mezoni bo'yicha taqqoslandi (11-jadval). Bu yerda shuni takidlab ketish joizki, tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan barcha ko'rsatkichlarda yuqori natijalarni ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha o'nta testdan beshtasida ishonchli farqlanish ( $p < 0,05$ ) aniqlandi. "A" guruhida 50 metrga yugurish natijalari 0,11 s yuqori ( $t=2,61$ ,  $p < 0,05$ ) besh karra uzunlikka sakrash 55 s yuqori ( $t=2,47$ ,  $p < 0,05$ ), to'pni uzoqqa tashlash testida-80 sm ( $t=3,13$ ,  $p < 0,05$ ), to'p maksimal uzoqlikka uchishiga zarba testida-320 sm ( $t=2,57$ ,  $p < 0,05$ ) tashkil qiladi.

Yosh sportchilarning funksional xolat ko'rsatkichlari bo'yicha hech qanday ishonchli farqlanish kuzatilmadi ( $p > 0,05$ ).

Pedagogik tajribaning asosiy vazifalaridan biri, o'quv mashg'ulot guruhlariga kirish uchun, yosh sportchilar qabul meyyorlarini qanday topshirishlarini kuzatish bo'ladi.

Taxlil shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi qabul meyyorlarini o'rtacha 82,6% ga uddaladilar, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 62,3% tashkil qiladi. Test dasturi bo'yicha "A" guruh sportchilari meyyorlarini 77,7-88,8% chegarasida bajardilar, "B" guruh sportchilarida bu ko'rsatkich 50-72,2% .

Shunday qilib, ikki yillik tajribalarning ikkinchi yili maxsuslashtirilgan futbol mashg'ulotlari ta'siri ostida o'tkazilishi 10-11 yoshli bolalarning asosiy harakat sifatlarini rivojlanishida ijobiy qo'zg'alishlarni keltirib chiqardi deb hisoblasa bo'ladi. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin, futbol bilan shug'ullanish yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tezkorlik, tezkor-kuch sifatlarini va texnik tayyorgarlikni yuqori darajada namoyon etishga yordam beradi.



**Xulosa.** Futbolchilar sport mahoratining o'sishi, ko'p jihatdan ularning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasiga hamda maxsus mashg'ulotlar jarayonida shu sifatlarining o'sish tempiga bog'liqdir. Tadqiqotlar davomida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi notekis rivojlanishi aniqlandi. Shunday sharxlash mumkin, barcha jismoniy sifatlar darajasi mashg'ulotlarning birinchi biryarimiyilida katta darajada o'sadi. Dastlabki ma'lumotlar va biryarimiyillik mashg'ulotlardan keyingi o'lchovlar orasida ishonchli farqlanish ( $P < 0,05$ ) kuzatildi, ko'rsatilgan natijalar dastlabkidan yuqori 2-13,5% chegarasida bo'ldi. Mening nazarimda futbol maktablari, yosh futbolchilar tanlov uslubiyati bo'yicha bir-biridan deyarli farq qilmaydi. Maktabga yozilishga kelganlarga biron-bir o'ta talablar qo'yilmaydi, asosan o'g'ilbolalar xarakatchan, tezkor bo'lsa bas.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5887-sonli farmoni".

2. Abidov Sh.U Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y. 38 b.

3. Nurimov R. I, Davletmurodov S. R Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarini takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. 51 bet

4. Futbol. Darslik. R.I. Akramovning umumiy taxriri ostida. T.: O'zDJTI,

UO'K: 796.42

### **O'zbekistonda Yengil atletika bo'yicha Yopiq inshootlarda o'tkazilgan 2021-2022-yilgi O'zbekiston Chempionati musobaqalarining tahlili.**

**Yusupov I.A.** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchi.  
O'zbekiston, Chirchiq shahri

[Ibrohimyusupov809@gmail.com](mailto:Ibrohimyusupov809@gmail.com)

**Mirzaqulova N.D.** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (YA 53-20)  
2-bosqich talabasi. O'zbekiston, Chirchiq shahri

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasida yengil atletika sport turini 1 yil davomida sportchilar natijalarini o'zgartirish va ishtirokchilarning tahlili haqida qisqacha yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Yopiq inshoot, musobaqa, rekord, musobaqa dasturi.

Barchaga ma'lumki „Hech bir narsa mamlakatni dunyoga sportchilik tez tanita olmaydi. Shu munosabat bilan bizni mamlakatimizda ham keng ko'lamli ishlar olib



borilmoqda, ya'ni aholini sog'lomlashtirishga qaratilgan „O'n ming qadam” kabi tadbirlar o'tkazilib kelinmoqda. Aholi salomatligi hamda o'sib kelayotgan yoshlarni sportga bo'lgan mehrini yanada rivojlantirish maqsadida Davlat raxbari tomonidan ko'plab qaror va farmonlar imzolanmoqda. Misol tariqasida (PQ 253 son, 28.04, 2021 y) qarori bilan „Sog'lom turmush tarzi” platformasi faoliyatini tashkil etish tartibi to'g'risidagi nizom va shu kabi qarorlar tasdiqlandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev sport sohasiga har tomonlama juda katta e'tibor qaratmoqda.

Yoshlar o'rtasida sport sohasini rivojlantirish va shug'ullanish uchun barcha shart sharoitlar yaratib berilmoqda, albatta bu imkoniyatdan yoshlar unumli foydalanib kelmoqda. Sportchilarni rag'batlantirish hamda natijalarini yanada yaxshilash uchun turli musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. Biz misol tariqasida O'zbekistonda yopiq inshootlarida o'tkaziladigan musobaqalarni aytib o'tishimiz mumkin.

Biz 2021-2022-yillarda yopiq inshootdagi musobaqalarini natijalari asosida tahlil qildik.

Ushbu yil ham 26-27.02.2022-yil O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi yopiq inshootda yengil atletika bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatini o'tkazildi.

Ushbu musobaqani tahlil qilish maqsadida ayrim turlaridagi baxslarni kuzatdik.

Bu musobaqa sportchilar o'rtasida bahsga boy bo'ldi deb aytsam xato bo'lmaydi.

Musobaqada umumiy 286 nafar sportchilar ishtirok etdi. Shulardan 184 nafari erkak, 102 nafari ayol sportchilarni tashkil etadi.

Musobaqaning dasturi quyidagicha:

1	60 m ayollar	15	Uch hatlab sakrash ayollar
2	60 m erkaklar	16	Uch hatlab sakrash erkaklarda
3	400 m ayollar	17	Balandlikka sakrash ayollar
4	400 m erkaklar	18	Balandlikka sakrash erkaklar
5	800 m ayollar	19	Langar cho'p bilan sakrash ayollar
6	800 m erkaklar	20	Langar cho'p bilan sakrash erkaklar
7	1500 m ayollar	21	Yadro itqitish ayollar
8	1500 m erkaklar	22	Yadro itqitish erkaklar
9	3000 m ayolla	23	5 kurash ayollar
10	300 m erkaklar	24	7 kurash erkaklar
11	60 m g'o yugurish ayollar	25	4x400 m estafeta yugurish ayollar
12	60 m g'o yugurish erkaklar	26	4x400 m MIX estafetali



			yugurish
13	Uzunlikka sakrash ayollar	27	4x400 m estafeta yugurish o'smirlar
14	Uzunlikka sakrash erkaklar		

Bu yilgi musobaqani o'tgan yillardagi bo'lib o'tgan musobaqalar bilan solishtiradigan bo'lsak juda katta farqni ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Albatta bu farqlardan biz faqatgina sportchilarimizning natijalarini qisman o'sayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Misol tariqasida oladigan bo'lsak o'rta masofaga yuguruvchilarimizning natijalarida o'zgarishlarni ko'rishimiz mumkin. 2021-yil erkaklar o'rtasida 800 m masofaga yugurish bahslarida eng yaxshi natija **Avaz Raxmatov** 2:02,60 bo'lgan bo'lsa 2022-yilda esa eng yaxshi natija **Mirsaid Buxorov** tomonidan 1:55,75 ga yangilandi. Albatta bu natijalar pandemiyadan keying holat.

Pandemiya ham sportchilarimizga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi.

Endi qizlarimizga keladigan bo'lsak, qizlarimizda ham natijalari o'zgargan 2021-yil qizlar o'rtasida 800 m masofaga yugurish bahslarida eng yaxshi natija **Kamila Mirsalieva** tomonidan 2:34,11 qayd etilgan edi.

2022-yil hisobidan oladigan bo'lsak bu yilgi eng yaxshi natija **Saboxat Salimjonova** tomonidan 2:15,73 o'rnatildi.

Sportchilarimizning birgina o'rta masofa turidagi natijalarni oladigan bo'lsak ko'zga ko'rinarli o'zgarishlar bo'lgan, bu o'zgarishlar albatta sportchilar orasida do'stona raqobatni kelib chiqishga sabab bo'ladi. Albatta raqobat bor joyda o'sish bo'ladi, biz sportchilarimizdan faqat yaxshi natijalar kutib qolamiz. Bu natijalarni o'sishi bilan bir qatorda 2022-yil hisobidan yangi rekordlar qayt etildi.

Bu rekordlar 4x400mga Mix estafeta yugurish va O'zbekistonda yengil atletikani oqsayotgan turlaridan biri „langar cho'p“ bilan balandlikka sakrash turlaridan natijalar o'zgarib rekordlar yangilanmoqda.

4x400 m mix estafeta 2021-yil musobaqasida 1-o'rinni Buxoro viloyatidan **Rajabova Malika, Bakieva Fotima, Raxmatillaev Raxmatillo, Nuriddinov Abduxoliq** 3:48,53 natija bilan egallagan.

2022-yilgi musobaqaga qaraydigan bo'lsak bu natijalarni solishtirganimizda ancha katta farqni ko'rdik.

3:42,43 natija bilan Toshkent viloyati sportchilari **Asal Akbaraliyeva, Irina Levina, Shota Shalikashvili, Avazbek Raxmatovlar** 1-o'rinni egalladi va rekordni yangilashdi.

2021-yil va 2022-yil 4x400 m mix estafeta musobaqalarini tahlil qiladigan bo'lsak natijalarda ko'rinib turibdiki 2021-yilda qayd etilgan 3:48,53 natija 2022-yilgi musobaqadagi 3-o'rinni natijasiga to'g'ri kelmoqda. Bu albatta sportchilarimiz yil sayin



malakalari oshib boryotganini ko'rsatdi.

Qizig'i shundaki bu yil "langar cho'p" bilan sakrash turida ham juda qizg'in baxslar bilan rekord o'rnatildi. Bu rekordchi juda yosh sportchimiz Samarqand viloyatidan **Jasmina Mansurova** ketma-ket uchta 3,40 sm, 3,45 sm, 3,50 sm natijalar bilan rekordlarni o'rnatdi va 1-o'rin soxibasiga aylandi.

Erkaklar o'rtasida Toshkent viloyatidan **Po'latov Xait Ali** 3,70 sm natija qayt etdi.

Ko'rinib turibdiki yengil atletikaning „langar cho'p“ bilan sakrash turidan o'g'il bolalar o'rtasidagi bahslarning natijalari juda past. Natijalarni yaxshilash uchun Respublikamizda yosh murabbiylarni malakasini oshirish bo'yicha ishlar olib borilishi zarur.

УДК: 796.82

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ  
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТКАХ  
INCREASING THE EFFICIENCY OF THE PERFORMANCE OF COMBINATION  
ACTIONS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS IN COMPETITIVE BATTLES**

**Абдукулов Ж.** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Преподаватель кафедры теории и методике международных видов борьбы, город Чирчик, Узбекистан

**Аннотация:** В статье основными целями были выявление и регистрация проводимых эффективных и оцениваемых технико-тактических действий в соревновательном поединке по правилам греко-римской борьбы.

**Ключевые слова:** физическое развитие, технико-тактическая подготовка.

**Annotation:** In the article, the main objectives were to identify and record effective and evaluated technical and tactical actions in a competitive duel according to Greco-Roman wrestling rules.

**Key words:** physical development, technical and tactical training.

**Актуальность работы.** За годы независимости Узбекистана большое внимание уделяется физической культуре и спорту со стороны правительства. Подтверждением этому могут служить принятые законы и постановления по физической культуре и спорту. Это дает возможность проводить все мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта [1,2,3].

Встав на путь суверенного развития, Узбекистан, благодаря проводимым в нашей стране преобразованиям, а также прочной поддержке со стороны руководства Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта, которые предусмотрены законами Республики Узбекистан прослеживается подъем уровня развития спортивных единоборств, в том числе и спортивных видов борьбы [4,5], о чем можно судить исходя из успешных выступлений многих спортсменов



Узбекистана на крупных международных соревнованиях.

Для достижения высших спортивных результатов на международной спортивной арене, которые требуют совершенствования в условиях обострившихся конкуренций и при постоянно растущих результатах важную роль определяют необходимость совершенствования научно-методических основ подготовки квалифицированных спортсменов. Современное состояние спортивной подготовки борцов - это трудоемкий, длительный и весьма ответственный процесс, требующий постоянного и глубокого научного сопровождения.

Так же в последние годы мы становимся свидетелями того, что компьютерные технологии внедряются в самые разные отрасли, в том числе и в область физической культуры и спорта.

Поэтому актуальной проблемой становится управление системы подготовкой борцов на основе совершенствования технико-тактических действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе на основе экспресс анализа показателей соревновательной деятельности с применением информационных технологий.

**Цель исследования:** совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов в греко-римской борьбе на основе экспресс анализа показателей соревновательной деятельности.

Организация эксперимента.

Исследования проводились в спортивном зале борьбы спорткомплекса ДСО «Динамо» города Ташкента. С сентябрь 2021 г. по декабрь 2021 года проводились анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения, а также была разработана методика совершенствования технико-тактических действий. Сравнительный педагогический эксперимент проходил в сроки октябрь - декабрь 2021 года.

В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 12 квалифицированных борцов. В контрольной группе тренировки проводились по обычной программе. Учебно тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся по предложенной нами методике.

**Результаты исследования.**

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли структуру технико-тактических действий квалифицированных борцов с использованием методики компьютерной регистрации. Что позволило нам отобрать следующие показатели технико-тактических действий, а также модифицировать и предложить следующую систему показателей для совершенствования эффективности технико-тактических действий у квалифицированных борцов в соревновательной деятельности.

- Эффективность атаки;
- Средняя оценка за технические действия;
- Уровень атаки борца;
- Интервал атаки;
- Интервал успешной атаки;
- Эффективность защиты;



- Разнообразие атак.

При обработке показателей была применена методика компьютерной регистрации технико-тактических действий, что позволило успешно проводить исследование. Эта методика формирует данные, полученные при анализе соревновательной деятельности, заполненные нотационными записями и видеозаписью.

У борцов контрольной группы также были выявлены показатели, характеризующие их возможности, но они не существенны и статистически не достоверны. Исследование проводили по тем показателям соревновательной деятельности, что и у борцов экспериментальной группы. (Таблица 1)

Таблица 1

Сравнительный анализ статистических показателей соревновательной деятельности контрольной группы в начале и в конце педагогического эксперимента

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	б	X	б		
1	Эффективность атаки	0,55	0,034	0,565	0,027	1,09	p>0,05
2	Средняя оценка за технические действия	1,7	0,4	1,8	0,3	0,63	p>0,05
3	Уровень атаки борца	0,94	0,24	1,02	0,2	0,83	p>0,05
4	Интервал атаки	0,35	0,048	0,33	0,039	1,02	p>0,05
5	Интервал успешной атаки	0,25	0,046	0,26	0,038	-0,53	p>0,05
6	Эффективность защиты	0,53	0,04	0,565	0,031	2,19	p<0,05
7	Разнообразие атак	8,1	2,5	8,9	1,8	0,82	p>0,05

Обработки большого статистического материала с помощью  $t$ -критерия Стьюдента, позволила выявить достоверно статистические изменения в показателях соревновательной деятельности.

Анализ показателей соревновательной деятельности в экспериментальной группе, показал, что произошли изменения во всех показателях. (Таблица 2)

Таблица 2

Сравнительный анализ статистических показателей соревновательной деятельности экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	б	X	б		
1	Эффективность	0,54	0,031	0,59	0,02	4,29	p<0,01



	атаки						
2	Средняя оценка за технические действия	1,75	0,47	2,2	0,24	2,70	p<0,05
3	Уровень атаки борца	0,95	0,29	1,30	0,2	3,17	p<0,01
4	Интервал атаки	0,36	0,06	0,31	0,033	2,31	p<0,05
5	Интервал успешной атаки	0,27	0,05	0,22	0,031	2,69	p<0,05
6	Эффективность защиты	0,54	0,05	0,59	0,034	2,61	p<0,05
7	Разнообразие атак	7,8	2,6	10,5	1,5	2,84	p<0,05

### Выводы:

Проведенные теоретический анализ проблемы и полученные данные благодаря опытно-экспериментальной работе позволили сделать следующие выводы:

**1.** Результаты исследований свидетельствуют, что повышение уровня технико-тактического действий и эффективности их выполнения квалифицированными борцами в греко-римской борьбе, направленные на улучшение данного мастерства является одной из наиболее актуальных проблем современной теории и методики спортивной борьбы.

**2.** Результаты исследования и проведенный анализ технико-тактических действий в соревновательной деятельности борцов с использованием методики компьютерной регистрации ТТД позволяет эффективно подбирать тренировочные средства и наблюдать достоверную динамику изменений и роста эффективности действий в борьбе.

**3.** В результате исследований разработана методика совершенствования технико-тактических действий борцов греко-римского стиля на основе экспресс анализа показателей соревновательной деятельности.

**4.** Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что предлагаемая методика по совершенствованию выполнения технико-тактических действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе позволила сформировать систему информативных показателей, а также обусловить возможность управления эффективными тренировочными средствами в греко-римской борьбе.

**5.** Согласно предложенной методике, отвечающей современным требованиям соревновательной деятельности, повышения уровня технико-тактических действий и эффективность выполнения квалифицированными борцами в греко-римской борьбе на основе экспресс анализа показателей СД обеспечивает более эффективное совершенствование технико-тактических действий.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш бўйича Миллий



дастур ҳақида»ги қонуни. Ўзбекистон, 1997

2. И.А.Каримов. Замонавий кадрлар-тараққиётининг муҳим омиллари//И.А.Каримовнинг «Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлидан» В 9-тп т.-т.: Ўзбекистон, 1998.

3. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуни. Т. Ўзбекистон. 2000

4. Арестова О.Н. Влияние компьютеризации эксперимента на валидность психодиагностических методик //Психологический журнал, т. 11,1990, № 6, с. 86-93.

УДК: 796.413

## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

**Абдурахимов С.Д.**, Чирчикский государственный педагогический институт,  
г.Чирчик, Узбекистан  
[abduraximovsardor906@gmail.com](mailto:abduraximovsardor906@gmail.com)

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы особенности специальной физической подготовки гимнастов. Предложены и апробированы специальные упражнения с учётом кинематической характеристики движения.

**Annotation.** The article deals with the issues of special physical training of gymnasts. Special exercises are proposed and tested taking into account the kinematic characteristics of movement.

**Ключевые слова:** физических качеств, техническое мастерство, *статическая сила, динамическая сила.*

**Keywords:** physical qualities, technical skill, static strength, dynamic strength.

**Актуальность.** Специалисты теории методики спортивной гимнастики отмечают, многогранность двигательных действий гимнастических упражнений и требуют от гимнаста проявления специфических особенностей специальной физической подготовленности. Для успешного освоения полноценных современных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: *сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.* Научно обоснованно предположение, что проявление физических качеств взаимосвязано с генетическими особенностями нервно мышечного аппарата.



**Relevance.** Specialists of the theory of the methodology of gymnastics note the versatility of the motor actions of gymnastic exercises and require the gymnast to show specific features of special physical fitness. To successfully master full-fledged modern gymnastic exercises, highly qualified gymnasts need to have a high level of development of basic physical qualities. These include: strength, speed, endurance, flexibility and agility. The assumption is scientifically justified that the manifestation of physical qualities is interrelated with the genetic characteristics of the neuromuscular apparatus.

**Задача исследования:** изучить характерные особенности проявления базовых физических качеств и их значимость в формировании спортивно-технического мастерства гимнастов

**Результаты исследования.** *Сила* является одним из важнейших физических качеств гимнастов. Исследованиями установлена тесная связь между уровнем развития силы и спортивно-техническими результатами на видах многоборья (от  $r=0,827$  до  $r=0,917$ ). Другие физические качества гимнаста зависят от уровня развития мышечной силы.

Анализа специальной литературы и материалов педагогических наблюдений за гимнастами показали, что силовые качества представляют собой совокупность нескольких компонентов, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены. Это статическая сила, динамическая сила (медленная и быстрая) и силовая выносливость. Эти разновидности силовых качеств необходимы для выполнения различных гимнастических упражнений, как маховых, так и силовых. К последним относятся:

- статические упражнения (например, угол, горизонтальный упор, вис спереди или сзади, упор руки в стороны или «крест», горизонтальный упор руки в стороны или «самолет» и т.п.);

- медленные силовые перемещения вверх и вниз (подъемы и опускания силой);

- упражнения типа «мах-сила» (маховые движения, заканчивающиеся силовой статикой, например, большим махом подъем в горизонтальный упор);

- связки, соединения и комбинации на кольцах «силовые марафоны».

Исследованием установлено, что для гимнаста важна не абсолютная, а относительная сила. Уровень проявления силовых качеств, определяемый с помощью специальных тестовых упражнений, является важным информативным показателем подготовленности гимнаста и его перспективности. Эти упражнения должны выполняться в облегченном, нормальном и затрудненном режимах, а именно: а) с помощью педагога-тренера или партнера, б) самостоятельно и в) с искусственным отягощением. В последнем случае используются утяжеленные пояса, жилеты и манжеты (от 0,2 до 3-х килограммов).

Особо важную роль в современной гимнастике играют *скоростно-силовые качества*. Они проявляются в способности гимнаста развивать большую силу за



короткое время. Эти качества необходимы для выполнения упражнений взрывного и ударного характера типа отталкиваний, приземлений, отходов и приходов на снаряд, резких махов и других резких движений. Для их развития используются те же режимы. У хорошо физически подготовленного и тренированного гимнаста обычно достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Однако достижение его - серьезная проблема, так как эти качества в наибольшей степени детерминированы генетически, т.е. или они есть, или их нет от природы, и тогда развить их с помощью известных методов очень сложно.

*Гибкость* также является важным физическим качеством гимнаста. Однако уровень развития гибкости, как и других качеств, должен быть не максимально возможным, а оптимальным, - т.е. соответствовать принципу оптимальной избыточности. Этот уровень, например, существенно ниже, чем в художественной гимнастике. Чрезмерная гибкость в спортивной гимнастике скорее вредна, чем полезна, т.к. слишком гибкие от природы гимнасты обычно имеют недостаток силы. Кроме того, авторами установлено, что очень большая подвижность в позвоночном столбе является неблагоприятным фактором для достижения высших спортивных результатов и выполнения высоких тренировочных нагрузок, без которых достижение этих результатов в спортивной гимнастике невозможно. В то же время недостаточная гибкость является отрицательным фактором.

Выделяют статическую (в покое) и динамическую гибкость (в движении), а также активную (за счет собственных мышечных усилий) и пассивную (под влиянием внешней силы) гибкость, которая всегда больше первой. Разница между ними называется дефицитом активной гибкости.

Этот показатель может быть уменьшен за счет специальных силовых и скоростно-силовых упражнений, выполняемых с максимально возможной амплитудой. Рост силовых и скоростно-силовых качеств в этом случае приводит к увеличению показателей активной гибкости, которая зависит от ряда условий (времени суток, разминки, температуры в зале и уровня подготовленности). При низкой температуре в зале, недостаточной мышечного аппарата при плохой разминке показатели гибкости снижаются.

Будучи в значительной мере генетически обусловленным, врожденным качеством, гибкость достаточно хорошо развивается в детском возрасте. У гимнасток она обычно значительно выше, чем у гимнастов. По мере взросления показатели гибкости без специальной тренировки обычно ухудшаются. Достаточная подвижность в суставах - необходимое условие для овладения совершенной техникой исполнения гимнастических упражнений. Наилучший возраст для развития гибкости - 6-10 лет.

*Координация* является одним из основных физических качеств гимнастов. Под координацией гимнаста понимается способность к быстрому освоению новых



гимнастических упражнений, к быстрой перестройке техники, а также к тонким дифференцировкам и точной координации физических усилий и технических действий в условиях сложной ориентации и дефицита времени. Координация гимнаста специфична и имеет мало общего с координационными действиями единоборцев и игроков.

*Выносливость*, являющаяся одним из важнейших физических качеств в видах спорта со сложной координацией движений. В спортивной гимнастике доминирует анаэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности, который является очень мощным. Порог анаэробного обеспечения (ПАНО) в соревновательной и тренировочной деятельности гимнастов в норме практически не достигается.

По мнению многих авторов оптимальный уровень выносливости зависит от функционального состояния опорно-двигательного аппарата гимнаста и его нервно-мышечных компонентов, уровня координационных способностей и технического мастерства, физических качеств и волевой подготовки. Общая выносливость гимнаста формируется в процессе выполнения большого объема программных упражнений и привлеченных средств из других видов спорта. Показано, что для гимнастов высшей квалификации важна не общая, а *специальная выносливость*.

Высокий уровень *специальной выносливости* - важнейший фактор достижения высоких и устойчивых результатов в спортивной гимнастике. Специальная гимнастическая выносливость - качество комплексное, многокомпонентное. Необходимым условием высокого уровня развития специальной выносливости является работа по комбинациям на этапе предсоревновательной подготовки, и особенно в «модельно-ударном» и «модельно-настроечным» микроциклах. Высокоинтенсивный режим работы на данном этапе подготовки позволяет гимнасту существенно повысить работоспособности и сформировать устойчивую соревновательную надежность.

Для достижения высоких результатов в спортивной гимнастике необходимым условием является также высокий уровень развития таких качеств, как работоспособность и трудолюбие. История гимнастики знает немало примеров, когда двигательно одаренные гимнасты так и не смогли достичь высоких спортивных результатов по причине недостаточного развития этих способностей. Высокая работоспособность, под которой понимается способность выполнять большую физическую работу и быстро восстанавливаться после нее, - это и врожденное, и приобретаемое качество. Оно развивается при использовании высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Для их эффективного повышения особое значение приобретает методически правильное программирование и проектирование подготовки, методически правильное



планирование и управление тренировочными нагрузками, и в особенности на этапе предсоревновательной подготовки.

Заключая вышеизложенное можно сделать определенный вывод, о том, что между рассмотренными нами базовыми физическими качествами также трудно провести четкие границы, как и между собственно силовыми. Взаимосвязанные и взаимозависимые, они как бы перетекают и проникают друг в друга. Так, высокий уровень развития силы тесно связан с высоким уровнем специальной выносливости ( $r=0,938$ ) и прыгучести ( $r=0,879$ ). А вот, например, гибкость, с ростом спортивного мастерства, с ними коррелирует по нисходящей. Физические качества гимнастов, по мнению теоретиков гимнастики (1,2,3,5), в известных пределах обладают свойством взаимокompенсации. Поэтому модельные характеристики СФП не являются догмой. На развитие физических качеств до определенного уровня, а затем удержание их на этом уровне направлена физическая подготовка гимнастов различной квалификации.

### Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС, 2004. – 326 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: ФиС, 1988. - 330 с.
3. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк: Под. общ. ред. В.В. Воропаева. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 72.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. - М., 1990.-48 с.
6. Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М., 1997. - 73 с.
7. Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учебное пособие. РГАФК, 2002.-137 с.



8. Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья. // «Фан спорта». 2009. №1. –с. 32-38.

УДК: 796.85

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Каримов У. М.** Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы повышения двигательной подготовленности юных таэквондистов на этапе спортивной специализации, Изучена специфика организации и средств контроля тренировочного процесса юных таэквондистов.

**Ключевые слова:** таэквондо, физическая подготовка, функциональная подготовка, тестирование.

**Аннотация.** Мақолада спортни ихтисослаштириш босқичида ёш таэквондочиларнинг харакатланиш тайёргарлигини ошириш муаммолари кўриб чиқилган. Ёш таэквондочиларнинг машғулот жараёнини ташкил этиш ва бошқариш воситаларининг ўзига хос хусусиятлари ўрганилган.

**Калит сўзлар:** таэквондо, жисмоний тайёргарлик, функционал тайёргарлик, тест синовлари.

**Актуальность исследования.** За последний период в Узбекистане особое внимание уделяется развитию и популяризации детского спорта как приоритетного направления развития общества, решению задач формированию физической культуры детей и подростков, развитию у них потребности в повседневных занятиях спортом, развитию физических и творческих способностей. Таэквондо в настоящее время является одним из самых популярных восточных единоборств. Этим прекрасным видом спорта сегодня постоянно занимается около 50 миллионов. Регулярно проводятся чемпионаты мира и континентов, различные международные соревнования. Таэквондо включено в программу Олимпийских игр с 2000 года.

Вместе с тем, современная система спортивной подготовки юных таэквондистов представлена недостаточно, что ограничивает формирование целостного представления о структуре и содержании спортивной подготовки, регламентированной государственным стандартом по виду спорта.



В спортивной практике, к сожалению, нередки случаи, когда юных спортсменов, едва определившихся в выборе специализации, практически «вынуждают» выполнять завышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок [2, 3]. Такой подход может оказаться фактором риска для здоровья и спортивной карьеры юного спортсмена.

В этой связи с методологических позиций представляется очевидной актуальность решения комплекса вопросов, связанных с повышением эффективности учебнотренировочного процесса юных спортсменов на тренировочном этапе.

**Цель исследования** – расширить знания специалистов детского и юношеского спорта об особенностях подготовки юных таэквондистов на этапе спортивной специализации.

**Задачи исследования** - уточнить критерии физической подготовленности юных таэквондистов на этапе спортивной специализации.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в ходе исследования будут применены следующие методы: изучение и анализ литературных источников по теме исследования, педагогическое тестирование, статистические методы обработки результатов исследования.

Педагогическое тестирование – производили с целью оценки результатов функциональных и двигательных тестов и сопоставления их с возрастными нормами развития физических качеств.

В общей совокупности показателей условно выделили четыре условных блока: антропометрические, функциональные, физические и психомоторные. Комплекс контрольных тестов для юных таэквондистов включал 15 показателей, каждый из которых отражал те или иные характеристики организма, предположительно не коррелированные друг с другом.

Исследование проводилось на базе юношеской сборной команды Федерации таэквондог.Ташкента. В исследовании принимали участие 46 юных таэквондистов 13-15 лет.

**Результаты исследований.** Изучение и анализ способов организации и средств контроля тренировочного процесса юных таэквондистов позволил определить неоднозначность к взглядов к этой проблеме. Основные различия разрешения вопроса построения тренировки юных таэквондистов заключаются в целевых установках их техникотактической подготовки.

Основные темы исследования касались техники выполнения специальных приемов таэквондо, подбору специально-подготовительных упражнений и тренировке специальной силы юных спортсменов [1, 4 и др.].

Вопросы построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки юных спортсменов рассмотрены не достаточно, что в значительной мере



затрудняет целостное понимание их тренировки и характерные особенности методики построения тренировочного процесса таэквондистов. Особое значение представляют восстановительные средства оздоровительной направленности в системе тренировки юных таэквондистов, влияние которых обусловлено сложностью взаимодействия тренировочных эффектов в подготовительном периоде спортивной подготовки.

Подводя итог анализу литературных источников по вопросам подготовки юных таэквондистов, необходимо отметить, что на тренировочном этапе:

а) наиболее разработаны вопросы, связанные с обучением техническим действиям юных таэквондистов;

б) наименее разработаны вопросы организации планирования, и влияния нагрузок разной направленности на физическую подготовленность юных спортсменов – таэквондистов;

в) недостаточно разработаны критерии подготовленности юных таэквондистов, что проявляется в неоднозначном их определении и не способствует объективной комплексной оценке их общей и специальной подготовленности.

Приоритетным и актуальным представляется поиск, изучение и разработка подходов к оптимальному распределению тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки этапа спортивной специализации.

Результатами исследования определено, что для контроля подготовленности юных таэквондистов на тренировочном этапе необходимым и достаточным является комплекс из четырех групп показателей (антропометрических, функциональных, физических, психомоторных), оцениваемых по результатам пятнадцати контрольных тестов, характерных для большинства видов единоборств. Первая группа представлена тремя антропометрическими показателями (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки), вторая группа – двумя функциональными показателями (индексы ГСТ и Руфье), третья группа – восемью показателями двигательных возможностей (сила мышц кисти рук, время бега на 30 м, время «челночного» бега 3 x 10 м, время бега на 1000 м, дальность прыжка с места, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, количество «складываний» в группировку из 192 положения лежа, величина наклона вперед), четвертая группа – двумя психомоторными показателями (время зрительно-двигательной реакции на движущийся объект, количество движений за 15 с).

Данный набор контрольных измерений обеспечивает комплексный подход к оценке двигательной подготовленности юных таэквондистов на этапе спортивной специализации, способствует своевременной коррекции тренировочного процесса.

### Литература:



1. Адаменко, И.Ю. Методика применения специально- подготовительных упражнений при обучении технике таэквондо [Текст] / И.Ю. Адаменко // Вестник спортивной науки. – 2007. - № 2. – С. 43-46.

2. Баландин, В.А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе [Текст] / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 3. – С. 39-42.

3. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [Текст] :автореф. дис. ... драпед. наук / П.В.Квашук. – М., 2003. – 49 с.

4. Подпалько, С.Л. Силовая подготовка юных таэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Л.Подпалько. – М., 2007. – 23 с.

УДК: 796.011.3

## РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МВД АКАДЕМИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**Мирзакулов Акром Гафуржанович** Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки МВД Академии Республики Узбекистан  
[akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)

**Аннотация.** Воспитание средствами физической подготовки – это воспитательный процесс, который способствует развитию не только физических и специальных качеств, но и духовно-нравственному становлению будущего специалиста.

**Abstract.** Education means of physical preparation - is an educational process that promotes not only physical and special qualities, but also the spiritual and moral formation of future specialists.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсант.

**Keywords:** physical training, cadet.

В настоящее время практически невозможно обнаружить в образовательном пространстве каких-либо составляющих, не связанных с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая подготовка, являясь одним из элементов системы профессиональной подготовки сотрудников полиции, направлена на обеспечение готовности курсантов



и слушателей к охране общественного порядка, предотвращению преступлений, сохранению жизни и здоровья гражданам.

Физическая подготовка является составной частью общей и физической культуры, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие, но в тоже время имеет ряд особенностей. Это сопряжено с тем, что в физической подготовке делается акцент на формирование круга знаний, умений и навыков, необходимых для конкретной профессии, в данном случае сотрудника правоохранительных органов.

С каждым годом требования к уровню профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов растет. Это выражается не только в формировании их психологической готовности эффективного выполнения служебно-боевых задач, но и в развитии уровня физической подготовленности сотрудников. В соответствии с этим вузы системы МВД ставят перед собой следующие задачи:

- развитие у курсантов физической и психологической готовности к успешному выполнению поставленных задач, грамотному применению физической силы, особых приемов борьбы, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;
- подготовка курсантов к длительному и ускоренному передвижению на местности в целях преследования правонарушителей;
- изучение системы практических умений и навыков самообороны и личной безопасности в экстремальных условиях при выполнении служебно-боевых задач;
- формирование сознательной потребности в необходимости занятия физической подготовки и всеми прикладными видами спорта;
- укрепление здоровья, развитие у курсантов физических и волевых качеств;

Выполнение физических упражнений способствует эффективной подготовке сотрудников полиции к несению службы не только в обычных, но и в нештатных и экстремальных ситуациях. Их содержание направлено на воспитание профессионально важных психических качеств сотрудников, осуществляющих правоохранительную деятельность (выдержка, инициативность, коммуникабельность, находчивость и др.). Эти качества формируются и совершенствуются у сотрудников в процессе выполнения ими специальных физических упражнений.

По результатам опроса, проведенного среди курсантов первого курса: 70% опрошенных занимались физической культурой не только на учебных занятиях в школе, но и посещали различные секции 2 - 4 раза в неделю. Большинство курсантов четко знают компоненты здорового образа жизни, и относят к ним:

- Правильный режим питания;



- Отсутствие вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Занятие спортом.

Развитие системы физической подготовки выпускников Академии МВД Республики Узбекистана в обозначенных направлениях будет способствовать тому, что будущие офицеры станут настоящими профессионалами органов внутренних дел, сильными и честными представителями государства, которые стоят на страже порядка, закона и справедливости, всегда верны присяге и долгу, готовы вести бескомпромиссную борьбу с преступностью, защищать законные права и интересы граждан страны.

### Литература

1. Проблемы и перспективы совершенствования специальной физической подготовки курсантов и слушателей в процессе обучения в ВУЗах МВД России обучающихся по профилю ГИБДД / Калашников А.Ф., Еремин Р.В., Савкин А.Н.: ОрЮИ МВД РФ им. В.В. Лукьянова – 2012. - С. 42.
2. Многоаспектность профессиональной подготовки обучающихся в системе МВД России / Моськин С. А.: ОрЮИ МВД РФ им. В. В. Лукьянова — 2011. - С. 15.
3. Еремин Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – 126 с.
4. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. С. 3.

УЎК: 796.332

## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Мухаммадов Миркомил Гапир ўғли, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети ўқитувчиси, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Мухаммадиев У.И. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

**Аннотация** Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини йиллик тайёргарлик даврида техник – тактик ҳаракатлари самарадорлиги динамикаси тузилиши ва мазмуни кўриб чиқилган. Машғулотнинг бу босқичида



футболчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган юкламалар тақсимоти ифода этилган.

**Калит сўзлар:** Тезлик, ўйин, восита, футбол, усул.

**Ключевые слова:** Скорость, игра, средство, футбол, прием.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида» ги ПФ-5887-сонли Фармони ҳамда Республикамизда футболни ривожлантиришга қаратилган бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал этишда ушбу мақола тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Ишнинг долзарблиги. Ҳозирги кунга келиб ёш футболчиларнинг Жисмоний тайёргарликларини ҳамда организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув — тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир.

Кўпгина футбол мутахассислари Р.А.Акрамов (5), К.Х.Хеддергот (61), М.А.Годик, А.А., Д.К. Джармен (20), В.Н.Шамардин (65), Р.И.Нуримов (44), Р. Шарфи (66)лар, ёш футболчиларни маҳорат даражасини ошириш тўғридан-тўғри илк ёшлик чоғидан бошлаб футбол ўйинига режаси ва малакали равишда ўргатишга боғлиқлигини таъкидлашади.

Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак — пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва системалар функциянинг такомиллашишига, ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чорда уларнинг ҳар бири у ёки сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд —паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамликни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлар чакқонликни ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмида улардан баъзилари эса эрталабки машғулотга киритилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади — футболчи учунгина хос бўлган



жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Футболчининг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туриши билан ҳаракатланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги активликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкломани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинув, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти характери хисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга, техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида кўпроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа методлари қўлланиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади. Футбол билан кўп йил шуғулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбати, шунингдек, уларнинг конкрет мазмуни спорт маҳоратини ўстириш юзасидан махсус тайёргарлик салмоғи аста —секин ортиб бориш томон ўзгараётир.

Футболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чакқонлик, эпчиллик асосий ўрин тўтади. Айни шу жисмоний фазилатлар футболчининг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди.

Жисмоний фазилатларни тарбиялаш тренировка ягона жараёнининг бир қисмидир. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш методикасини қараб чиқар эканмиз, бунда биз аввало жисмоний фазилатларни тарбиялаш методларини назарда тутамиз.

Ёш футболчиларни малакали футболчи қилиб тарбиялашда, уларнинг умумий жисмоний жиҳатларига ҳам катта эътибор берилиши лозим. Ёш футболчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда, кўпгина мутахассислар йил давомида жисмоний ва техник-тактик сифатларга доир махсус тест синовларини ҳар ойнинг охирида ўтказилиши кераклигини таъкидлайдилар.



УДК 796.42

**ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ЮЖНОГО ПРИАРАЛЬЯ В  
УСЛОВИЯХ КРИЗИСА АРАЛЬСКОГО МОРЯ И ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА**

**THE SIGNIFICANCE OF ATHLETICS EXERCISES FOR STRENGTHENING THE  
ORGANISM OF THE YOUNG GENERATION OF THE SOUTHERN ARAL  
REGION IN CONDITIONS OF THE CRISIS OF THE ARAL SEA AND CLIMATE  
CHANGE**

**Насыров Полат**, Нукусский государственный педагогический институт имени  
Ажинияза, город Нукус, Республика Каракалпакстан, Узбекистан

**Исаков Даулетбай**, Нукусский государственный педагогический институт имени  
Ажинияза, город Нукус, Республика Каракалпакстан, Узбекистан

**Nasyrov Polat**, Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz, Nukus city,  
Republic of Karakalpakstan, Uzbekistan

**Isakov Dawletbay**, Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz, Nukus city,  
Republic of Karakalpakstan, Uzbekistan

[bakhit.aybergenov@yandex.ru](mailto:bakhit.aybergenov@yandex.ru)

**Аннотация** В статье освещается значение легкоатлетических упражнений и игр в адаптации организма молодого поколения к неблагоприятным экологическим условиям, вызванных в результате усыхания Аральского моря, также климатическими изменениями в регионе. В частности, особое внимание уделено на особенности организации и проведения легкоатлетических упражнений в экологически неблагоприятных условиях.

**Abstract** The article highlights the importance of athletics exercises and games in the adaptation of the body of the younger generation to adverse environmental conditions caused by the drying up of the Aral Sea, as well as climate change in the region. In particular, special attention is paid to the peculiarities of organizing and conducting athletics exercises in environmentally unfavorable conditions.

**Ключевые слова:** изменение климата, аральский кризис, солевые и пылевые бури, загрязнение воздуха, легкая атлетика, физические упражнения, организм, адаптация, укрепления организма, выносливость

**Keywords:** climate change, Aral Sea crisis, salt and dust storms, air pollution, athletics, physical exercises, body, adaptation, body strengthening, endurance

Негативные последствия усыхания огромной части Аральского моря, также климатических изменений особенно остро сказываются в северных районах



Республики Каракалпакстан, где они усугубляют резкий дефицит водных ресурсов, чрезвычайно низкую продуктивность земель, вызванную засолением и чрезмерной эксплуатацией, последствия маловодья и засух, а также деградацию экосистем [1].

Общеизвестно, что наиболее уязвимым к последствиям изменения климата и неблагоприятных экологических факторов является здоровье человека. В последние годы в регионе Южного Приаралья участились солевые и пылевые бури, что отрицательно влияют в первую очередь на дыхательные пути человека, что в итоге может привести к повреждению бронхов, легких, сердечно-сосудистой системы, аллергическим заболеваниям. В связи с этим, сегодня особую актуальность приобретают широкого внедрения мер адаптации населения Приаралья к последствиям изменения климата, также негативным последствиям Аральского кризиса.

Одним из важных мер адаптации к таким условиям является повышение устойчивости организма молодого поколения к неблагоприятным факторам среды путем повсеместного и регулярного проведения физических упражнений, особенно легкоатлетических упражнений, закаливающее влияние которых доказано уже многими медико-биологическими исследованиями.

Организация и проведение общеукрепляющих физических упражнений требует учесть многих факторов, таких как физические возможности занимающегося (выносливости), состояние его здоровья, условия внешней среды (погодные условия, запыленность или загрязненность воздуха) и другие. Поскольку легкоатлетические упражнения и игры обычно проводят на открытом воздухе, учитывать вышеуказанные факторы обязательны. Проведенные в закрытом помещении (в спортивных залах) менее эффективны для укрепления здоровья, чем на свежем воздухе, поэтому наилучшим временем для организации и проведения легкоатлетических упражнений является утреннее время, когда воздух чище, пока не успел загрязниться выхлопными газами автомобилей, промышленными выбросами, пылью или солями, которые поднимаются под влиянием ветровой активности. Ветровая активность в условиях Каракалпакстана усиливаются, в основном начиная с полудня, поэтому всегда лучше выбрать для легкоатлетических упражнений и игр утреннее время.

Результаты научных исследований показывают, что занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на состоянии здоровья: у занимающихся сокращаются случаи простудных заболеваний, уменьшаются проявления заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Результаты объективных исследований подтверждаются данными субъективных ощущений: улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшаются и исчезают головные боли, неприятные ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, повышается закаленность организма. Эффективной тренировке



подвергаются и капилляры (наиболее тонкие разветвления кровеносных сосудов), которых в организме насчитывается до 160 млрд. Число капилляров увеличивается, они становятся более гибкими и вместительными, то есть, позволяют доставлять в различные части организма больше кислорода и питательных веществ и в большем количестве удалять ненужные продукты распада. Кроме увеличения количества капилляров при тренировке возрастает и число связей между ними. Результаты исследований показывают, что число капилляров в тренированной мышце возрастает вдвое, а количество связей между отдельными капиллярами - в 3,5 раза. Длина капилляров человека достигает 100 000 км, то есть, в 2,5 раза больше окружности земного шара. Очень полезны ходьба и бег с точки зрения теории «периферических сердец», разработанной профессором Н.И. Аринчиным, который убедительно показал, что скелетные мышцы являются не только механическими двигателями, генераторами тепла и т.д., но и «периферическими сердцами», т.е. мощными насосами, перекачивающими кровь. У человека таких «периферических сердец» более 600. Поэтому бег не только нагружает и тем самым тренирует сердце, но в то же время он значительно облегчает его работу, так как большое количество мышц, работающих во время бега, значительно улучшают кровообращение [2].

При систематической ходьбе и центральное сердце, и периферические «сердца» прирабатываются, действуют строго согласованно. Они помогают друг другу и делают всю сердечно-сосудистую систему экономичной и надежной. Ходьба является типичным примером ритмических движений. Но к ним относятся и многие другие: бег, сгибание и разгибание пальцев кисти, стопы, сочленений верхних и нижних конечностей, туловища, шеи и, т. д. Человек их совершает для выполнения трудовых процессов, передвижения, при физических упражнениях и др. Ежедневные ритмические движения совершенствуют все стороны мышечной деятельности: их физическую работоспособность, продуцирование тепла, микронасосную эффективность. Это облегчает работу сердца, а все кровообращение становится более надежным и эффективным. Повседневные ритмические движения являются наиболее привычными и легкими для человека. Но его жизнь многогранна и разнообразна, и зачастую он сталкивается с необходимостью выполнения длительных физических напряжений. Занятия ходьбой и бегом укрепляют и двигательный аппарат - возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких. Дыхание в покое становится более редким и глубоким, усиливается газообмен, организм лучше снабжается кислородом. Во время бега кислородный обмен возрастает пропорционально квадрату или даже кубу скорости бега [3].

На наш взгляд, для повышения выносливости организма, то есть устойчивости или адаптации организма к неблагоприятным климатическим изменениям, также экологически неблагоприятным изменениям необходимо в первую очередь



укрепление дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы (в том числе мышечной системы), опорно-двигательного аппарата. Все виды легкоатлетических упражнений игр при регулярности и правильности их выполнения показаны для закаливания вышеуказанных систем организма.

В связи с этим, также учитывая вышеизложенные перед нами поставлена задача по разработке адаптированных для условий Приаралья комплекса легкоатлетических упражнений и игр, учитывающих возрастные особенности, также уровня выносливости молодого поколения.

Исследования в этом аспекте начаты и продолжаются на базе Нукусского государственного педагогического института имени Ажинияза.

### Литература

1. Пастбищные производственные кооперативы внедряют ресурсосберегающие подходы ведения сельского хозяйства. Информационный бюллетень «Вопросы адаптации к изменению климата в Каракалпакстане. №2. Проект ПРООН/АФ, Узгидромета «Обеспечение климатической устойчивости фермерских и дехканских хозяйств, расположенных в засушливых районах Узбекистана». ПРООН. 2020.

2. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. <https://atlox.ru/4-2>

3. Аринчин Н.И. Периферические «сердца» человека.— 2-е изд.— Мн.: Наука и техника, 1988.— 64 с.

УДК: 796.332

### ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМКОРЛИГИГА ТАЪСИР КЎРСАТУВЧИ ОМИЛ

**С.Н.Пулатов** “Футбол назарияси ва услубияти” кафедраси катта ўқитувчиси  
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Чирчиқ шаҳри,  
Ўзбекистон

[Sirojiddinpulatov90@gmail.com](mailto:Sirojiddinpulatov90@gmail.com)

**Аннотация.** Мақолада махсус чидамкорлик даражасини оширишда ёш футболчиларда тана тузилишига таъсир бўйича маълумотлар кенг ёритилган. Жисмоний тайёргарликнинг ушбу кўрсаткичига таъсир қилувчи омиллардан бири сифатида мабулотларни тақдим этилган. Яъни, футболчиларнинг тана тузилишининг ўзгариши уларнинг ҳолатига тўғридан-тўғри боғлиқлиги аниқланган.



**Калит сўзлар:** Тана тузилиши, махсус чидамлилиқ, ёш футболчилар, йиллик цикл босқичлари, машғулот жараёни.

**Аннотация.** В статье широко освещается информация о влиянии состава тела на юных игроков в повышении уровня специальной выносливости. Отчеты были представлены в качестве одного из факторов, влияющих на эту эффективность физической подготовки. То есть установлено, что изменение строения тела игроков напрямую связано с их состоянием.

**Ключевые слова:** Состав тела, специальная выносливость, юные футболисты, этапы годичного цикла, тренировочный процесс.

**Долзарблиқ.** Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни тайёрлаб беришни тақозо этмоқда.

Футболчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш спорт машғулотларнинг муҳим жиҳатларидан бири саналади. Ёш футболчиларни етук футболчи қилиб тарбиялашда мутахассислар фикрича ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигига этибор бериш, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишига, хилма – хил кўникма, малакаларини эгалаб олишга, футбол ўйин техник-тактикасини ўзлаштиришда каттагина асос бўлади.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, махсус чидамкорликнинг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг самарадорлигини шартлайди [1,3].

Ўзбекистон ёшлар терма жамоаларининг чиқишларини таҳлил қилиш ёш футболчиларда махсус чидамкорлик даражаси етарлича юқори эмаслигини кўрсатади. Ёш футболчилар халқаро даражадаги ўйинларда ҳаракат фаоллигининг юқори даражасини бутун ўйин давомида сақлай олмайди. Бу ўз навбатида ўйин приемларини бажаришнинг самарадорлигига, ва умуман, уларнинг у ёки бу расмий турнирда муваффақиятли чиқишларига салбий таъсир кўрсатади [3].

Бундай аҳволнинг сабабларидан бири спорт такомиллашуви босқичида ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг характери етарлича ўрганлмаганлиги бўлиб ҳисобланади. Айнан ана шу ёш даврида ёшлар футболдан катталар футболга ўтиш содир бўлади ва махсус чидамкорлик даражасига уларнинг кейинги мусобақа фаолиятининг самарадорлиги боғлиқ бўлади.

**Ишнинг мақсади:** ёш футболчиларнинг тана тузилишининг ўзгариши йиллик циклнинг турли босқичларида махсус чидамкорлик даражасига таъсир кўрсатишини ўрганиш бўлиб ҳисобланади.

**Тадқиқ қилиш услублари ва синовдан ўтказилувчиларнинг тавсифи.** Тадқиқ қилиш услуби сифатида «Биоимпедансометрия» услубидан фойдаланилган [4]. Ёш футболчиларнинг тана тузилиши турли таркибий қисмларни организм тўқималарининг реактив қаршилиги услубиятига асосланган ўлчашлар билан



ўрганилган. «Tanita» анализаторининг тўртта шохчаси, 8 та контакти – ҳар бир қўлда иккитадан (приборнинг дастаклари) ва оёқ кафтининг таг қисмида иккитадан – фойдаланилган. Футболчиларнинг тана тузилишини баҳолаш услублари мутахассислар томонидан кенг фойдаланилади, чунки тананинг тузилиши спортчининг махсус иш қобилияти билан жипс корреляцияланади. Текширувда “Бунёдкор” ёшлар жамоасининг футболчилари иштирок этдилар.

Ёш футболчиларнинг тана массаси, шунингдек мушак ва ёғ тўқималари массасининг ўртача гуруҳий кўрсаткичларининг динамикаси келтирилган.

Тананинг умумий оғирлигида мушак ва ёғ таркибий қисмлари массаларининг нисбатини динамик кузатишлар маълумотлари 18-19 ёшли футболчиларни тайёрлашнинг алоҳида даврларида бу параметрларнинг нисбатининг баъзи бир умумий қонуниятларини аниқлаш имконини беради.

Тайёрлашнинг тайёргарлик ва мусобақа даврларида спортчиларнинг тана массасининг нисбатан турғунлиги умумий тенденция бўлиб ҳисобланади.

Футболчининг иш қобилиятини таркиб топтирувчилардан бири тананинг тузилиши бўлиб ҳисобланади. Таҳлиллар қуйидагиларни аниқлаш имконини берган: 12% футболчиларда ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрда бўлган, 16% футболчиларда ўртача даражага мос келган. 72% футболчиларда эса ёғ массасининг катталиги меъёрий талаблардан анчагина ошиқ бўлган. Бунда ёғ массасининг энг катта фойизи (16% - 19,5%) дарвозабонларда қайд қилинган. Ўрта чизик ўйинчиларида ҳам ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрий талаблардан ошиқ бўлган, аммо аслида айнан ана шу амплуадаги ўйинчилар жамоанинг ҳужумкор ҳаракатларининг тезлиги ва суръатини белгилашлари лозим бўлади.

### **Хулосалар:**

- 12% футболчиларда ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрга мос келган, 16% футболчиларда ўртача даража қайд қилинган, 72% футболчиларда эса ёғ массасининг катталиги меъёрий талаблардан анчагина ошиқ бўлган;

- мусобақа даврида мушак таркибий қисмининг унчалик катта бўлмаган ортиши ва ёғ таркибий қисмининг унчалик катта бўлмаган камайиши қайд қилинган;

- унда оқсиллар ва ҳайвон ёғи кўп бўлган ва углевод озукаси кам бўлган овқатларни ошиқча истеъмол қилиш футболчиларнинг махсус чидамкорлик даражасини пасайтиради;

- ҳажми ва шиддати бўйича кичикроқ шуғулланиш юкламалари, шунингдек мусобақа ўйинларининг анчагина кичик зўриқишлилиги овқатланишнинг мувозанатланмаганлигидан ва шуғулланиш юкламаларининг катталиги ва йўналиши мос эмаслигидан гувоҳлик беради.



### Адабиётлар:

1. Кошбахтиев И. А. Модельные характеристики футболистов высокой квалификации // Ёш олим. — 2017. — №25. — 208-210 бетлар.
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: Рисола. – М. : Советский спорт, 2013. – 180 бет.
3. Исеев Ш.Т. Использование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. «Юқори ютукли спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари» Халқаро илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент, 2019.
4. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г Руднев. – М. : Наука, 2006. – 247 бет.

УДК: 796

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

**Раимов Давлатнур Илхомжонович**

Гулистанский государственный университет

[davlatnur9494@mail.ru](mailto:davlatnur9494@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы системы физической культуры. Значение физической культуры в системе образования.

**Ключевые слова:** физическая культура, образования, физкультурная деятельность. Система физической культуры.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, закономерностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки, массового спорта и физического развития. Физическая культура играет важную роль в подготовке молодого поколения в формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Принципы и приоритетные направления государственной политики развития физической культуры, создания более хороших возможностей для гармоничного



развития личности на условиях формирования здорового образа жизни в Республики Узбекистан сформулированы в законодательных и нормативных документах.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, а также частью культуры общества, напрямую связана с социальным запросом государства, и уровень ее развития определяет уровень жизнеспособности людей. Повышение удовлетворенности узбекского народа доступностью качественного физического воспитания в образовании является одним из наиболее эффективных механизмов реализации социальной политики государства в области здоровья, воспитания, демографии, молодежной политики.

Физическая культура в образовании:

- закладывает основы правильного формирования организма ребенка, решает задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в дошкольном возрасте;

- создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;

- раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями использования форм, средств и методов, направленных на социализацию и личностное развитие детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, на успешную реализацию программы освоения обучающимися учебных действий в областях познавательной, физической, нравственной, эстетической, коммуникативной, трудовой культуры и тесно связан с комплексным воздействием на их морфофункциональную, психофизиологическую сферу и состояние здоровья.



В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Физическое культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения является залогом здоровья нации, улучшения генофонда страны и основой её национальной безопасности.

### Литература:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 2012.
2. аучные основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебное пособие. Под общ. Ред. Д.Н. Давиденко- С
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
4. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003

УЎК: 796:332

## 12-13 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА БАҲОЛАШ ВА САМАЛАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

**М.Я.Сафарова** Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
I-босқич магистранти. Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон  
[Sirojiddinpulatov90@gmail.com](mailto:Sirojiddinpulatov90@gmail.com)

**Аннотация.** Мақолада ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлиги ўрганилган. 12-13 ёшли футболчиларнинг мусобақа давомида бажарган техник-тактик ҳаракатлари, дарвозага берилган зарбалари ва уларнинг



самарадорлиги аниқланган. Мусобақа шароитида техник-тактик ҳаракатларни ўрганиш йўллари очиб берилган.

**Калит сўзлар:** ёш футболчилар, мусобақа фаолияти, техник ҳаракатлар, тўп узатишлар, ҳаракатлар самарадорлиги.

**Долзарблиги.** Мамлакатимизда миллат генофондини шакллантириш, соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш, ушбу жараёнларни амалга оширишда кафолатли восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спортни юксак чўққиларга олиб чиқиш борасида асрларга тенг ишлар амалга оширилмоқда. Аҳоли турар жойларида, жумладан маҳаллаларда истиқомат қилаётган мактаб ўқувчиларини ёшлигидан спортга жалб қилиш масаласи ҳозирги кунда энг долзарб масалалардандир. Албатта аҳолини кўп қисмини спортга қамраб олишда футболни ўрни ва роли каттадир. [1,2]

Юртимиз спортини юқори марраларга олиб чиқиш, жаҳон ҳамжамиятида муносиб ўринни эгаллаш, спортчиларимизни ҳар томонлама тайёргарликларини оширишда мамлакатимиз президенти ва ҳукуратимиз томонидан кўплаб қарор ва фармонлар чиқарилмоқда. Ушбу қарор ва фармонларни ижросини таъминлаш борасида Республикаимизда улкан ишлар амалга оширилмоқда.

Ёш спортчилар тизимини тайёрлашда ва уларнинг жамиятда муҳим ўрин тутишида болалар махсус спорт мактаблари, болалар билан спорт ишларини бошқарувчи ва бажарувчи спорт тўғараклари катта аҳамиятга эгадир. [2]

Ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги улар фаолиятининг асосий кўрсаткичларидан бири бўлиб ҳисобланади. Техник тайёргарликни юқори савияг олиб чиқмасдан ёш футболчиларни ушбу спорт турига мослаштириш мумкинмас албатта. [6]

**Тадқиқотнинг мақсади: 12-13** ёшли футболчилар мусобақа фаолиятини ўрганган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатлари сонини ва самарадорлигини аниқлаш.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Ҳозирги кунда ёш футболчиларни тайёрлаш ва улар машғулотларини ташкил қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Чунки бу спорт захираларини тайёрлашда энг муҳим омил бўлиб ҳисобланади. [5]

Ёш футболчиларни тайёрлаш, улар машғулотларини тўғри режалаштириш, кўп йиллик истиқболли режалар асосида тайёрлаш бугунги замон футболининг асосий талабларидандир. Болалар, ўсмирлар спорти буйича олиб борилган тадқиқот ишлари, шу жумладан, футбол бўйича бир нечта илмий-услубий қўлланмалар, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, спорт машғулоти (тренировка) назарияси ва услубияти ўқув қўлланмалар ва низомлар тайёрланган, яъни педагогик ва тиббий-биологик йўналишлар буйича ишлар олиб борилган. [4, 5]

Масалан, М.М. Шестаков ёш ва юқори малакали футболчиларнинг ўйиндаги



техник ва тактик ҳаракатларини таққослаб кўрган. Таққослаш натижасида иккала гуруҳнинг машқларни такрорлаши, қўлланилган техника ва тактика ҳаракатида жуда катта фарқи борлигини кўрсатган. [3]

Кўплаб олимлар техник тайёргарлик футболда ҳозирги замон спорт машғулотининг энг муҳим ва долзарб масаладир деб таъкидлаганлар. Футболчиларда тўпни олиб юриш техникаси қанчалик юқори бўлса, шунчалик футболчининг жисмоний ва ижодий имкониятлари ошади. Оқибатда футболчиларнинг маҳорати ошади ва у жамоанинг ютуққа эришиш даражасини аниқлаб беради. Лекин, ҳозирги замон футбол мутахассислардан маҳоратли футболчиларнинг техника-тактик имкониятларини оширишга асосий эътибор беришини талаб қилади. [3]

Техникани миқдори. Спортчи томонидан ўйин давомида бажарган умумий ҳаракатлар сони, М.А.Годикнинг кузатншлари шуни кўрсатдики, юқори малакали футболчиларнинг умум-жамоавий ТТХ оптимал миқдорлари 600-800 тага тўғри келган. Лекин бу кўрсаткич қандай рақиб билан ўйнаётганлигига қараб ўзгариши мумкин. Масалан кучлироқ жамоага қарши ўйналса, бу кўрсаткич ўз-ўзидан ошиши аниқ. Чунки, асосан бундай вазиятда ўйин тизгинини ўз қўлига олинади, катта ташаббусга эришиш йўли билан тўп билан муомила қилиш вақти кўпаяди ва ўз-ўзидан ИТТХ миқдорий кўрсаткичлари ўсиши табиий. Аксинча, ўзига нисбатан кучли рақибга қарши майдонга тушишганда аксари холларда ташаббус бой берилади, тўп билан муомила қилиш вақти камаяди ва ИТТХ миқдорий кўрсаткичлари пасайиб 400-500 ИТТХ ташкил қилиш мумкин. [3, 4]

Мусобақа фаолияти вақтида футболчиларни ТТХ миқдори ва самарадорлигини баҳолаш учун телефон ёки диктафондан фойдаланган ҳолда қўйидаги техник ҳаракатлар ёзиб олинади:

тўп узатишлар (қисқа, ўрта ва узоқ масофага);  
 тўпни олиб юриш; тўпга илгари эга бўлиш; рақибни алдаб ўтиш;  
 бош билан ўйнаш; бош билан зарба бериш; оёк билан зарба бериш;  
 стандарт вазиятларни бажариш.

Сўнгра олинган маълумотларни махсус жадвалга ҳар бир футболчига тегишли бўлган катакларга тушуришади.

Бу ерда шуни такидлаш жоизки, турли чизик (ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужум) ўйинчиларига оптимал самарадорлик коэффиценти турлича бўлади. Ҳимоя чизигидаги ўйинчиларни меърий коэффиценти бу 0,85 % ни ташкил этиш керак.

Ярим ҳимоячилардан бу кўрсаткич 0,75 % дан 0,85 % гача ташкил қилиши мумкин. Ҳужумчиларда эса 0,68 дан 0,75 гача ташкил қилиши мумкин. Бу тафовутларни қўйидагича таърифлаш мумкин. Ҳимоячилар кўпгина ТТХ ўз дарвозалари яқинида бажаришади ва рақиблар бу зонада нисбатан камроқ қаршилиқ кўрсатишади аксинча ҳужумчиларни рақибнинг дарвоза яқинидаги ҳаракатлари катта қаршилиқ билан кутиб олиниши ва бемалол тўп билан ҳужумчиларга йўл



кўйилмаслиги билан изоҳланади. Хужумчиларга тўпни олиб юриш, рақибни алдаш, тўп узатиш (айникса олдинга) ҳаракатлари қийинроқ бўлади.

Биз тадқиқотимизни Тошкент шаҳрида жойлашган “Magik football” жамоасида олиб бордик. (1-жадвал) Кузатишлар давомида 8 та ўйин назорат қилинди. Назорат қилишда ёш футболчилар томонидан бажариладиган турли техник-тактик

### ХУЛОСА.

Кузатишлардан шу нарса аниқ бўлдики, ёш футболчилар юқори малакали футболчиларга нисбатан анча ностабил ўйин олиб боришади. Бу ҳолат бир қанча омилларга боғлиқ бўлади:

- Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик томонлари ҳали етарли даражада ривожланмаганлиги;
- Ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги юқори даражада эмаслиги;
- Ёш футболчиларнинг психологик тайёргарлиги юқори эмаслиги
- Мусобақа фаолияти давомида ёш футболчилар орқага ва ёнга тўп узатиш самарадорлиги олдинг тўп узатганга қараганда 20-25% самарадорлик коэффициенти яхши эканлиги кузатилди. Бундан кўриниб турибдики, рақибни алдаб ўтиш ва олдинга тўп узатишни кўпроқ машқ қилиш керак.

### Фойдаланилган дабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони. “Халқ сўзи” газетаси 06.03.2018 й. 1-бет
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда футболни янада ривожлантириш тўғрисида” ги қарори. “Халқ сўзи” газетаси. 17.03.2018 й. 1-бет.
3. Шестаков М.М. Футбол: Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1994. - 27 с.
4. Лексаков А. Теория и методика футбола. М., РГУФК, 2004. 76-77-ст.
5. Голденко Г.О. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учётом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед.наук. –М.: 1984. 16 ст.
6. Нуримов Р.И. Футбол дарслик. Тошкент 2013. 198-бет.



УЎК: 796.015.54

## СПОРТЧИЛАРНИ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ТОҒЛАР ШАРОИТИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ОЛИБ БОРИШ

**Солиев Иқроғжон Розикевич**, п.ф.б.ф.д., PhD,  
[iqorzhon@mail.ru](mailto:iqorzhon@mail.ru)

### Аннотация

Ушбу мақолада узоқ масофага югурувчи спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда ўрта тоғлар шароитида машғулотлар олиб бориш услубияти бериб ўтилган Шунингдек, мусобақаларга тайёрлашда уларнинг функционал, жисмоний ва техник тайёргарлиги натижалари ҳам тадқиқотлар давомида амалиёт билан боғлиқ ҳолда ўрганилган. Спортчиларнинг спорт натижалари мусобақалар шароитида ўрганиб чиқилди.

### Аннотация

В данной статье представлена методика подготовки бегунов на длинные дистанции к соревнованиям в условиях среднегорья, а также изучены результаты их функциональной и физической и технической подготовки при подготовке к соревнованиям в связи с практикой. Спортивные результаты спортсменов изучались в контексте соревнований.

**Калит сўзлар:** енгил атлетика, узоқ масофа, узоқ масофаларга югурувчилар, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, юклама, машғулот, мусобақа.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, длинный дистанции, бегуны на длинные дистанции, функциональная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, нагрузки, тренировки, соревнования.

Малакали спортчиларни тайёрлаш, уларни ўқув-машғулот ва мусобақа юкламаларига самарали мослаштириш ҳамда функционал ва жисмоний имкониятларини оширишда ўрта баландликдаги тоғ шароитида мақсадли машғулотлар ўтказиш муҳим аҳамият касб этади. Аммо, ушбу шароитда бир неча микроциклдан иборат машғулотлар жараёнини самарали ташкил қилиш спортчилар организмининг шу шароитга хос метеорологик омилларга мослашиш қонунияларини билиш зарурлигига эътибор қаратади.

Кислород танқислигининг шуғулланувчининг организмига физиологик таъсирини ёки унда кечаётган функционал ўзгаришлар ўрта баланд тоғлар шароитида энг аввало уларда индивидуал ўрганиш керак бўлади.

Маълумки, бунинг учун енгил атлетиканинг ўрта масофаларга югуриш турлари спортчилардан ҳам тезкорлик, ҳам чидамлилик сифатлари зарур бўлади. Шу боисдан ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлашда юртимизда



мавжуд турли баландликдаги тоғлар шароитида машғулотлаирни олиб бориш учун режалаштирилган ёки, ушбу режани амалга оширишга қаратилган машғулотларни ташкил этишга қаратилади. Мураббий ва мутахассислардан катта иқтидор ва тинимсиз меҳнат, қолаверса, доимий ўзгариб турувчи машғулот усулларини билан шуғулланувчиларни мусобақаларга тайёрлаш керак. Шундагина, машғулот жараёнларинида ортирилган маҳорат, тажриба ва жисмоний тайёргарлик мусобақаларда ўз самарасини беради. Мураббийлар ҳам замонавий ўқув-йиғин машғулотлар даврини янги машғулот воситалари ва усуллари билан тўлдириб бориш албатта, бугунги куннинг долзарб масалалари сифатида қараш мумкин.

**Ишнинг мақсади** юқори малакали ўрта масофага югурувчиларни машғулот ва мусобақа юкламаларига мослаштириш учун ўрта баланд тоғлар шароитида машғулотларни олиб бориш.

**Тадқиқот вазифалари.** 1. Ўрганилаётган мавзу бўйича илмий усулбий адабиётларни ўрганиш. 2. Ўрта ва баланд тоғлар шароитида машғулотларни олиб бориш ҳамда машғулот юкламаларини бажаришга тайёрлаш. 3. Юқори малакали ўрта масофага югурувчи спортчиларни ўқув-йиғин машғулотларида машғулот юкламаларини бажариш самарадорлиги.

**Тадқиқот усуллари.** Илмий-услугий адабиётларни таҳлил қилиш асосида ўрта масофаларга югурувчиларнинг машғулот жараёнларини педагогик кузатув, тадқиқотни ташкил этиш усуллари, спортчиларнинг функционал кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тайёргарлигини аниқлаш, педагогик тажриба ва олинган натижаларни таҳлил қилиш учун математик статистик усуллардан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижаларининг таҳлили.** Спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш учун машғулотларда бериладиган юкламаларни қатъиятлик билан бажариш, уларни кичик бир ҳаракат элементларидан то асосий машқларга бўлган барча жиҳатларини тўлиқ бажариш талаб этилади. Бу ҳолатда тоғлик шароитида машғулотларни ташкил этиш ёки ўша ерда олиб бориш мураббий ўзи режалаштириган машғулот юкламаларини аниқ бажартирига қаратиш керак. Чунки юқори малакали спортчилар тайёрлашда йўқотилган вақт ёки машғулотни ўрнини босиш кейинчалик турли камчиликлар ва шунга ўхшаш ҳолатларни келтириб чиқаради.

Енгил атлетиканинг ўрта масофаларга югуриш турлари (800 м) спортчилардан жисмоний тайёргарлик, функционал тайёргалик ва керак бўлса, техник-тактик тайёргарликларни талаб қиладиган югуриш турлари ҳисобланади. Уларнинг жисмоний тайёргарлик юкламалари ҳамда мусобақа тайёргарлигини ҳар томонлама пухта ва самарали ташкил этишда гепоксия шароитида машғулотларни олиб бориш талаб этилади.

Умуман олганда ўрта тоғлар шароитида машғулотларни олиб боришда ўрта ва узоқ масофаларга билан шуғулланишда йил давомида бўлиб ўтадиган



машғулоти 2-3 марта айнан тоғлик шароитда ўтказиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Мусобақаларда қатнашиш мақсадида маълум бир юкламаларни бажариш, йиллик циклда машғулоти юкламаларини спортчининг тайёргарлик даражасига мос равишда олиб бориш келгуси мусобақада керакли натижага эришиш имконини беради. Шу боисдан, биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотда спортчиларнинг йиллик машғулоти циклида 4 марта ўрта тоғ шароитида машғулотларни олиб боришга қаратдик. Бу эса турли хилдаги юкламаларига адаптация ҳосил қилиш, юкламаларни организмга таъсирини ўргариб боради бу эса мусобақаларда чарчаш ҳолатларини олдини олишга ёрдам беради.

Ўрганилган маълумотларимизга кўра, спортчиларнинг машғулоти ва мусобақаларда чарчашнинг юзага келиши оқибатида мусобақа учун режалаштирилган натижаларини кўрсата олмаётганлиги тасдиқланди. Сабаби, турли хил шароитларда машғулотларни олиб бормаганлиги натижасида юзага келаётганлиги тадқиқотимиз давомида кузатилди. Спортчиларнинг мусобақада кўрстаган (Мирсоатов Хасан) натижаси 14:47,54 ни ташкил этган бўлса, унинг тайёргарлик даражасида ўсиш кузатилди. Чунки, Х.Мирсоатов ўқиш ва доимий яшаш жойида машғулотларни олиб борган. Яъни Чирчиқ шаҳриба 1 ой ва Янги обод шаҳрида (РУТБда) 1 ой машғулотларни олиб борганлиги самарали кечди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, Ўрта тоғлар шароитида машғулотларни олиб бориш учун режалаштириш вақтида тоғларнинг денгиз сатҳида баландлигини аниқ ва равшан тарзда ўрганиб бориш талаб этилади. Чунки тайёргарлик даврида шуғулланувчиларнинг машғулоти юкламалари, тайёргарлик ҳажми ва микроцикллар барчаси ҳисобли бўлганлиги учун 1-2 кунлик машғулотлар самарасиз кетмаслиги келтириб ўтилган.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.**

1. Иванов, А.С. Тренировка в среднегорье на различных этапах подготовки спортсменов: Учебное пособие / А. С. Иванов, А. Г. Зима. – Алма-Ата: Мин-во высшего среднего специального образования, Каз. ИФК 1981. – 55с.
2. Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т., Солиев И.Р., Ортиқов Х.Т. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya", –Т.: 2016. 156 bet.
3. Кулаков В.Н., Сулов Ф.П. Динамика анаэробного порога у бегунов на длинные дистанции в процессе акклиматизации в среднегорье и реакклиматизации в привычных условиях //Теория и практика физической культуры. - М., 1989. - С.18-20.
4. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с.
5. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом - М.: ФиС, 1987. - 109 с.



УДК: 796.81

## СОВЕРШЕСТВОВАНИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БОРЦОВ

**Ташназаров Джасур Юлдашевич.**, Старший преподаватель, доктор философий  
по педагогическим наукам (PhD)

Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта  
Республика Узбекистан, город Чирчик

**Аннотация** В статье оптимизация распределения тренировочных нагрузок борцов греко-римского стиля

**Ключевые слова:** физическая подготовка, тренировка, эгейской культур, обучение.

**Abstract** The article optimizes the distribution of training loads of Greco-Roman wrestlers

**Key words:** physical training, training.

**Актуальность исследования.** В Узбекистане благодаря постоянной поддержке со стороны Президента Республики Ш.М. Мирзиёева приоритетное направление приобрела физическая культура и спорт. Свидетельством этому является принятая, а также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и по видам спорта.

Борьба — один из наиболее древних видов физических упражнений, относящихся к единоборствам. По различным историческим данным, еще 3 тыс. лет до н. э. в Китае проводился "день борьбы" и существовали школы, в которых проводилось обучение различным борцовским приемам. Памятники культуры, относящиеся к периоду истории Древнего Египта, подтверждают популярность занятий борьбой, разнообразные приемы которой запечатлены на стенах гробницы в поселке Бени Гассан (266 лет до н. э.). Широкое развитие получила борьба в Древней Греции. Об этом, например, свидетельствуют обломки гипсовых барельефов дворца в городе Кносс (один из центров эгейской культуры, который находится в северной части Крита), где можно увидеть сцены борьбы и кулачного боя. Когда центр Античной цивилизации переместился с острова Крит в материковую Грецию — в частности, в такие города, как Микены, Афины, Фивы, Пилос, Аргос и другие — борьба там также пользовалась популярностью, что подтверждается, к примеру, различными изображениями на изделиях гончарного искусства, относящихся к XVI—XIV вв. до н. э. (микенский период истории Древней Греции). [1,9]

В теории и методике борьбы имеется множество исследовательских работ, где рассматриваются вопросы оптимального распределения тренировочных нагрузок в процессе спортивной подготовки. Из анализа научной литературы и опыта



спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления борцов входит и играет важную роль предсоревновательный период подготовки борцов. Однако вопросы, касающиеся распределения тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в настоящее время, с учетом современных изменений правил соревнований и разного мнения специалистов остаются открытыми.

**Целью исследования** является – определить оптимальные пути распределения тренировочных нагрузок борцов греко-римского стиля с целью совершенствования физической подготовки.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки борцов греко-римского стиля.

**Предмет исследования:** оптимизация распределения физических нагрузок в целях совершенствования физической подготовки.

**Методы исследования:** теоретический анализ, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математической статистики.

**Материалы исследования и их обсуждение:** Многие авторы отмечают, что при тренировке спортсменов относительно невысокой квалификации на начальных этапах многолетней подготовки должны планироваться преимущественно занятия комплексной направленности с последовательным решением задач, и подчеркивают, что широкое применение в тренировке юных спортсменов занятий избирательной направленности может привести к переутомлению, перенапряжению функциональных систем организма, чрезмерной эксплуатации адаптационных возможностей и другим негативным последствиям. При подготовке спортсменов высокого класса, которые хорошо адаптированы к различным тренировочным воздействиям, широко используются занятия избирательной направленности, оказывающие на организм наиболее сильное воздействие и позволяющие сконцентрировать на соответствующем направлении средства и методы педагогического влияния. Занятия комплексной направленности могут применяться в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации, обладающих достаточным уровнем тренированности, для поддержания достигнутого уровня, что особенно целесообразно в течение продолжительного соревновательного периода (с большим количеством соревнований). [1,12,14]

В спортивной науке широко применяется моделирование соревновательной деятельности, когда поединок между двумя спортсменами описывается тождественными уравнениями и исследуется с применением современных компьютеров. Например, разработана и активно используется компьютерная программа по анализу соревновательной деятельности борцов, позволяющая моделировать предстоящие поединки борца с вероятным соперником. [2,4,8]



Спортивная борьба (греко-римская, вольная, дзюдо и др.) относится к числу тех видов спорта, в которых сила спортсмена имеет весьма большое значение. В спортивных единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление или же противодействовать ему. Силовые качества борца могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, и поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления. [1,5,11]

Исследования проводились в спортивном зале борьбы УзГИФК. С мая 2017 г. по август 2017 года проводились анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения, а также была разработана методика совершенствования физической подготовки. Сравнительный педагогический эксперимент проходил в сроки сентябрь - декабрь 2017 года.

В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 12 борцов. В контрольной группе тренировки проводились по обычной программе. Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся по предложенной нами методике.

В процессе эксперимента была оценена эффективность подготовки борцов на основе экспресс анализа показателей соревновательной деятельности борцов. На основании проведенных экспериментов была доказана правильность выдвигаемой гипотезы и предложена эффективная система по повышению эффективности выполнения физической подготовки борцами в греко-римской борьбе.

Анализ литературных источников и изучение передового практического опыта наметили круг научных задач, решение которых позволит повысить уровень физической подготовки борцов греко-римского стиля.

При решении первой задачи работы производилось детальное обследование соревновательной деятельности с учетом больших изменений в правилах соревнований. В свою очередь новые изменения активизировали вид тренировочной процесс и дали акцент физической подготовки, а не пассивности ведения борьбы. При этом необходимо было выявить следующее:

- Какие физической подготовки больше всего используют борцы в соревновательных поединках;
- Какие из факторов подготовленности спортсменов являются наиболее информативными по отношению к спортивным результатам;
- Какие из этих факторов являются наиболее подверженными изменениям в ходе тренировочного процесса;

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли структуру физической подготовки борцов с использованием методики компьютерной



регистрации. Что позволило нам отобрать следующие показатели физической подготовки, а также модифицировать и предложить следующую систему показателей для совершенствования эффективности физической подготовки у борцов в тренировочной процесс.

- Потягивать;
- Прыгать через барьер;
- Отжимать;
- Бег на 100 м;

При обработке показателей была применена методика компьютерной регистрация физической подготовки, что позволило успешно проводить исследование. Эта методика формирует данные, полученные при анализе тренировочной процессы, заполненные нотационными записями и видеозаписью.

Сравнительный статистический анализ по показателям соревновательной деятельности в опытных группах в начале эксперимента проведенного у борцов выявил, что по показателям физической подготовки не выявлена достоверно статистическая взаимосвязь. Обнаружено, что по показателям тренировочной процессы борцы контрольной группы значительно не различаются. (Таблица 1)

**Таблица 1**

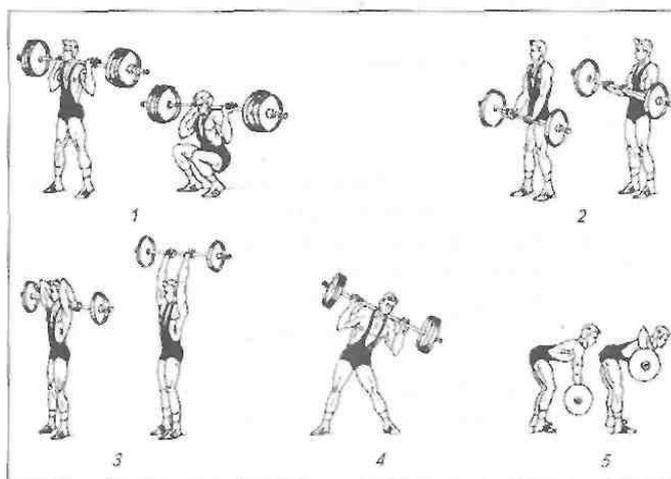
Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в начале педагогического эксперимента

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	$\sigma$	X	$\sigma$		
1	Потягивать;	0,54	0,031	0,55	0,034	0,69	p>0,05
2	Прыгать через барьер;	1,75	0,47	1,7	0,4	0,26	p>0,05
3	Отжимать;	0,95	0,29	0,94	0,24	0,08	p>0,05
4	Бег на 100 м;	0,27	0,05	0,25	0,046	0,93	p>0,05

Проанализировав результаты сравнительного статистического анализа средних контрольных нормативов, проведенных между борцами контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что борцы из экспериментальной группы превосходили борцов из контрольной группы. Чтобы оптимизация распределения тренировочных нагрузок борцов скоростно-силовые качества — это один из важнейших компонентов структуры подготовленности спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе, греко-римской борьбе и дзюдо. [1]

Чтобы улучшить скоростно-силовые качество борцов, мы брали модел упражнение в тяжёлой атлетики.





(Рис 1. Упражнения со штангой.)

Обнаружены достоверно статистические различия показателей соревновательной деятельности у борцов экспериментальной группы. По сравнению с традиционной методикой развития, совершенствования эффективности физической подготовки, имеется преимущество разработанной экспериментальной методике у борцов и анализа тренировочной процессы.

У борцов контрольной группы также были выявлены показатели, характеризующие их возможности, но они не существенны и статистически не достоверны. Исследование проводили по тем показателям тренировочной процессы, что и у борцов экспериментальной группы.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов. (Таблица 2)

Таблица 2

**Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в конце педагогического эксперимента**

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	σ	X	σ		
1	Потягивать;	0,59	0,02	0,565	0,027	2,35	p<0,05
2	Прыгать через барьер;	2,2	0,24	1,8	0,3	3,29	p<0,01
3	Отжимать;	1,30	0,2	1,02	0,2	3,14	p<0,01
4	Бег на 100 м;	0,22	0,031	0,26	0,038	2,58	p<0,05

**Выводы:** Проведенный теоретический анализ проблемы и полученные данные благодаря опытно-экспериментальной работе позволили сделать следующие выводы:

1. Результаты исследований свидетельствуют, что повышение уровня физической подготовки и эффективности выполнения тренировочных заданий борцами в греко-римской борьбе, направленные на улучшение данного мастерства является одной из наиболее актуальных проблем современной теории и методики спортивной борьбы.

2. Результаты исследования и проведенный анализ физической подготовки в тренировочном процессе борцов с использованием методики компьютерной регистрации позволяет эффективно подбирать тренировочные средства и наблюдать достоверную динамику изменений и роста эффективности действий в борьбе.

3. В результате исследований разработана методика совершенствования физической подготовки борцов греко-римского стиля на основе экспресс анализа показателей тренировочного процесса.

4. Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что предлагаемая методика по совершенствованию выполнения физической подготовки борцами в греко-римской борьбе позволила сформировать систему информативных показателей, а также обусловить возможность эффективного управления тренировочными средствами в греко-римской борьбе.

### Список литературы

- 1- БОЙКО В.Ф., ДАНЬКО Г.В. Физическая подготовка борцов. КИЕВ • ОЛИМПЕЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА 2004
- 2- Керимов Ф.А. - Научные исследования в спорте. Учебник для магистратуры. ТАШКЕНТ – 2004
- 3- Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
- 4- А Ахматжон - Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А Ахматжон, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
- 5- Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
- 6- Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
- 7- Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.



- 8- Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREETOMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.
- 9- Yuldashevich T. J. Application Of The " Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 68-70.
- 10- Ахматжон, Акбаров. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. *Теория и методика физической культуры*, (2021). 64(2), 50–56.
- 11- Yuldashevich T. J. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Risk Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.
- 12- Yuldashevich T. J. Application Of the Means of Natha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 63-67.
- 13- Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О ПРИЧИНАХ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. JOURNAL OF NEW CENTRY INNOVATIONS. Volume – 1\_ march 2022. 405.

УЎК: 796.81

## **ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ**

**Ташназаров Джасур Юлдашевич.**, Старший преподаватель, доктор философий  
по педагогическим наукам (PhD)

Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта  
Республика Узбекистан, город Чирчик

**Аннотация** Тадқиқот мамлакатимизнинг эркин курашчи қизлари нуфузли мусобақалардаги иштироки ўрганилди ва эркин курашчи қизлани жисмоний сифатларни ривожлантириш усуллари тўғрисида илмий тадқиқот олиб борилди.

**Калит сўзлар:** жисмоний сифатлар, машғулот жараёни, мусобақа беллашувлари.

**Аннотация** В ходе исследования изучалось участие борцов вольного стиля нашей страны в престижных соревнованиях и проводились исследования путей развития физических качеств борцов вольного стиля.

**Ключевые слова:** физические характеристики, тренировочный процесс, соревнование.



**Ишнинг долзарблиги:** Бизни миллий курашимиз жаҳоннинг кўпгина давлатларида кенг ривожланиб бормоқда, шу қаторда Осиё спорт ўйинлари таркибига киритилиши ҳам жаҳон бизни миллий курашимизни тан олаётганини билдириб турибди. Лекин жаҳон ареналарида бошқа давлатларни спортчилари билан тенг рақобатлаша олишимиз ва ҳар доим ғалаба қозонишимиз учун бизда янги машғулот услублари етарли эмаслиги сезилиб турибди. Айниқса курашчи қизларимизни мусобақаларда техник усулларни бажариш вақтида улардаги айрим жисмоний сифатларнинг етарлича ривожланмаганлиги яққол кўриниб турибди.

Ҳозирги вақтда жаҳон ареналарида ўзбек курашчи қизлари мамлакатимизнинг байроғини янада юқорига кўтаришлари учун янги машғулот услубларини ишлаб чиқиш долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда, ваҳоланки Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармонида “болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини ишлаб чиқиш, **жинси ва ёшига қараб** болаларда спорт кўникмаларини шакиллантириш” лозимлиги алоҳида таъкидланади,(1) ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида ҳам таъкидланиб ўтилди.(2)

**Тадқиқот мақсади:**

Курашчи қизларимизни келгуси мусобақаларда ғалаба қозонишлари учун уларни жисмоний сифатларини ривожлантириш усулларини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотни объекти:** Курашчи қизларнинг машғулот жараёни.

**Тадқиқотни предмети:** 14-16 ёшли курашчи қизларнинг жисмоний сифатлари.

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чاقқонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйдагилардан иборат:

- Спортчилар соғлиғи даражаси ва уларни организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.

- Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликга бўлинади.(3)

Жисмоний тайёргарликни ҳамма кўрсатилган турлари бир бири билан узвий боғлиқ. Машғулот жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларида етарли баҳо бермаслик охир оқибат спорт маҳоратларини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулот жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдур.(4)

**Тажриба натижалари ва унинг муҳокамаси:** Дастлабки тадқиқотларнинг



натижаларига кўра, курашчи қизларнинг ўқув машғулотилари жараёнида, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич даврида, асосан, жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳим вазифалардан би эканлиги аниқланди. Тажриба курашчи қизларнинг машғулоти жараёнида махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ажратилган соатлар ҳажми доирасида 40% гача оширишга қаратилган.

Олдинга қўйилган тахминларнинг тўғрилигини тажрибалар асосида текшириш учун 14 дан 16 ёшгача бўлган курашчи қизлардан иборат тадқиқот гуруҳи (15 киши) ва назорат гуруҳи (15 киши) орасидаги қиёсий таҳлил амалга оширилди. Тажриба бошида тадқиқот ва назорат гуруҳлари курашчи қизларнинг тайёргарлигининг текширилаётган кўрсаткичларида кўпчилик ўлчамлар бўйича статистик жиҳатдан ишончли тафовутлар йўқ эди.

Тадқиқот бошида курашчи қизларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш мақсадида жисмоний сифатлар ва жамланмасидан таркиб топган тест синовларини ишлаб чиқдик. Унга кўра бу вазифалар курашчи қизларни саломатлигига салби таъсир кўрсатмаслиги ва улар учун унча қийин бўлмаган машқлардан фойдаланиб тузиб чиқилди.

Тест синовлари:

- 1- қисқа масофага югуриш (30 метр)
- 2- кўприк ҳолатида юриш (10 метрга вақтга)
- 3- жойидан узунликка сакраш (метр)
- 4- 3 метр узунликдаги арқонга тирмашиб чиқиш (вақтга)
- 5- 5 маротаба бир оёқ олдидан чалиб йиқитиш (вақтга)
- 6- 5 маротаба оёқ орқасидан чалиб йиқитиш (вақтга)
- 7- 5 маротаба ўтириб елкадан ошириб ташлаш (вақтга)
- 8- 5 маротаба икки оёқ олдидан чалиб йиқитиш (вақтга) (1-жадвал)

1-жадвал

Нazorat va tadqiqot guruhlaridagi kurashchi qizlarni jismoniy sifati va texnik tayyorgarlik darajalarini tekshirish uchun tadqiqot bo'shida test sinovlari natijalari.

№	Тест усуллари	Тадқиқот бошида				Тадқиқот охирида			
		қисқа масофага югуриш (30 метр)	кўприк ҳолатида юриш (10 метрга вақтга)	жойидан узунликка сакраш (метр)	3 метр узунликдаги арқонга тирмашиб чиқиш (вақтга)	5 маротаба бир оёқ олдидан чалиб йиқитиш (вақтга)	5 маротаба оёқ орқасидан чалиб йиқитиш (вақтга)	5 маротаба ўтириб елкадан ошириб ташлаш (вақтга)	5 маротаба икки оёқ олдидан чалиб йиқитиш (вақтга)



Назорат гурухи									
1	$X_i$	21,5	67,2	6,49	42,5	25,85	25,46	28,31	26,16
2	$\bar{X}$	4,3	13,4	1,298	8,5	5,17	5,092	5,6	5,2
3	$\sigma$	8,6	26,89	2,596	2,9154	10,34	10,1	11,3	7,9
Тадқиқот гурухи									
1	$X_i$	21,9	67,2	6,38	42,76	26,9	26,54	28,39	27,24
2	$\bar{X}$	4,3	13,4	1,2	8,5	5,38	5,3	5,67	5,44
3	$\sigma$	8,55	3,667	1,137	2,925	10,7	10,6	11,3	10,8

Тадқиқот бошида тест синовларидан ўтган 1-гурух курашчи қизлар ўз машғулотларига қайтишди, 2-гурух курашчи қизлари эса биз ишлаб чиққан программа бўйича машғулотларни бошлашди. Тадқиқотни 1-хафтасидан 2-гурух курашчи қизларини машғулотларида кўпроқ ривожланмаган сифатларини ўрганиб чиқилди. 2-хафтадан уларда умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш учун машғулотларни тайёрлов қисмига ўзгартиришлар киритдик. – **унга кўра хар машғулотни биз ишлаб чиқган яни уларни ривожланмаган сифатларини инобатга олибтайёрлов дастурини ишлаб чиқдик. Хафталик машғулотларда 5 та сифатдан таркиб топган лекин бир биридан фарқ қилувчи машқлардан фойдаланган холда уларни шуғуллантириб бордик. (2-жадвал)**

Тадқиқот гурухининг машғулотларида биз жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш учун хар машғулотда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлардан таркиб топган машғулот турларини ишлаб чиқдик. (2-жадвал)

*2-жадвал*

### Тадқиқот гурухидаги курашчи қизларни машғулот жараёнида бериладиган жисмоний сифатларини тартиби

№	Хафта кунлари	душанба	сешанба	чоршанба	пайшанба	жума
1	Куч	+		+		+
2	Тезлик	+		+		+
3	эгилювчанлик	+	+	+	+	+
4	чидамкорлик		+		+	
5	чаққонлик		+		+	
Тадқиқот гурухини жисмоний сифатларини ошириш учун берилган машқлар						
куч	Қўлларга таянган холда, қўлларни букиб ёзиш, 3 метрли арқонга тирмашиб чиқиш, вазни 10 кг бўлган штангани кўтариш, ўтирган холатда юриш, сакраш.					
тезлик	Қисқа масофага югуриш 30м, 60м, 100м., эстафета, тўсиқлар оша югуриш, моксишон югуриш, шеригини кўтариб югуриш, шеригини тортиб югуриш, шеригини итариб югуриш, олдинга баландликга сакраб умбалоқ ошиш, олдинга узунликга умбалоқ ошиш, орқамачаси умбалоқ ошиш, орқамачаси умбалоқ ошиш (оёқларни- кўтариб, кейн очиб, жувфлаб), жайида умбалоқ					



	ошиш, ўнг томонга йиқилиш (узоқ масофага бажариш, ўрта масофага бажариш, қисқа масофага бажариш), чап томонга йиқилиш (узоқ масофага бажариш, ўрта масофага бажариш, қисқа масофага бажариш).
эгиловчанлик	Тик турган холатдан кўприк холатига ўтиш, олди таянч холатидан кўприк холатига (юриб ва ошиб) ўтиш, олди таянч холатида, кўприк холати (шу холатда қоринни юқорига кўтариб туриш вақтга), кўприк холатида юриш, кўприк холатида югуриш, оёқ пайларини чўзиш.
чидамкорлик	Узоқ масофага югуриш, кросс, марафон.
чаққонлик	Енгил элементлардан таркиб топган машқлар, корординацион мураккаб машқлар.

+ шу куни шу сифатни ривожлантириш фақат кечки машғулотлар учун машқлар берилишини изоҳлайди.

+.. шу куни шу сифатни ривожлантириш эргалабки ва кечки машғулотлар учун машқлар берилишини изоҳлайди.

### 3-жадвал

#### Назорат ва тадқиқот гуруҳларидаги курашчи қизларни жисмоний сифат даражаларини текшириш учун тадқиқот охиридаги тест синовлари натижалари.

№	Тест усуллари	Тадқиқот бошида				Тадқиқот охирида			
		қисқа масофага югуриш (30 метр)	кўприк холатида юриш (10 метр вақтга)	жойидан узунликка сакраш (метр)	3 метр узунликдаги арқонга тирмашиб чиқиш (вақтга)	қисқа масофага югуриш (30 метр)	кўприк холатида юриш (10 метр вақтга)	жойидан узунликка сакраш (метр)	3 метр узунликдаги арқонга тирмашиб чиқиш (вақтга)
Назорат гуруҳи									
1	$X_i$	21,5	67,2	6,49	42,5	21,7	67,1	6,58	42,5
2	$\bar{X}$	4,3	13,4	1,298	8,5	4,3	13,4	1,3	8,5
3	$\sigma$	8,6	26,89	2,596	2,9154	8,7	26,84	2,595	2,9154
4	$t_{ct}$					0,8	0,72	0,81	27,2
5						$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$
Тадқиқот гуруҳи									
6	$X_i$	21,9	67,2	6,38	42,76	21,61	67	6,83	42
7	$\bar{X}$	4,3	13,4	1,2	8,5	4,3	13,4	1,3	8,4
8	$\sigma$	8,55	3,667	1,137	2,925	2,08	3,66	1,175	2,898
9	$t_{ct}$					3,426	193,5	4,29	0,02
10						$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P > 0,05$



Тадқиқот натижасига кўра 1-гурух курашчи қизлари жисмоний сифатларининг 4,8% дан 4,9% га ўсди техник усулларни бажариш 4,5% дан 4,6% га ўсди. 2-гурух курашчи қизларида жисмоний сифатлари 4,8% дан 5,6% га ўсди, техник усулларни бажариш 4,5% дан 5,3% га ўсди. 3 ой давом этган тадқиқот ишимиз курашчи қизларнинг ўзига бўлган ишончини оширди.

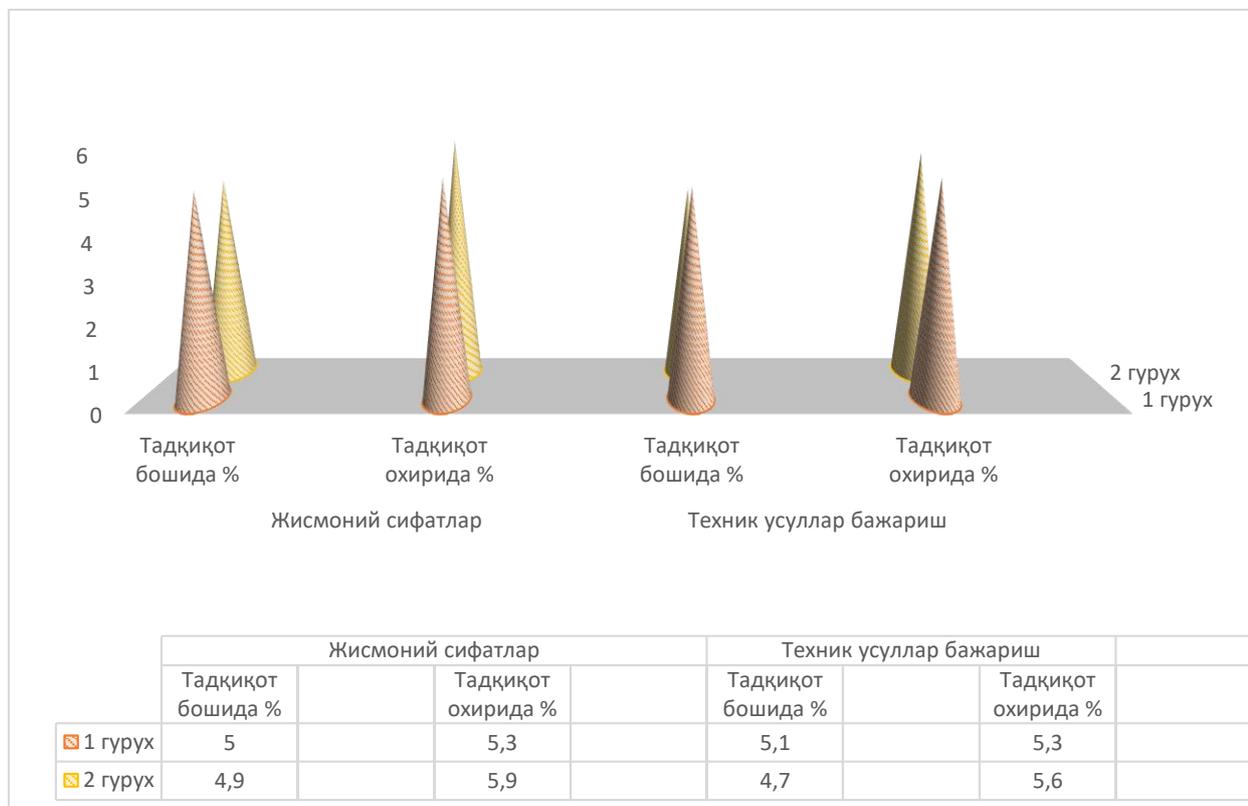
#### 4-жадвал

### Назорат ва тадқиқот гуруҳидаги курашчи қизларни техник тайёргарлик даражаларини текшириш учун тадқиқот охиридаги тест синовлари натижалари.

№	Тест усуллари	Тадқиқот бошида				Тадқиқот охирида			
		5 марота ба бир оёқ олдида н чалиб йиқити ш (вақтга )	5 марота ба оёқ орқаси дан чалиб йиқити ш (вақтга )	5 марота ба ўтириб елкадан ошири б ташла ш (вақтга )	5 марота ба икки оёқ олдида н чалиб йиқити ш (вақтга )	5 марота ба бир оёқ олдида н чалиб йиқити ш (вақтга )	5 марота ба оёқ орқаси дан чалиб йиқити ш (вақтга )	5 марота ба ўтириб елкадан ошири б ташла ш (вақтга )	5 марота ба икки оёқ олдида н чалиб йиқити ш (вақтга )
Назорат гуруҳи									
1	$X_i$	25,85	25,46	28,31	26,16	25,76	25,35	28,23	26,06
2	$\bar{X}$	5,17	5,092	5,6	5,2	5,1	5,07	5,6	5,2
3	$\sigma$	10,34	10,1	11,3	7,9	10,33	10,1	11,3	10,4
4	$t_{cr}$					0,7	7,7	0,8	0,8
5						$P>0,05$	$P<0,05$	$P>0,05$	$P>0,05$
Тадқиқот гуруҳи									
6	$X_i$	26,9	26,54	28,39	27,24	21,95	21,97	23,08	22,34
7	$\bar{X}$	5,38	5,3	5,67	5,44	4,39	4,39	4,6	4,46
8	$\sigma$	10,7	10,6	11,3	10,8	8,7	8,7	9,2	8,9
9	$t_{cr}$					0,8	0,8	0,8	0,8
10						$P>0,05$	$P>0,05$	$P>0,05$	$P>0,05$

Тадқиқот 3 ой давом этди, тадқиқот якунида ҳар иккала гуруҳдан тадқиқот бошида олинган назорат тестларини олдиқ ва улар ўртасидаги тафовут бор эди, курашчи қизларнинг жисмоний ва техник усулларни бажариш даражаларини ўзгаришлари 1-расмда кўришингиз мумкин.





1-расм назорат ва тадқиқот гуруҳ курашчилар жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлик даражаларининг ўзгариши кўрсатилган.

### Хулоса.

- 1- Курашчи қизларни техник ҳаракатларини ривожлантириш кўп манода мураббийга боғлиқдир, мураббий спортчини техник усулларни бажаришдаги камчиликларини кўра билиши ва шу камчиликларни ҳар машғулотда бартараф этиб бориши керак.
- 2- Мураббий спортчини нафақат жароҳатланишдан балки кучли юкламаларни тўғри тақсимлашга ўргатади – бу ўз навбатида келгусида мусобақа, беллашув тактикаларини тузишда катта аҳамият касб этишини билиши лозим спортчи. Шу сабабдан ҳар бир вақт мураббий кўрсатмасига амал қилишларини тафсия қиламиз.
- 3- Мураббий тайёрлов даврида курашчиларнинг фақатгина ўзларида туғма бўлган жисмоний сифатларига суяниб, шу сифатларни ривожлантириб бориш билан кифояланмасдан бошқа ривожланмаган сифатларинига ҳам эътиборларини қаратишлари лозим.
- 4- Курашчиларни жисмоний сифатлари яхши шакилланган бўлса улар хилма-хил усулларни ўрганиб ва уларни беллашувларда қўллашда қийинчилик сезишмайди.
- 5- 1-гуруҳ курашчи қизларнинг беллашувга тез тайёрлаш мақсадида уларга берилган техник усулларни жуда секин ва қийинчилик билан ўзлаштириб боришди. Мусобақа вақтида улар ўрганган усулларида фойдалана олишмади. 2-гуруҳ

курашчи қизлар эса уларга нисбатан камроқ техник усулларни ўрганган бўлсаларда, шу усуллар мусобақада уларга ғалаба олиб келди.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни 2015 йил 5.09. Ташкент.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли
3. Tastanov N.A. “Kurash turlari nazariyasi va uslubiati” Toshkent “IQTISOD-MOLIYA”, 2015yil.
4. Атоев А.Қ. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. – Тошкент ЎзДЖТИ нашриёт – матбуот бўлими 2005.

УДК: 796.82

## ПАРТЕРДА МУРАККАБ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ В ПАРТЕРЕ

**Тастанов Н.А.** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти профессори. Чирчик шаҳри, Ўзбекистан.

Тастанов Н.А. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Профессор кафедры теории и методики международных видов борьбы, город Чирчик, Узбекистан

**Аннотация:** Мазкур мақолада ёш юнон-рим курашчиларнинг партер ҳолатида мураккаб техник ҳаракатларни ўргатишнинг ўрни ва самарадорлиги ёритиб бериш мақсадида курашчиларни беллашув тактикасини тузишлари ва уни шакиллантириш учун партер ҳолатида бажариладиган усулларни ривожлантириш услублари ёритилди. Курашчиларда беллашув вақтида учрайдиган қулай вазиятлардан унумли фойдаланиш усуллари тадбиқ этилди.

**Калит сўзлар:** усул, усуллар, партер усуллари, партер ҳолати, техник ҳаракатлар, ўқув-машғулот жараёни, техник-тактик тайёргарлик, мураккаб техник ҳаракатлар.

**Аннотация:** В статье рассказывается о том, как молодые греко-римские борцы смогут создавать и формулировать тактику соревнований, чтобы подчеркнуть роль



и эффективность подготовки сложных технических движений. Борцы смогли использовать наиболее эффективные способы решения проблем во время соревнований.

**Ключевые слова:** методы, методы, партерные методы, состояние патента, технические движения, процесс обучения, технические и тактические приготовления, сложные технические движения.

**Мавзунинг долбзарблиги.** Ёш курашчиларни тайёрлашда машғулот ёки мусобақа фаолиятининг комплекс ҳолда фойдаланиш дастурига қайси техник ҳаракатларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим, бунда партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатларни чуқур ва ҳар томонлама ўргатиш тадқиқот услубларини эгаллаш ҳамда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-машғулот жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини курашчиларда партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатларни ўргатиш асоси ҳисобланади.

Техника сўзи остида ҳаракатлар ва усуллар йиғиндиси ётади, улар ҳаракат фаолиятини тامينлайди ва аниқ бўлган спорт турини мусобақа қонун-қоидаларини ташкил этади. Аниқ тактик вазикаларни ечиш учун усул ва бир нечта усуллардан фойдаланиш – ҳаракат дейилади. “Спорт техникаси” ва “спорт тайёргарлиги” бир хил деб ҳисмобланиш керак эмас. [Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Киев Олимпийская литература - 2004. 301 ст.]

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган. [Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariya va uslubiyyati. O'quv-qo'llanma Toshkent 2014 y. 10 bet.]

Партер усуллари - партер ҳолатида рақибни гиламдан юқорига кўтармасдан бажариладиган усуллардир. Мусобақаларда тўлиқ бажарилган тўнтаришлар икки балл, тўлиқсиз бажарилган тўнтаришлар бир балл билан баҳоланади. Тўнтаришлар қуйидаги гуруҳларга бўлинади – қайириб, айлана югуриб, ўтиш билан, ағдариб, айлантириб, кўкрақдан ошириб. [Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariya va uslubiyyati. O'quv-qo'llanma Toshkent 2014 y. 45 bet.]

Курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатишда тренировка юкламаларни режалаштириш, ташкил этиш, назорат қилиш, ҳисобга олиш ва машқлар шиддати ҳажмининг оптимал йўллари мунтазам излаш, юкламаларнинг курашчилар имкониятларига мувофиқлиги асосида тренировка жараёни ҳамма томонларининг қатъий ҳисобга олган ҳолда назорат тизимининг янада самарали тизимини яратиш зарур.



Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 13-14 ёшли курашчиларда партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш, техник ҳаракат усулларни ўқув-машғулот жараёнида ўргатиш услубиятини аниқлаш.

**Тадқиқот объекти-**13-14 ёшдаги курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёни.

**Тадқиқот предмети-**13-14 ёшли курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликларни модели.

Курашчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларида партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатларни ўргатишга қаратилган мураккаб ҳамда узоқ давом этадиган жараёндир. Мураббий курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-машғулот режасини тузаётиб, машғулот ва мусобақа юкламаларини ҳажми қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларида акс этишини тасаввур қила олиши лозим.

Педагогик кузатиш олимпия заҳиралари коллежи кузатилди. Кузатув давомида 13-14 ёшли курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш техник ҳаракатларни ўргатиш услубиятини самарасини такомиллаштириш усуллари қандай олиб борилаётганлигини таҳлил қилинди.

13-14 ёшли курашчиларни партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш техник ҳаракатларни ўргатиш услубиятини аниқлаш мақсадида машғулотларининг асосий қисмида усулларга педагогик тажриба услуби қўлланилди ва ушбу берилган услубларга эътибор берилди:

- Усулларни бажариш тартиби
- Усулларни 2 ва 3 талик комбинациялар даражасида бажариш
- Усулларни тезликка бажариш машқлари
- Назарий тайёргарлик ва мусобақа коидаларини таҳлиллари
- Усулларни тахминан 25-75%-ли қаршилиқ ёрдамида бажариш
- Усулларни пасив зонасида бажариш тартиблари.

Курашчиларда партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш техник ҳаракатни ўргатишга қаратилган йўллари аниқлаш мақсадида курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёни 2017 йилнинг сентябр ва декабр ойларида курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-машғулот босқичлари ўрганилди. Ўрганиш жараёнида тадқиқот ва назорат гуруҳ курашчилари танлаб олинди.

Мусобақалардаги курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатларни ўргатиш бўйича маълумотларни 2017 йилнинг октябр, ноябр, декабр, ойларида адабиётлар таҳлили ва ёш курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-машғулотлари таҳлил қилинди.



Асосий педагогик тадқиқотда 24 курашчи катнашди. Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 12 курашчи ва тажриба гуруҳида 12 курашчи иштрок этди

Тадқиқот натижаси: Тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган курашчиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб курашчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини ижобий поғонага бироз кўтарилганлигидандир. Маълумки, болаларни мақташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасида кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги курашчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотлари давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни техник ҳаракатларни ўргатиш самарали эканлигини исботляпти.

Курашчиларга партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни ўргатишга энг юқори натижага эришиш ва самарали усуллари билан ғалабага эришишида муҳим аҳамият касб этиши мумкин.

1. Курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни бажаришдаги оқилона техника курашчига техник ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади.

2. Курашчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотдаги партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ҳаракатни ўргатиш тайёргарлик босқичида ўсиш ўлчамини аниқлаш ва техник ҳаракатларни ўргатиш тизимидан фойдаланиш лозим.

3. Ёш курашчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларда ва мусобақа олди босқичларида партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш техник ҳаракатни бажаришдаги техникасини ўргатиш бўйича режани ишлаб чиқиш лозим. партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатларни ўргатишда беллашувларидаги самарадорлиги техник маҳоратни баҳолашнинг асосий мезони ҳисобланади. Ҳамда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни бажаришдаги курашчининг техник маҳоратнинг ҳар бир мезонларини ҳисобга олиш зарур.

4. Партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни бажаришдаги техникаси ва уларнинг техник маҳорати ўртасида боғлиқлик



аниқланди. Бундан курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни бажариш натижаларининг таҳлил натижалари техник маҳорат мезонларининг тезкорлик, чидамлилик, эгиловчанлик ва чаққонлик сифатлари курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни бажаридаги техникасига ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга эканлиги аниқланди.

Курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатлари таҳлил натижалари тадқиқот бошида (Тажриба гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

1-жадвал

№	Партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатишдаги техник ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Тажриба гуруҳи ( $\bar{\delta} \pm \sigma$ )	Назорат гуруҳи ( $\bar{\delta} \pm \sigma$ )
1.	Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш (10 сония ичида)	5±0,45	4±0,35
2.	чалқанча ётган ҳолатда бошнинг юз қисми ва оёқлар билан тиралиб, гавдани кўтариб туриш ҳолатини бажариш	3±0,22	7±0,34
3.	чалқанча ётган ҳолатда бошнинг ён қисми, ўша томондаги елка ва оёқлар билан тиралиб, гавдани тўлиқ кўтармасдан туриш ҳолатини бажариш	4±0,23	6±0,69
4.	партер ҳолатларида ўзидан узоқдаги рақиб қўлини ушлашни бажариш	7±0,16	6±0,39
5.	хужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқа-ён томондан биринчи қўлини бўйнига ва иккинчи қўлини шу томондаги қўлтиғи остидан киргизиб, биринчи қўлининг билагига илишни бажариш	5±0,45	5±0,78
6.	хужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқага биринчи қўлини қўлтиқ остидан бўйнига или ва иккинчи қўл бармоқларидан ушлашни бажариш	5±0,45	4±0,67
7.	хужумчи рақибининг қўл ости ва бўйнидан бирлаштириб ушлаш ҳолатини	4±0,34	8±0,34
8.	хужумчи партер ҳолатидан рақибнинг ён томонида оёқ томонларга қараб белини ушлаш ҳолатини бажариш	8±0,67	6±0,75

Курашчиларнинг партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатиш ва техник ҳаракатни таҳлил натижалари тадқиқот охирида (Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

2-жадвал

№	Партерда мураккаб техник ҳаракатларни ўргатишдаги техник ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Тажриба гуруҳи ( $\bar{\delta} \pm \sigma$ )	Назорат гуруҳи ( $\bar{\delta} \pm \sigma$ )



		$(\bar{\sigma} \pm \sigma)$	$(\bar{\sigma} \pm \sigma)$
1.	Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш (10 сония ичида)	6±0,45	6±0,35
2.	чалқанча ётган ҳолатда бошнинг юз қисми ва оёқлар билан тиралиб, гавдани кўтариб туриш ҳолатини бажариш	7±0,22	5±0,34
3.	чалқанча ётган ҳолатда бошнинг ён қисми, ўша томондаги елка ва оёқлар билан тиралиб, гавдани тўлиқ кўтармасдан туриш ҳолатини бажариш	5±0,23	6±0,45
4.	партер ҳолатларида ўзидан узокдаги рақиб қўлини ушлашни бажариш	7±0,16	6±0,49
5.	хужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқа-ён томондан биринчи қўлини бўйнига ва иккинчи қўлини шу томондаги қўлтиғи остидан киргизиб, биринчи қўлининг билагига илишни бажариш	7±0,45	5±0,58
6.	хужумчи партер ҳолатида рақибга нисбатан орқага биринчи қўлини қўлтиқ остидан бўйнига или ва иккинчи қўл бармоқларидан ушлашни бажариш	7±0,45	4±0,67
7.	хужумчи рақибнинг қўл ости ва бўйнидан бирлаштириб ушлаш ҳолатини	6±0,34	8±0,44
8.	хужумчи партер ҳолатидан рақибнинг ён томонида оёқ томонларга қараб белини ушлаш ҳолатини бажариш	8±0,67	6±0,55

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте (2004). 301 ст.
2. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariya va uslubiyyati. O‘quv- qo‘llanma Toshkent 2014 y. 10-45 bet.



UDC: 796.82

**METHODS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF HIGHLY QUALIFIED GRECO-ROMAN WRESTLERS**  
**МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ**

**Tursunov Shukhrat Sabitjonovich** Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Acting Associate Professor of the Department of Theory and Methods of International Types of Wrestling, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD),  
**Турсунов Шухрат Сабитжонович** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. и.о.доцент кафедры теории и методики международных видов борьбы, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

**Annotation:** In the article, the main objectives were to identify and record effective and evaluated technical and tactical actions in a competitive duel according to Greco-Roman wrestling rules.

**Key words:** physical development, technical and tactical training.

**Аннотация:** В статье основными целями были выявление и регистрация проводимых эффективных и оцениваемых технико-тактических действий в соревновательном поединке по правилам греко-римской борьбы.

**Ключевые слова:** физическое развитие, технико-тактических подготовка.

**Актуальность проблемы исследования.** Техничко-тактическая подготовка борца направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

В греко-римской борьбе результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований.

**Цель исследования.** Оптимизация планирования учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля.

В классической борьбе можно воздействовать на противника приемами, выполненными руками и туловищем.

Тактика применения технических действий (приемов) подразумевает совокупность способов использования приемов в соответствии с задачами,



решаемыми борцом в конфликтном взаимодействии с противником. Тактика должна быть максимально приближена к практической деятельности спортсмена в поединке. Уровень ее развития, качество тактической подготовки во многом определяют достижение победы в поединке. Тактическая подготовка – это самый динамичный из всех видов подготовок борца. Необходимость выделения базового этапа подготовки в греко-римской борьбе не вызывает сомнений, так как она в техническом плане дает возможность овладеть основами рациональной техники и на этапе совершенствования позволяет быстрее осваивать новые, более сложные, технические действия благодаря ранее освоенным координационно сходным двигательным действиям. В тактическом плане на основе освоения определенной ограниченной совокупности подготавливаемых и специализированных действий, базовых приемов, изучения их смысловой структуры в конфликтном взаимодействии согласно правилам борьбы формируется минимальный арсенал технических действий для решения тактических задач, возникающих в соревновательном поединке.

Необходимо также отметить, что изменения в тактике происходят гораздо быстрее, чем в технике (например, при изменении правил соревнований или временных параметров поединка). В то же время наиболее важным является то, что тактика во многом зависит от технического арсенала борца, то есть от разрешенных правилами соревнований приемов воздействия на противника.

Педагогический эксперимент и тестирование по физической и технической подготовке проводилось с целью определения эффективности разработанной нами программы учебно-тренировочных процесса борцов греко-римского стиля, эффективности методов текущего контроля над уровнем подготовленности. В ходе педагогического эксперимента проверялись и внедрялись в практику комплекс упражнений по физической и специально-двигательной (технической) подготовке.

В ходе эксперимента сопоставлялись плановые требования видов и средств подготовки, темпа роста уровня развития физических качеств, технической и функциональной подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп, у которых структура и содержание программы тренировки была различной. С целью получения количественной оценки взаимосвязи между уровнем физической подготовки и технической подготовки были применены нижеследующие контрольные тесты:

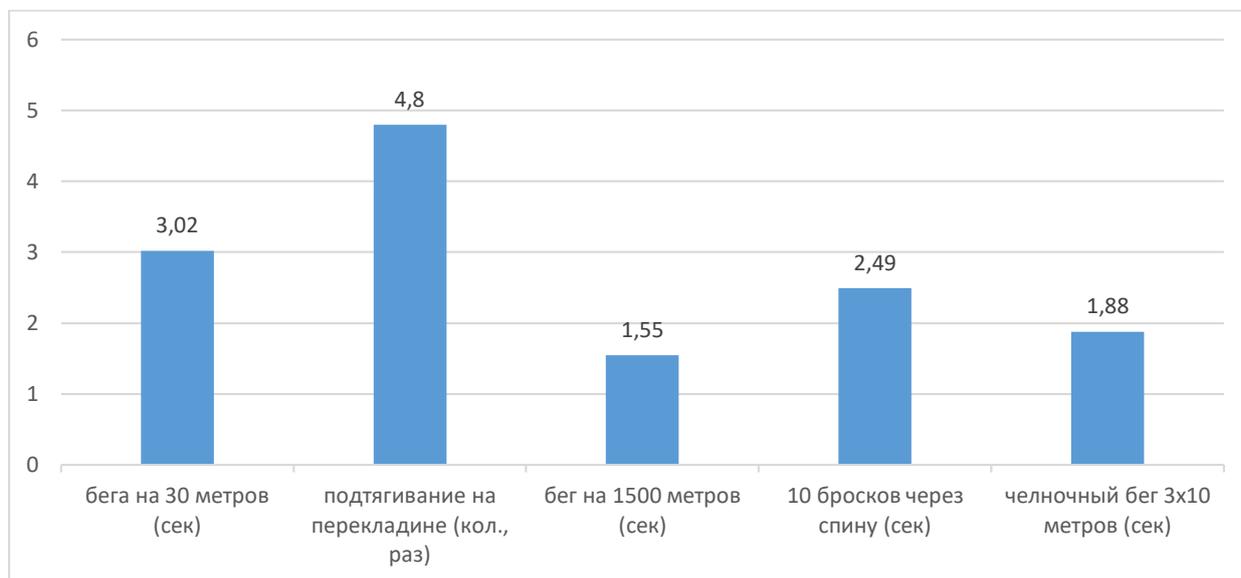
**Для организации педагогического контроля использовались комплексы для учебно-тренировочных процесса борцов греко-римского стиля упражнения, которые были научно обоснованы и предложены в практику.**

Таблица-1

№	упражнения	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Р
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	



1.	бега на 30 метров (сек)	31,21	3,30	34,23	3,22	<0,05
2.	подтягивание на перекладине (кол., раз)	1,209	0,11	1,101	0,13	<0,05
3.	бег на 1500 метров (сек)	0,773	0,09	0,667	0,08	<0,01
4.	10 бросков через спину (сек)	0,631	0,06	0,599	0,05	>0,05
5.	челночный бег 3x10 метров (сек)	17,13	2,07	19,01	2,01	<0,05



**1-диаграмма . Для организации педагогического контроля использовался комплексы для учебно-тренировочных процесса борцов греко-римского стиля упражнения, которые были научно обоснованы и предложены в практику.**

Поскольку любая спортивная деятельность осуществляется в конкретно заданных условиях, а в борьбе условия деятельности диктуются существующими правилами соревнований, именно поэтому целью нашей работы является выделение места и значения изучения правил соревнований на базовом этапе технико-тактической подготовки борца.

На базовом этапе технико-тактической подготовки борцы осваивают подготавливающие и специализированные действия, базовые приемы борьбы на основе изучения их смысловых биомеханических моделей. Именно техническое выполнение приемов борьбы оценивается правилами соревнований и исходя из этой оценки определяется победитель в спортивном поединке. При этом методика технико-тактической подготовки должна строиться на использовании основных дидактических принципов и применении данного метода обучения, а содержание подготовки соотноситься с правилами борьбы, так как в них непосредственно выделены разрешенные и запрещенные технические действия, определены оценки за проведение технических действий, формализованы требования к организации и проведению соревновательного поединка между борцами. Исходя из этого,

дидактическое значение правил соревнований на базовом этапе технико-тактической подготовки заключается в определении совокупности подготавливаемых и специализированных действий, уточнении содержания и объема базовых приемов, формализации и упорядочивании моделируемых типичных конфликтных ситуаций поединка. Предлагаемый нами подход на базовом этапе технико-тактической подготовки позволит: создать необходимую базу для дальнейшего успешного освоения техники и тактики борьбы; создать предпосылки освоения множества тактических вариантов применения технических действий в моделируемых вариативно-конфликтных ситуациях борьбы; развить у обучающихся ситуационное мышление и образное восприятие действий, складывающиеся в процессе конфликтного взаимодействия с противником.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Tastanov N.A. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” o’quv qo’llanma. Toshkent 2014.
2. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2015.
3. Tursunov Sh.S. Tashnazarov D.Yu. – “Yunon-rim kurashi bo’yicha texnik-taktik tayyorgarlik” o’quv-uslubiy qo’llanma. Toshkent 2017.
4. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
5. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
6. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O’RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
7. Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
8. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREETOMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.
9. Yuldashevich T. J. Application Of The" Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 68-70.
10. Yuldashevich T. J. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Risk Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.



11. Yuldashevich T. J. Application Of the Means of Hatha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 63-67.
12. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О ПРИЧИНАХ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. JOURNAL OF NEW CENTRY INNOVATIONS. Volume – 1\_ march 2022. 405.
13. Турсунов Ш. С., Ташназаров Д. Ю. ИЗУЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИВ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – С. 380-381.
14. Усманходжаев Т. С., Тангриев А. Ж., Ташназаров Д. Ю. ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ ФУНКЦИЙ ЮНЫХ БОРЦОВ //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – С. 612-613.
15. Ташназаров Д. Ю., Турсунов Ш. С. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – С. 610-611.
16. Усманходжаев Т. С., Умаров Д. Х., Ташназаров Д. Ю. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами народных игр с выходом на массовый спорт //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 2016. – С. 569-571
17. Турсунов Ш. С., Ташназаров Д. Ю., Исломов И. С. СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – С. 382-383.



УДК: 796.82

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА БАЗОВОМ  
ЭТАПЕ**  
**TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS AT THE BASIC  
STAGE**

**Турсунов Шухрат Сабитжонович** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. и.о.доцент кафедры теории и методики международных видов борьбы, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

**Tursunov Shukhrat Sabitjonovich** Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Acting Associate Professor of the Department of Theory and Methods of International Types of Wrestling, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD),

**Аннотация:** В статье основными целями были выявление и регистрация проводимых эффективных и оцениваемых технико-тактических действий в соревновательном поединке по правилам греко-римской борьбы.

**Ключевые слова:** физическое развитие, технико-тактической подготовка.

**Annotation:** In the article, the main objectives were to identify and record effective and evaluated technical and tactical actions in a competitive duel according to Greco-Roman wrestling rules.

**Key words:** physical development, technical and tactical training.

**Актуальность проблемы исследования.** Техничко-тактическая подготовка борца направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

В греко-римской борьбе результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований.

**Цель исследования.** Оптимизация планирования учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля.

В классической борьбе можно воздействовать на противника приемами, выполненными руками и туловищем.

Техника борьбы - это совокупность разрешенных правилами соревнований приемов, контрприемов и защит.



Приемы - это целенаправленные атакующие действия, благодаря которым борец добивается преимущества над противником. Каждый прием состоит из двух частей. Первая часть - захват на прием. Захваты подразделяются на захваты сверху, снизу, сзади, спереди, сбоку и др. Захват играет большую роль в успешном проведении приема. От того, насколько рационально произведен захват, зависит качество выполнения приема в целом.

Второй части приема могут быть различные по своему характеру действия: в стойке - переводы, броски, сваливание; в партере - перевороты и броски в партере.

Техническая подготовленность борца характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, обеспечивающих достижение высших спортивных результатов.

Различают общую и специальную техническую подготовку борца. Общая техническая подготовка - направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка на достижение технического мастерства в спортивной борьбе.

В спортивной борьбе техническая подготовка призвана решать ряд сложных задач: - повышение эффективности использования максимальных усилий.

- экономизация рабочих усилий: - повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки соревновательной деятельности.

Совершенствование спортивной техники осуществляется в течение всей многолетней подготовки борцов, которая направлена на повышение технического мастерства в избранном виде борьбы.

Под техническим мастерством следует понимать совершенное владение наиболее рациональной техникой движения при установке на максимум в условиях обостренной спортивной борьбы. Выделяют три этапа совершенствования технического мастерства:

- поисковый,
- стабилизации,
- адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Техническая подготовка на 1-м этапе направлена на формирование новой техники соревновательных действий, улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивание (или переучивание) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий.

На 2-м этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий.

На 3-м этапе техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности, стабильности, надежности применительно к условиям основных соревнований.



Основными задачами каждого этапа технической подготовки являются:

Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники борьбы, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование отдельных деталей приемов с учетом требований соревновательной деятельности.

Для решения первой задачи применяются: метод усложнения внешней обстановки, метод выполнения упражнения при различных состояниях организма. Для решения второй задачи — метод облегчения условий выполнения технических действий, метод сопряженных воздействий.

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в ряде следующих методических приемов.

Методический прием сопротивления условного противника позволит спортсмену совершенствовать структуру и ритм выполнения технического действия, быстрее достигнуть стабильности и результативности.

Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий. Например, при совершенствовании броска прогибом необходимо менять положение захвата и расстояние между борцами.

Метод ограничения пространства для выполнения приемов позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка. Так, в борьбе используются уменьшенные размеры ковра. Метод выполнения упражнения при различных состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий, также реализуется в многообразных приемах:

1. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагаются упражнения на технику после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

2. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного эмоционального напряжения после проведения контрольных учебно-тренировочных схваток.

3. Методический прием периодического выключения или ограничения зрения позволяет избирательно воздействовать на рецепторно - анализаторные компоненты двигательного навыка.

4. Методический прием обязательного выполнения отдельных приемов или действий в соревновательной обстановке стимулирует активность борца в процессе совершенствования навыка. Так, в учебно-тренировочных схватках борец получает установку концентрировать внимание преимущественно на технических приемах защиты или, наоборот, на атакующих приемах.



Метод облегчения условий выполнения технических действий состоит из ценного ряда методических приемов:

1. Методический прием вычисления элемента движения. Например, в вольной борьбе - осуществление захватов выше пояса.

2. Методический прием снижения мышечного напряжения позволяет борцу более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке. Так для совершенствования технических действий борцу подбирают противника более легкой весовой категории.

3. Методический прием срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой движений, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия. Для срочной информации о техническом действии удобно использовать видео камеру и видеомagneтофон.

Метод сопряженных воздействий реализуется в спортивной тренировке с помощью методического приема основанного на взаимном развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков. В этом случае при совершенствовании приемов борцу подбирают противника более тяжелой весовой категории.

Тактика применения технических действий (приемов) подразумевает совокупность способов использования приемов в соответствии с задачами, решаемыми борцом в конфликтном взаимодействии с противником. Тактика должна быть максимально приближена к практической деятельности спортсмена в поединке. Уровень ее развития, качество тактической подготовки во многом определяют достижение победы в поединке. Тактическая подготовка – эта самый динамичный из всех видов подготовок борца. Необходимость выделения базового этапа подготовки в греко-римской борьбе не вызывает сомнений, так как она в техническом плане дает возможность овладеть основами рациональной техники и на этапе совершенствования позволяет быстрее осваивать новые, более сложные, технические действия благодаря ранее освоенным координационно сходным двигательным действиям. В тактическом плане на основе освоения определенной ограниченной совокупности подготавливающих и специализированных действий, базовых приемов, изучения их смысловой структуры в конфликтном взаимодействии согласно правилам борьбы формируется минимальный арсенал технических действий для решения тактических задач, возникающих в соревновательном поединке.

Необходимо также отметить, что изменения в тактике происходят гораздо быстрее, чем в технике (например, при изменении правил соревнований или временных параметров поединка). В то же время наиболее важным является то, что тактика во многом зависит от технического арсенала борца, то есть от разрешенных правилами соревнований приемов воздействия на противника.



Педагогический эксперимент и тестирование по физической и технической подготовке проводилась с целью определения эффективности разработанной нами программы учебно-тренировочных процесса борцов греко-римского стиля, эффективности методов текущего контроля над уровнем подготовленности. В ходе педагогического эксперимента проверялись и внедрялись в практику комплекс упражнений по физической и специально-двигательной (технической) подготовке.

В ходе эксперимента сопоставлялись плановые требования видов и средств подготовки, темпа роста уровня развития физических качеств, технической и функциональной подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп, у которых структура и содержание программы тренировки была различной. С целью получения количественной оценки взаимосвязи между уровнем физической подготовки и технической подготовки были применены нижеследующие контрольные тесты:

Для организации педагогического контроля использовались комплексы для учебно-тренировочных процесса борцов греко-римского стиля упражнения, которые были научно обоснованы и предложены в практику.

Таблица-1

№	упражнения	п=12		п=12		Р
		Х	с	Х	с	
1.	бега на 30 метров (сек);	<b>31,21</b>	<b>3,30</b>	<b>34,23</b>	<b>3,22</b>	<b>&lt;0,05</b>
2.	подтягивание на перекладине (кол.раз)	<b>1,209</b>	<b>0,11</b>	<b>1,101</b>	<b>0,13</b>	<b>&lt;0,05</b>
3.	бег на 1500 метров (сек)	<b>0,773</b>	<b>0,09</b>	<b>0,667</b>	<b>0,08</b>	<b>&lt;0,01</b>
4.	10 бросков через спину (сек)	<b>0,631</b>	<b>0,06</b>	<b>0,599</b>	<b>0,05</b>	<b>&gt;0,05</b>
5.	челночный бег 3x10 метров (сек)	<b>17,13</b>	<b>2,07</b>	<b>19,01</b>	<b>2,01</b>	<b>&lt;0,05</b>

Поскольку любая спортивная деятельность осуществляется в конкретно заданных условиях, а в борьбе условия деятельности диктуются существующими правилами соревнований, именно поэтому целью нашей работы является выделение места и значения изучения правил соревнований на базовом этапе технико-тактической подготовки борца.

На базовом этапе технико-тактической подготовки борцы осваивают подготавливающие и специализированные действия, базовые приемы борьбы на основе изучения их смысловых биомеханических моделей. Именно техническое выполнение приемов борьбы оценивается правилами соревнований и исходя из этой оценки определяется победитель в спортивном поединке. При этом методика технико-тактической подготовки должна строиться на использовании основных дидактических принципов и применении данного метода обучения, а содержание подготовки соотноситься с правилами борьбы, так как в них непосредственно выделены разрешенные и запрещенные технические действия, определены оценки



за проведение технических действий, формализованы требования к организации и проведению соревновательного поединка между борцами. Исходя из этого, дидактическое значение правил соревнований на базовом этапе технико-тактической подготовки заключается в определении совокупности подготавливаемых и специализированных действий, уточнении содержания и объема базовых приемов, формализации и упорядочивании моделируемых типичных конфликтных ситуаций поединка. Предлагаемый нами подход на базовом этапе технико-тактической подготовки позволит: создать необходимую базу для дальнейшего успешного освоения техники и тактики борьбы; создать предпосылки освоения множества тактических вариантов применения технических действий в моделируемых вариативно-конфликтных ситуациях борьбы; развить у обучающихся ситуационное мышление и образное восприятие действий, складывающиеся в процессе конфликтного взаимодействия с противником.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Tastanov N.A. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyyati” o‘quv qo‘llanma. Toshkent 2014.
2. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati” darslik. Toshkent 2015.
3. Tursunov Sh.S. Tashnazarov D.Yu. – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha texnik-taktik tayyorgarlik” o‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent 2017.

УДК: 796.422.14

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 5000 М И 10000 МЕТРОВ В РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН.**

**MODERN APPROACHES IN THE TRAINING OF 5000 M AND 10000 M RUNNERS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN.**

**Хомидова О.К.**, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик Узбекистан

**Xomidova O.K.**, Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik Uzbekistan

[jasur\\_2396@mail.ru](mailto:jasur_2396@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы совершенствования методики подготовки узбекских бегунов на длинные дистанции. В процессе исследований разработана и обоснована методика, применение которой значительно повышает результат на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, легкая атлетика, выносливость, методика, результат.



**Annotation.** The article discusses the problems of improving the training methods of Uzbek long-distance runners. In the course of research, a methodology has been developed and justified, the use of which significantly increases the result at all stages of long-term training of athletes.

**Keywords:** sport, athletics, endurance, technique, result.

**Введение.** Возможность успешных выступлений в соревнованиях, рост спортивных достижений в беге на длинные дистанции зависит от того, насколько четко определены пути совершенствования методики тренировки и насколько верный подход к их разработке. Легкая атлетика на длинные дистанции (5000 м и 10000 м) в мире входит в число дисциплин, включенных в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азиатских игр.

В совершенствовании методики тренировки бегунов на длинные дистанции можно выделить несколько этапов. Первый – до 50-х гг. В этот период каждая из стран, где развивался бег на длинные дистанции, имела свои традиционные взгляды на тренировку. В основу европейской школы бега (Англия, Швеция, Финляндия, Россия) легло развитие выносливости. Американская школа бега была направлена на развитие скоростных качеств бегунов. В 40-е годы шведским специалистом Г. Холмером был разработан метод тренировки – фартлек, а немецкими специалистами В. Гершмером и М. Райнделем – научные основы интервальной тренировки. [1]

В настоящее время общая концепция стратегии тренировки в беге на длинные дистанции получила достаточно полное научное и практическое обоснование. Изучены вопросы технологии построения тренировки на различных этапах годового цикла. Основные средства и методы подготовки бегунов и их тренировочные нагрузки давно не являются секретами отдельных «звезд» или школ.

Бег на длинные дистанции в современной легкой атлетике является одним из наиболее интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорнейшая борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на длинные дистанции особую красоту и привлекательность В.В Ивочкин. [2]

Сегодня организация современных международных соревнований требует совершенствования системы подготовки спортсменов. Однако рост спортивных результатов на чемпионатах мира и престижных международных спортивных соревнованиях показывает необходимость организации ежегодных и многолетних тренировочных программ на научной основе. [3]

Бег на длинные дистанции является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране, однако наши соотечественники не показывают высоких результатов на международных соревнованиях. Все это указывает на несовершенство системы подготовки узбекских стайеров. Проведенный нами сравнительный анализ



спортивных результатов отечественных бегунов на длинные дистанции и зарубежных спортсменов показал существенное различие в методических подходах при их подготовке. Результаты чемпионатов мира по бегу на длинные дистанции 5000 м являются в среднем 13:22.0 секунд, а на 10000 м 30:34.0 секунд. Бег на 5000 м на чемпионатах Узбекистана на этих дистанциях средний результат показывает 15:05.0 сек. А на 10000 м средний результат 32:35.0 секунд. Однако, на чемпионатах мира спортивный результат на 5000 м 13:22.50 а на 10000 м 27:40.0 секунд эти нормативы дают право принять участие в Олимпийских играх. Для достижения вышеуказанных результатов необходимо наладить систему спортивного отбора и грамотно спланировать процесс ежегодных тренировок по бегу на длинные дистанции. [4]

В настоящее время глава государства Ш.М. Мирзиёев и правительство страны издает ряд указов и постановлений в области физической культуры и спорта по подготовке спортсменов и тренеров. В 2017 году 7 февраля вышел указ «О стратегии дальнейшего развития Республики Узбекистан», а также в 2017 году 9 марта «Постановление о подготовке Узбекских спортсменов к XXXII Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм в Токио (Япония) в 2020 году от 9 марта 2017 года, указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года «По дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2009 года «2019-2023 годах» Постановления, утверждающие Концепцию развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан, являются нормативными правовыми актами, вносящими значительный вклад в развитие этой сферы. [5]

С целью реализации выполнения данных указов Президента Республики Узбекистан и Постановлений правительства необходимо систему подготовки бегунов на длинные дистанции усовершенствовать и организовать на научной основе. На сегодняшний день это является одной из важнейших задач в сфере физической культуры и спорта. [6]

### **Методы исследования**

- Анализ научно-методической литературы
- педагогическое наблюдение
- пульсометрия
- педагогические тесты
- педагогический эксперимент
- математико – статистический анализ.

### **Организация исследования**

Наше исследование проводилось в три этапа. Первый этап в сентябре – декабре 2019 года был организован анализ и обобщение научно – методической литературы



по теме. На втором этапе Республиканская высшая школа спортивного мастерства бегунов на длинные дистанции проводился педагогический процесс в сентябре – декабре 2020 года. Определенные направления исследования на основе анализа объем и содержание тренировочных нагрузок полученных в результате проведенных педагогических наблюдений тренировочных процессов бегунов на длинные дистанции РШВСМ. На третьем этапе мы провели педагогический эксперимент с бегунами на длинные дистанции в сентябре – декабре 2020 года. К педагогической практике привлечены бегуны на длинные дистанции Республиканской школы высшего спортивного мастерства. В котором 24 бегуна на длинные дистанции были разделены на две группы первая группа экспериментальная вторая контрольная по 12 человек в каждой. В исследовании участвовала экспериментальная группа по разработанной методике развития выносливости в подготовке бегунов на длинные дистанции в педагогической практике. На основе его программы контрольная группа тренировались под руководством тренера О.Рузиметова.

В управлении функциональной подготовкой бегунов на длинные дистанции именно аппарат Polar Team 2 позволяет им эффективно управлять, при этом необходимо формулировать функциональные системы с помощью инструментов. Мы разработали и применили вышеописанную методику подготовки бегунов на длинные дистанции для развития их функциональной подготовки в тренировочных процессах. Педагогический опыт работы с контрольной группой по текущей годовой программе обучения проводился со стороны тренера. Размер тренировочных занятий, количество выполнения, фото и размер нагрузок по зонам использовались в тренировке на основе государственного стандарта. Для экспериментальной группы была разработана плановая программа ежегодных предтренировочных занятий по управлению учебным процессом. В программе мы сосредоточились на учете погодных условий при распределении нагрузок тренировочного процесса и управлении спортсменом через планирование тренировки путем изучения Polar Team 2 с использованием компьютеризированной аппаратуры с учетом функционального состояния.

### **Математическая обработка результатов исследования**

Основываясь на довольно высоких значениях стандартного отклонения и стандартной ошибки средней арифметической некоторых из девяти тестов, можно говорить о том, что не всем испытуемым выборки различные тесты аналогичны в выполнении.

Проведенный анализ с помощью критерия Манна-Уитни

**Выводы:** 1. В современной системе тренировки спортсменов особого внимания заслуживают вопросы, связанные с рациональным соотношением объема и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности. В процессе



многолетней подготовки изменения объема и интенсивности необходимо чередовать таким образом, чтобы суммарная величина нагрузки периодически возрастала.

Основные изменения этих нагрузок связаны со значительным ростом интенсивности выполнения отдельных упражнений, что проявляется как в увеличении скорости пробегания отрезков, так и в более выраженной ответной реакции организма спортсмена. Подводить спортсмена к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа подготовки к высшим достижениям необходимо постепенно. Спортсменам не следует копировать тренировку сильнейших спортсменов мира, оставляя резерв адаптации для оптимальной возрастной зоны наивысших достижений.

2. При выполнении многих, в частности циклических, упражнений, используемых бегунами на длинные дистанции, тренировочная нагрузка характеризуется следующими компонентами:

В экспериментальной группе были внесены коррективы в виде разработанной нами программы, которая заключалась в следующем: барьерный бег-это упражнение хорошо развивает силу и гибкость мышц нижних конечностей, вырабатывает чувство ритма, помогает увеличить длину бегового шага. Применение барьерного упражнения во - первых улучшает технику бега и это приводит к повышению результата. Во-вторых, экономия энергии, улучшается ритм дыхания. По окончании эксперимента с двумя группами испытуемых был проведен итоговый контрольный тест.

По результатам последнего проведенного теста можно утверждать о том, что в экспериментальной группе были внесены коррективы в виде разработанной программы и у этой группы результаты более лучше, так как каждый участник тренировался усердно и по планированию предложенной нами инновационной программе.

Так как перечисленные упражнения измеримы, они подлежат планированию и учету при определении тренировочных нагрузок. Каждый из них оказывает определенное влияние на ответную реакцию организма. Поэтому соотношение указанных упражнений в тренировочных нагрузках обуславливает как величину, так и, что особенно важно, характер реакции.

3. Мы рекомендуем спортсменам в тренировке бегунов на выносливость придерживаться следующих положений:

а) Широкое использование фартлека как одного из основных средств на всех этапах подготовки. Это средство в отечественной системе используется в последние годы достаточно ограничено. Фартлек предлагается использовать на пересеченной местности, что служит средством повышения силовой выносливости и в определенной мере может заменить собственно-силовую работу в зале.



б) Четкое построение недельных микроциклов на разных этапах тренировки: при подготовке к соревнованиям по кроссу и в другие периоды.

в) Повышенная интенсивность тренировочного процесса практически на всех этапах годового цикла за счет использования «фартлека» и интервального бега. В последние годы наши бегуны значительно снизили интенсивность тренировки в сравнении с предыдущими поколениями спортсменов, что отразилось на уровне результатов. В какой мере необходимо повышение интенсивности нашим бегунам следует решать в индивидуальном порядке.

г) Предлагаемая оригинальная схема использования интервального бега на отрезках 1000 м позволяет постепенно подводить бегуна к высоким скоростям на дистанции, готовить их к постоянному изменению темпа бега за счет чередования быстрых и медленных отрезков в одном повторении отрезка 1000 м.

д) Необходимо уделять большое внимание силовой подготовке бегунов, специализирующихся в беге на длинные дистанции на большинстве этапов годового цикла.

#### **Литература:**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие. - К., 1999. - 317 с.

2. Ивочкин В.В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции//Легкая атлетика. - М., 1990. - С. 31-38.

3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанция/В.Н.Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 170 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М. Физ. культура и спорт, 1986. - 286 с.

5. Постановление Президента Республики Узбекистан «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским Играм 2020 года в г. Токио (Япония)», 9.03 2017, № ПП 2821

6. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.



УЎК: 796.33

## ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН АМПУЛАСИНИ АНИҚЛАШИДА ПЕДОГОГИК КЎРСАТМАЛАР

п.ф.н. доцент **Набиев Т.Э.**, катта ўқитувчи **Хўжамкелдиев Ғ.С.**,  
магистрант **Хўжамкелдиева Д.А.**, ЎзДЖТСУ Chirchiq shahri

E-mail: [gafur.xujamkeldiyev@mail.ru](mailto:gafur.xujamkeldiyev@mail.ru)

**Долзарблиги.** Мамлакатимизда бугунги кунда спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Спортнинг ҳар бир турини, жумладан гандбол спорт турини ривожлантириш, ёшларни гандболга жалб этиш борасида кўплаб саъй- ҳаракатлар олиб борилмоқда. Гандбол спорт тури бугунги кунда энг оммавий спорт турига айланди. Болалар-ўсмирлар спорт мактабида (БЎСМ) юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёрлаш жараёни бир нечта ёшга оид босқичларга эга. Ҳар хил ампували гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги хусусиятларини, асосан, спортчини жамоадаги эгаллаган ўрни бўйича ўйин позицияси шакллантиради. Ушбу позиция, ўйинчи учун тўпни улоқтириш пайтида дарвозагача бўлган маълум масофани, ўйинчини дарвозага нисбатан жойлашиш бурчагини, ҳимоячиларни тўпни улоқтираётган ўйинчига нисбатан жойлашишини, дарвозабонни дарвозага нисбатан жойлашишини ва бошқаларни назарда тутди. Замонавий гандболда, ўйинчиларнинг универсаллаштирилиши борган сари ортиб бораётган пайтда, асосий талаб аниқ ихтисослашув бўлиб қолмоқда. Бу, ўйинчиларни биринчи ва иккинчи линия ўйинчиларига ва дарвозабонга оддийгина ажратиш эмас. Гандболчиларнинг спорт маҳоратини ўсишини таъминлаш учун ҳар бир ёшга оид босқичда жисмоний кондициянинг маълум бир даражаси зарур. Ҳозирги вақтга қадар, ўйинчиларни ампуласи бўйича БЎСМда тақсимлаш очик шаклда аниқланадиган сифатларини ҳисобга олиш орқали содир бўлади, бу, асосан морфологик маълумотлар ва ўйинчининг ўзини жамоада бирон-бир функцияни бажариш истаги билан боғлиқ. БЎСМда ҳар хил ампуладаги ўйинчиларнинг тайёргарлигини назорат қилиш бўйича аниқ ишланмалар мавжуд эмас. Ўқув-тренировка гуруҳларида шуғулланадиган ҳар хил ампуладаги ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликлари хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар мавжуд илмий методик адабиётларда аниқланмади. Шунинг учун, биз танлаган тадқиқот мавзуси долзарб ҳисобланади.

**Тадқиқотларимизнинг мақсади** – ёш гандболчиларни ўйин ампуласини аниқлашида педагогик кўрсатмалар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқот жараёнида айрим янги маълумотлар олинди: - ҳар хил ўйин ампуласидаги 14 яшар гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди; -ҳар хил ўйин ампуласидаги 16 яшар гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди; -бир хил



ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний ривожланишини ёшга оид ўзгариши аниқланди ; -ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 яшар гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди; -ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 яшар гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди; -ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўзгариши даражаси аниқланди; -ҳар хил ўйин амплуасидаги юқори малакали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги айрим маълумотлар олинган -назорат учун тестлар аниқланди, улар ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини кўпроқ даражада тавсифлайди; -ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги нормативлари ишлаб чиқилди; -БЎСМ нинг ўқув-машғулот гуруҳларига амплуаси ва ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини индивидуллаштирилганлиги бўйича саралаш учун тавсиялар ишлаб чиқилди. Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиши динамикасини билиш, тренер томонидан уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришни анча самарали режалаштиришга ва назорат қилишга кўмаклашади. Ўйинда ҳар хил функцияларни бажарадиган ёш ўйинчиларнинг тайёргарлигидаги фарқланадиган ва ўхшаш томонларини билиш, уларни такомиллаштиришни ҳар бири учун ўзига хос бўлган амплуа бўйича йўналтириш имконини беради.

Ундан ташқари, тренер, ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг тайёргарлиги хусусиятлари қайси ёшда аниқланишини, ёш ўйинчиларнинг жисмоний кондицияларини ўсишини қайси мезонлар бўйича назорат қилишни билиши зарур. Улар, ушбу маълумотларни бизнинг ишимиздаги натижалардан олиши мумкин. Тадқиқотларни ташкил қилиш жараёнини учта кетма-кет босқичга ажратиш мумкин. Биринчи босқичда, тадқиқотнинг конкрет вазифаларини қўйиш учун болалар ва ўсмирларни ёшга оид ривожланиши, спорт билан шуғулланиш учун саралаш, спорт ўйинларидаги ўйин амплуалари муаммолари бўйича адабиётлар манбалари таҳлил қилинди, 14 яшар гандболчилар биз ишлаб чиққан дастур бўйича синовдан ўтказилди, олинган материал қайта ишланди. Узлуксиз ва узлукли машқ усуллари ёрдамида чидамлилиқни амалга ошириш мумкин. Усулни бир тексда қўллаш учун машқлар доимий тезликда бажарилади яъни 75–80 %ни ташкил қилувчи 20 дақиқа ёки ундан кўп жиддий вақт ичида. Бундай иш тартиб организмнинг нафас йўллари ва юрак–қон томир тизимидаги вазифаларни амалга оширишда энг қулай шароитдир. Чидамлилиқни ошириш учун узлуксиз усул воситасини қўллашда ҳаракат тезлик даражасини сақлаш муҳимдир. Уни ошириб юбормаслик керак, чунки анаэроб жараёнлар ортиқча ҳаракатланиб кетади. У 60–80%ли диапазонда кескин ўзгариб кетиши керак. Такрорлаш усулидаги



машғулотларда мусобақа масофалари тезлигига кўра қисқароқ йўл эгалланади, яъни 15–25 дақиқа дам олиш оралиғи билан 6–10 % мусобақа ошириш 6–10% га. Интервал усулини мусобақа машғулотларида қисқа йўлда, қисқа дам олиш орқали, лекин жуда кўп такрорлаш билан қўллаш мақсадга мувофиқдир. (масалан, сузувчилар 50м x |15-30| сузади, дам олиши – 30–45с). Мусобақа даражасида бўладиган ҳаракат тезлигини узоқ вақт ушлаб туриш қобилиятини ривожлантириш учун машғулотларда қисқа масофаларни ўтишни текшириш фойдалидир.

Иккинчи босқичда, бизни қизиқтирган масалалар бўйича тренерлар ўртасида анкетасўров ўтказилди, 15 яшар ўйинчилар синовдан ўтказилди, материаллар қайта ишланди ва адабиётлар шарҳи ёзиб тайёрланди. Учинчи босқичда, 16 яшар ўйинчилар синовдан ўтказилди, олинган материаллар қайта ишланди ва муҳокама қилинди, супер лига усталарини тестлаш ҳужжатлари қайта ишланди, тадқиқотлар натижалари бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

**Хулоса.** Гандболчиларни ўйин амплуаси бўйича ўрганиш, ушбу муаммо юқори спорт маҳорати даражасида энг яхши ишлаб чиқилганлигини кўрсатди. Лекин бунда, ишларнинг кўпчилиги гандбол дарвозабонларининг фаолиятини ва тайёргарлигини ўрганишга бағишланган. Гандбол жамоаларининг бошқа ўйин амплуадаги ўйинчиларни – майдон ўйинчиларини хусусиятлари муаммоси кам тадқиқ қилинганича қолмоқда. Мусобақа фаолиятига катта эътибор қаратилган, ўйин амплуаси бўйича назорат модели ишлаб чиқилган, ҳар хил амплуадаги ўйинчилар шахсининг психологик хусусиятларини айрим томонлари ўрганилган, ҳар хил ёшдаги ва айниқса, БЎСМ ларда шуғулланадиган гандболчилар учун эса ишланмалар мавжуд эмас.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Қамбаров Д.С. Турли ўйин амплуадаги ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. “Ёнгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро online илмий-амалий анжуман // Ч.: 2020. - Б. 48-50.

2. Акрамов Ж.А. “Гандбол” дарслик. Т.: 2008. Б.-15-18

3. Мўминов А.Ш., Калибаев Ж.Ш. “Гандболда бурчак ўйинчиларининг мусобақа фаолиятининг назорат қилиш ва такомиллаштириш услублари”. Услубий қўлланма. Т.:2016. – Б. 56



# “СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА”

Мухаррир: С.Абдунабиева  
Бадий мухаррир: Б.Мухторов  
Нашр.лист. АА № 0038.  
Босишга рухсат этилди: 21.06.2022 йил  
Бичими 60x84 1/8. Офсет қоғози  
“Times New Roman” гарнитураси.  
Шартли б/т 15,9. Нашр хисоб т 16,4.  
Адади 50 дона. 30-буюртма.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” нашриётида тайёрланди.  
100012, Тошкент, Амир Темура 25.

“DAVR MATBUOT SAVDO” босмахонасида босилди.  
100198, Тошкент, Қўйлик 4-мавзе, 46





ISBN 978-9943-00173-1



9 789943 761315