O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108



Катта ўқитувчи
У.К. ХОЛИҚОВ[1]
С.К. ХОЛИҚОВА[1]
[1]Гулистон давлат институти
[1]Гулистон шаҳри, Ўзбекистон

ТЎГАРАК АЪЗОЛАРНИНГ ШАХМАТ ЎРГАТИШ ЖАРАЁНИДА МАНТИҚИЙ ФИКРЛАШ ВА ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Аннотация

Данная статья посвящена изучению шахмат членами кружков начальных классов, формированию у них личностных качеств логического мышления, росту и развитию их внимания, восприятия, мышления, памяти и логического мышления посредством использования шахматных игр, а современная тенденция развития шахмат рассматривается не только как популярный вид спорта, но и как уникальное средство повышения интеллектуального потенциала населения страны, особенно молодежи, формирования навыков мышления и принятия решений, чувства преданности Родине в духовно-нравственном плане.

Ключевые слова: *члены кружка начальных классов, игра в шахматы, восприятие, мышление, память, логика, внимание, личные качества, духовно-нравственные, образовательные учреждения.*

Annotation

Мазкур мақолада бошланғич синф тўгарак аъзоларини шахматни бошланғич синф тўгарак аъзолар шахмат ўрганиш орқали мантиқий фикрлаш ҳам шахсий сифатларини шакллантирилади, шахмат ўйинларидан фойдаланиш орқали уларнинг диққати, идроки, тафаккури, хотираси ва мантиқий фикрлашини ўстиради ва ривожлантиришига бағишланган бўлиб, шахматнинг бугунги ривожланиш тенденцияси унга фақатгина оммалашган спорт тури сифатида эмас, балки мамлакат аҳолиси, айниқса, ёшларни интеллектуал салоҳиятини оширувчи, фикрлаш ва қарор қабул қилиш кўникмалари, руҳий-маънавий жиҳатдан она Ватанга садоқат туйғуларини шакллантирувчи ноёб восита сифатида эътибор ҳақида маълумот берилган.

Калит сўзлар: *бошланғич синф тўгарак аъзолари, шахмат ўйин, идроки, тафаккури, хотираси, мантиқий, диққат, шахсий сифатларини, руҳий-маънавий, таълим муассасалари.*

This article is devoted to the study of chess by members of elementary school clubs, the formation of their personal qualities of logical thinking, the growth and development of their attention, perception, thinking, memory and logical thinking through the use of chess games, and the current trend in chess development is considered not only as a popular sport, but also as a unique means of increasing the intellectual potential of the country's population. especially for young people, the formation of thinking and decision-making skills, a sense of devotion to the Motherland in spiritual and moral terms.

Key words: *members of the elementary school circle, playing chess, perception, thinking, memory, logic, attention, personal qualities, spiritual and moral, educational institutions.*

Мавзунинг долзарблиги шахмат – умумий ва интеллектуал қобилиятларни ривожлантирувчи таълимнинг бир тури ҳисобланиб, психологик жараёнларини ривожлантирувчи, инсонни ақлий, ижодий ва тарбиявий комолотга эришишига йўналтирилган педагогик жараёндир. Шахмат тўгарак аъзоларни ақлан ва маънан етук қилиб тарбиялашда қўшимча тарбия восита бўлиб хизмат қилади.

Ушбу фаннинг таълим тизимига киритилиши нафақат ўқув фаолияти самарадорлигини оширишга ёрдам беради, балки машғулотнинг дастлабки босқичларида ўқувчиларда иродалилик, мустақиллик каби шахсий сифатларни ва мантиқий фикирлашлари учун ҳам катта аҳамиятга эга бўлади.

Мавзу бўйича илмий изланишларнинг қисқача таҳлили. Бугун АҚШ, Швеция, Германия, Канада, Испания, Куба, Италия, Нидерландия, Полша, Дания, Исроил ва б. мактабларида шахмат ўқитилади. Мамлакатимизда шахмат мактаб ўқув предмети сифатида уч-турт йил мобайнида жадал ривожлана бошлади. Бироқ шахмат фаолияти орқали "Шахмат ўргатиш жараёнида бошланғич синф тўгарак аъзоларнинг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шакллантириш технологияси" га бағишланган махсус тадқиқотлар йўқ. Юқоридагилардан кўриниб турибдики, замонавий назария ва амалиётда жамият томонидан қўйилган объектив равишда ортиб бораётган талаблар ва мактаб тўгарак аъзоларининг ақлий қобилиятларини ривожлантириш, ҳамда назарий ва амалий ривожланиш йўлларининг этарли эмаслиги ва тўгарак аъзо шахсининг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини ривожлантириш воситалари ўртасида зиддият мавжуд. Ушбу муаммо доирасида тадқиқот мавзуси аниқланди: "Шахмат ўргатиш жараёнида бошланғич синф тўгарак аъзоларнинг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шакллантириш технологияси"

Шахматнинг инсон тафаккури ривожидаги ўрни ҳақида кўпгина илмий-тадқиқот ишларида (М. Муҳиддинов, М. Хайлаев, А.Тошхўжаев) ёритиб берилган. Шунингдек, буюк тарихий шахслар (Амир Темур, Алишер Навоий, Заҳириддин Муҳаммад Бобур ва б.) ҳам ўз фаолиятида шахмат (шатранж) ўйинларидан фойдаланганликлари ҳақида тарихий манбаларда кўплаб мисоллар келтирилган.1

20 – аср охирларининг кучли шахматчиси жаҳон чемпиони халқаро гроссмейстер Рустам Қосимжонов томонидан яратилган "Шахмат сеҳрли олам" дарслик қизиқарли ҳисобланади, чунки муаллиф бунда шахмат оммолаштиришини унинг боланғич шахмат уйини ўрганишга ёритиб берган.2

М.Хайлаев таълимни ривожлантириш ғоялари асосида ёш шахматчиларни ўқитиш услубиятини ишлаб чиқди.3

Таниқли рус ўқитувчиси В. А. Сухомлинский

[1] *Муҳиддинов М. "Катакларда яширинган олам".-Т.: Ўзбекистон, 1976. 66-бет.*

[2] *Қосимжонов Р. " Шахмат сеҳрли олам " – Тошкент 2008 – йил 3 Халаев М , Шахмат алифбоси –Т : Тафаккур -2015*

шахмат ёрдамида болаларни тарбиялашни кучли талаб қилган биринчи киши эди. У ёзган: «... шахматсиз ақлий қобилият ва хотирани тарбиялашни тасаввур қилиб бўлмайди... Шахмат бошланғич мактаб ҳаётига ақлий маданият элементларидан бири сифатида кириши керак4

Эм. Ласкер биринчилардан бўлиб шахматни ўқитиш муаммосига эътибор қаратди. У шахмат ўйнаш қобилияти фақат хотира билан боғлиқ бўлиши мумкин эмас деб ҳисоблаган ва шахмат ўйнашни ўрганиш, мантиқий фикрлаш сифатлар ривожлантириш керак.5

В. Зак машғулотларда бола психикасининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлигини таъкидлади. Болалар конкрет фикрлайдилар, шунинг учун бир қатор абстракт тушунчаларни қийинчилик билан, қизиқишсиз қабул қиладилар.6

Америкалик машҳур шахмат арбоби А. Бисно шундай деган еди: “ Шахмат бутун тараққиёт тарихидаги ақл-идрок ютуқларини, маданият ва санъат элементларини ўзида намоён этади”7

Шахмат ва мантиий тафаккур ўртасидаги боғлиқ мавжудлиги ҳақида Н.Алексеев, А. Барташников, Б. Гершунский, В. Захаров, В. Князева, В. Костров, А. Кормишкин, Н. Крогиус, Б. Ланин, В. Малкин, Т. Петросян, Я. Рохлин, Н. Талызина, А. Тимофеев, Ю. Яковлев, М. Фельдман каби мутаҳассислар ёзган эди8 Тажрибачилар шахмат орқали ташқи ва ички нутқ, комбинацион ва мантиқий фикрлаш, ирода, ҳаёт фаолияти, билиш эҳтиёжлари, танқидийлик, ўз-ўзини ҳурмат қилиш қобилияти, ўз-ўзини тарбиялаш, мустақил фикрлаш, эстетик диднинг намоён бўлишини ўрганишган.

Тадқиқотнинг мақсади - шахмат ўргатиш жараёнида бошланғич синф тўгарак аъзоларнинг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шакллантириш технологиясини бўйича амалий таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти - бошланғич синф тўгарак аъзоларнинг шахматга ўргатиш жараёни.

Тадқиқот предмети - шахмат ўргатиш жараёнида бошланғич синф тўгарак аъзоларнинг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шакллантиришнинг мазмуни, усуллари, технологиялари.

Тадқиқот натижалари манбаини анкета сўровномалари натижалари ташкил этди.

Мактаб тўгарак аъзоларининг шахмат фаолияти ўзбошимчали ва ўзбошимчалик билан хотирани ривожлантиради. Ўйин муҳитида болалар яхшироқ эътибор қаратадилар ва кўпроқ эслайдилар. Шахмат ўйини боланинг ҳис-туйғулари, ахлоқий сифатлари ва хулқ-атворини ташкил этади. Мактабда шахмат фаолиятини ташкил этиш ҳақида гапирганда, биз айнан ўйинни ўзини эмас, балки ҳар бир ёш гуруҳ болаларига мавжуд шакллардаги шахмат асосларини ўргатишнинг самарали қурилган жараёни назарда тутамиз. Шахмат ўйнашни ўрганиш мактаб тўгарак аъзоларининг мантиқий тафаккурини шакллантиришда қадимий ўйинга хос бўлган салоҳиятдан тўлиқ фойдаланиш имконини беради.

Шахмат - бу шахсни тарбиялашда кўп жиҳатдан амалга оширилмайдиган ва талаб қилинмайдиган муҳим ижтимоий-маданий омилдир. Буни юқоридаги муаллифларнинг ҳеч бири шахмат имкониятларини шахсга таълим бериш мақсадида чуқур ўрганишни мақсад қилиб қўймаганлиги билан тасдиқлайди.

Спортчи ва мураббий сифатида кўп йиллик тажрибаси шахмат орқали шахсни тарбиялашда катта ютуқларга эришиш мумкинлигига ҳар жиҳатдан ишонтиради (ахлоқий, интеллектуал, эстетик, жисмоний ва бошқалар). Керакли натижаларга эришиш учун пайдо бўлаётган педагогик шароитлар, енг катта самара берадиганларини танлаш ва моделлаштириш, батафсил таҳлилни талаб қилади. Шу муносабат билан шахмат фаолиятининг асосий таркибий қисмларини ва шахс тарбияси учун ҳал қилинадиган педагогик вазифаларни махсус таҳлил қилиш талаб қилинади.9

Шахмат - бу шахсни тарбиялашда кўп жиҳатдан амалга оширилмайдиган ва талаб қилинмайдиган муҳим ижтимоий-маданий омилдир.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Юқорида қайд этилганидек, шахматни ўрганиш мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларни шаклантиришни ҳар томонлама баҳолаш тўгарак аъзо шахсининг психологик, ақлий, ижодий, жисмоний, маънавий ва ахлоқий сифатларини аниқлашдан иборат. Қуйида синалувчи шахс хусусиятлари ва ташҳис воситалари ҳамда ривожланиш даражаси кўрсатилган жадвал келтирилган. Тавсия этилган воситалар (тестлар, шахмат ўйини, масалалар ечиш) асосида сонли кўрсаткичлар аниқланади ва жадвалга киритилади.

4 Сухомлинский В.А. О воспитании / Сост. и авт. вступит, очерков С. Со ловейчик. - 4-е изд. - М.: Политиздат, 1982. - 270 с.

5 Ласкер Эм. Учебник шахматной игры / Эм. Лакер. М. – Л.: 1926

6 Зак А.З. Развитие теоретического мышления у младших школьников. – М.: Педагогика, 1984. - 151 с

7 Bruner J.S. A study of thinking / J.S. Bruner, J.J. Goodnow, G.A. Austin. - N.Y.: Wiley.-P. 195-330.

8 Тарасова О. В. “Педагогические условия формирования логической культуры младших школников средствами шахматной деятелности”: дис. ... канд. пед. наук.- Казан, 2005. – 209 с

9 Вершинин М. А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... доктора педагогических наук, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2005. – 506 с.

2-4 синф тўгарак аъзоларида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатлари шаклантириш такомиллаштирилиб ўқитиш смарадорлигини аниқлаш кўрсаткичлари (фоизда) (тажриба синфи-960 нафар, назорат синфи-790 нафар тўгарак аъзо)

№	Мезонлар	тўгарак аъзолар	Ўзлаштириш даражалари					
			Тажриба бошида			Тажриба якунида		
			юқори	ўрта	паст	юқори	ўрта	паст
1	Мантиқий хотира	Тажриба	260	300	400	480	320	160
		Назорат	230	245	315	195	275	320
2	Диққатни жамлаш	Тажриба	285	315	360	460	325	175
		Назорат	145	270	375	285	270	235
3	Образ тафаккур даражаси	Тажриба	295	290	375	470	325	165
		Назорат	160	275	355	190	270	330
4	Интелектуал билиш даражаси	Тажриба	260	345	355	475	330	155
		Назорат	200	265	325	275	260	255
5	Краектив фикрлаш	Тажриба	310	335	315	575	230	155
		Назорат	240	230	320	200	350	240
6	Кунт- матонат	Тажриба	300	255	405	490	300	170
		Назорат	220	210	360	290	150	350
7	Қатиятлилик	Тажриба	245	220	495	495	305	160
		Назорат	290	365	135	190	250	350
8	Бардошлилик	Тажриба	310	290	360	465	325	170
		Назорат	165	285	340	280	290	220
9	Ўзини ўзи таҳлил қилиш	Тажриба	225	355	380	480	345	135
		Назорат	160	275	355	175	285	330
10	Сабр-тоқатлилик	Тажриба	210	295	455	510	295	155
		Назорат	290	180	320	220	300	270
Жами:		Тажриба	2700	3000	3900	4900	3100	1600
Назорат		2100	2600	3200	2300	2700	2900	
Ўртачаси:		Тажриба	270	300	390	490	310	160
Назорат		210	260	320	230	270	290	

2-4 синф тўгарак аъзоларида мантиқий ва шахсий сифатлари шаклантиришни такомиллаштириб ўқитиш самарадорлигини аниқлаш юзасидан тажрибадан олдинги ўзлаштириш натижалари

Синфлар	2-4 синф тўгарак аъзолари сони	Ўзлаштириш даражалари		
		Юқори	Ўрта	Паст
Тажриба синфи	960	270	300	390
Назорат синфи	790	210	260	320

Тажриба синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари ва 2-4 синф тўгарак аъзолари сонини мос равишда Хини лар ва шу каби назорат синфидагини эса Йжмж лар орқали белгилаб олиб, қуйидаги статистик гуруҳланган вариацион қаторларга эга бўламиз, шунингдек, юқори кўрсаткични 3 балл билан, ўрта кўрсаткични эса 2 балл билан ва паст кўрсаткични 1 балл билан белгилаймиз.

Тажриба синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари:

$$\begin{cases} X_i & 3 & 2 & 1 \\ n_i & 270; & 300; & 390 \end{cases} \qquad n = \sum_{i=1}^{3} n_i = 960$$

Назорат синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари:

$$\begin{cases} Y_i & 3 & 2 & 1 \\ m_j & 210; & 260; & 320; \end{cases} \qquad m = \sum_{j=1}^{3} m_j = 790$$

Бу танланмаларга мос келган диаграмма қуйидагича кўринишни олади:

2-4 синф тўгарак аъзоларида мантиқий ва шахсий сифатлари шаклантиришни такомиллаштириб ўқитиш смарадорлигини аниқлаш юзасидан тажрибадан кейинги ўзлаштириш натижалари

Синфлар	2-4 синф тўгарак аъзолари сони	Ўзлаштириш даражалари		
		Юқори	Ўрта	Паст
Тажриба синфи	960	490	310	160
Назорат синфи	790	230	270	290

Тажриба синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари ва 2-4 синф тўгарак аъзолари сони бўйича мос равишда юқоридаги каби белгилашлар киритамиз.

Тажриба синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари:

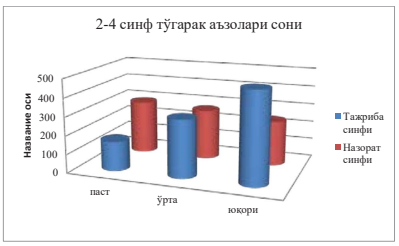
$$\begin{cases} X_i & 3 & 2 & 1 \\ n_i & 490; & 310; & 160; \end{cases} \qquad n = \sum_{i=1}^{3} n_i = 960$$

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Назорат синфидаги ўзлаштириш кўрсаткичлари:

$$\begin{cases} Y_i & 3; \quad 2; \quad 1; \\ m_j & 230; \quad 270; \quad 290; \end{cases} \qquad m = \sum_{j=1}^{3} m_j = 790$$

Бу танланмаларга мос келган диаграмма қуйидагича кўринишни олади:



2-расм. Тажриба якунида.

Юқоридаги натижаларга асосланиб тажриба-синов ишларининг сифат кўрсатгичларини ҳисоблаймиз.

Бизга маълум $\overline{\delta}$ қ2,34; $\overline{Y}$ қ1,94 $\Delta_x = 0{,}05$; $\Delta_y = 0{,}1$ га тенг.

Бундан сифат кўрсатгичлари:

$$\hat{E}_{\text{óñá}} = \frac{(\overline{\delta} - \Delta_x)}{(\overline{Y} + \Delta_y)} = \frac{2{,}34 - 0{,}05}{1{,}94 + 0{,}1} = \frac{2{,}29}{1{,}94} = 1{,}18 > 1;$$

$$\hat{E}_{\text{áâá}} = (\overline{\delta} - \Delta_x) - (\overline{Y} - \Delta_y) = (2{,}34 - 0{,}05) - (1{,}94 - 0{,}1) = 2{,}29 - 1{,}94 = 0{,}35 > 0;$$

Олинган натижалардан ўқитиш самарадорлигини баҳолаш мезони бирдан катталиги ва билиш даражасини баҳолаш мезони нолдан катталигини кўриш мумкин. Бундан маълумки, тажриба синфидаги ўзлаштириш назорат синфидаги ўзлаштиришдан юқори экан.

Демак, 2-4 синф тўгарак аъзоларида мантиқий ва шахсий сифатлари шаклантиришни ўқитиш смарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажриба-синов ишлари самарадор эканлиги статистик таҳлилдан маълум бўлди.

Машғулотлар ҳафтасига 2-3 марта ўтказилди. 1-2 синф тўгарак аъзолари учун 45 минут, 2-3 тўгарак аъзолар учун 60 минут, 5-7 тўгарак аъзолари учун 90 минут, 8-9 тўгарак аъзолар учун 120 минут 10-11 тўгарак аъзолар учун 150 минут этиб белгиланди. Ҳар бир ёш гуруҳи ўз тўгарагининг умумий вазифалари билан бир қаторда, ўзига хос хусусиятига эгадир, машғулотларда бериладиган юкламалар шуни инобатга олган ҳолда тақсимланди.

Хулосалар. Жамиятнинг замонавий тараққиёти тўгарак аъзоларнинг таълим тарбияси умумбашарий талабларни оширади. Улар ижодий ва мантиқий фикрлай олишлари ва мустақил бўлишлари талаб этилади. Бу талабларни муваффақиятли бажариш учун шахсни ақлий ривожлантириш ва унинг мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларни мақсадли шакллантириш лозим.

Психологик-педагогик адабиётларда мантиқий маданият таърифига камдан-кам учрайди. Шахснинг интеллектуал фазилатларини таҳлил қилиш асосида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларни элементи сифатида тушунамиз, бу қонунлар, шакллар ва усуллар асосида мантиқий жиҳатдан тўғри фикрлаш қобилиятига эга бўлган қонунлар, усуллар ва мантиқ шаклларини билишда намоён бўлади, уларнинг муҳим хусусиятларини таъкидлайди, умумлаштиради, таснифлайди, таҳлил қилади, тушунтиради.

Диагностик эксперимент маълумотлари ёш мактаб тўгарак аъзоларининг мантиқий фикрлаш даражасининг пастлигини кўрсатади, бу эса ёш мактаб тўгарак аъзоларининг мантиқий фикирлаш ва шахсий сифатларни шакллантириш бўйича махсус мақсадга мувофиқ иш тизимини тақозо этади.

Ўқитиш жараёнида фаол мантиқий амал элементлари мустаҳкамланиши лозим. Шу билан бирга, қуйидаги асосий талаблар бажарилиши керак:

- тўгарак аъзоларнинг мантиқий тафаккурини ривожлантириш даражасини тизимли ташхислаш;
- тўгарак аъзоларнинг ўқув-билиш фаолияти билан шуғулланишлари учун мантиқий маданиятни шакллантириш учун барқарор мотивация яратиш;
- бошланғич синф тўгарак аъзоларининг тафаккурининг ўзига хос хусусиятларини ва уларнинг янги сифат даражасига ўтишини ҳисобга олиш;
- ўрта мактабда ва ўрта мактаб тўгарак аъзолари билан мантиқий фикирлаш ва шахсий сифатларни шакллантириш ишларини давом эттириш;
- илмий усулларни таълим шароитига айлантириш ва ақлий фаолият усуллари ва методларининг маълум тизимига мослаштириш;
- мактаб тўгарак аъзоларининг мантиқий фикирлаш ва шахсий сифатларни шакллантиришга кўмаклашувчи махсус мантиқий вазифалар тизимини қўллаш;
- билим тартиб муайян оғирлиги ортиши таъминлаш: тушунтиришлар, ва баъзи фактлар.

Шахмат фаолияти бошланғич синф тўгарак аъзоларининг мантиқий тафаккурини шакллантириш воситаси сифатида ҳаракат қилади, чунки у ўзбошимчалик билан ақлий жараёнларни, аналитик ва синтетик фаолиятни шакллантиришга ёрдам беради, тўгарак аъзоларни эслаб қолишга, таққослашга, умумлаштиришга, фаолиятининг натижаларини олдиндан билишга ўргатади, ўзбошимчалик билан диққат ва ўзбошимчалик билан хотирани ривожлантиришга ёрдам беради.

Шахмат ички ҳаракат режасини - ақлий ҳаракат қобилиятини шакллантиришда беқиёс рол ўйнайди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24-январдаги “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони. Халқ сўзи газетаси. 25- январ 19-сон.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 9 августдаги “Ўзбекистон Республикасида шахматни ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3906 сонли қарори
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 14 январдаги Шахматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида ПҚ-4954-сон қарори.
4. Муҳиддинов М. ”Катакларда яширинган олам”. – Т.: Ўзбекистон, 1976. 66-бет.
5. Қосимжонов Р. “Шахмат сеҳрли олам” – Тошкент 2008 – йил.
6. Халаев М , Шахмат алифбоси –Т : Тафаккур -2015 4 бет
7. Сухомлинский В.А. О воспитании / Сост. и авт. вступит, очерков С. Соловейчик. - 4-е изд. - М.: Политиздат, 1982. – 270 с.
8. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры / Эм. Лакер. М. – Л.: 1926
9. Зак А.З. Развитие теоретического мышления у младших школьников. –М.: Педагогика, 1984. – 151 с
10. Bruner J.S. A study of thinking / J.S. Bruner, J.J. Goodnow, G.A. Austin. N.Y.: Wiley.-P. 195-330c.
11. Тарасова О. В. “Педагогические условия формирования логической культуры младших школников средствами шахматной деятелности”: дис. ... канд. пед. наук.- Казан, 2005. – 209 с.
12. Вершинин М. А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... доктора педагогических наук, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2005. – 506 с.
13. Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. –Т.: Юлдузча, 1998. 21 бет
14. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида футбол тўгаракларини ташкил этиш тизими “Фан-спортга” 2020-йил, 3-сон. (56-58-бет)
15. “Маърифат” газетаси. 2016 йил 27 февраль № 17 сон 15 бет.
16. Махмудов А.Х., Джураев Р.Х., Ахунжанов А.Т. Дидактический потенциал шахматной игры. -М.: Наука и образование сегодня, №6 (53), 2020. -Часть 2. -С. 70-71.
17. Костенюк А. К. Требования современного мира к системам образования. Шахматы – как способ стимулирования интеллектуального развития детей // Материалы Международной науч.-прак. конф. Ч. 3. –Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2011. – С. 157.

и.о. доцент
А.А. КАРИМОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация

В статье рассматривается 6-недельный план тренировок, направленный на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов с учётом специфики хоккейной подготовки. Особое внимание уделено использованию хоккейных средств, контролю за пульсовыми зонами и оптимизации времени восстановления. Представленные методические рекомендации основаны на анализе современных подходов к тренировочному процессу и адаптированы для команды “Хумо”.

Ключевые слова: *хоккей, скоростно-силовая подготовка, пульсовые зоны, восстановление, тренировочный план.*

Annotation

Мақолада хоккейчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга 6 ҳафталик машғулот режаси тузилган. Ушбу режа хоккейга хос машғулот усулларини, юрак уриш частотаси зоналарини назорат қилиш ва тикланиш вақтини оптималлаштиришга алоҳида эътибор қаратади. Методик тавсиялар замонавий машғулот принциплари асосида ишланган ва “Хумо” жамоасига мослаштирилган.

Ключли сўзлар: *хоккей, тезкор-куч тайёргарлиги, юрак уриш частотаси зоналари, тикланиш, машғулот режаси.*

The article deals with a 6-week training plan aimed at the development of speed and strength qualities of hockey players taking into account the specifics of hockey training. Special attention is paid to the use of hockey equipment, control of pulse zones and optimization of recovery time. The presented methodical recommendations are based on the analysis of modern approaches to the training process and are adapted for the “Humo” team.

Key words: *hockey, speed and strength training, pulse zones, recovery, training plan.*

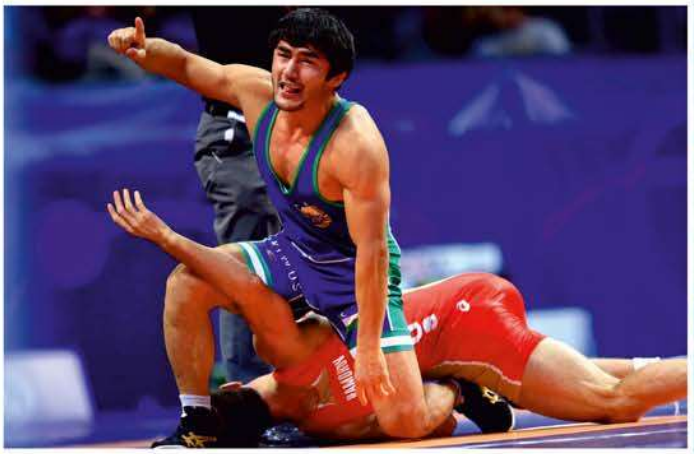
Введение. Совершенствование скоростно-силовых качеств хоккеистов является одним из ключевых аспектов их физической подготовки. Эти качества критически важны для повышения игры на льду, ведь они позволяют игрокам демонстрировать высокую скорость и силу при движении, а также эффективно действовать в ключевых моментах матча. Для этого тренеры активно интегрируют научные методы контроля и регулирования тренировочных нагрузок, что помогает достичь максимальных результатов, избегая перегрузок. Особенно важно это при планировании микроциклов — краткосрочных тренировочных периодов, которые позволяют тонко настраивать нагрузку с учётом всех физиологических особенностей спортсменов.

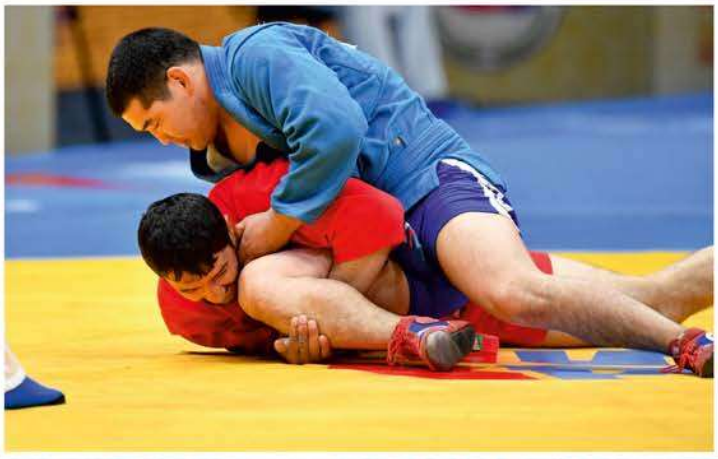
В условиях интенсивной конкуренции и стремительного развития хоккея, тренеры стремятся использовать индивидуализированные подходы к подготовке игроков. Одним из таких методов является использование пульсовых зон, которые позволяют отслеживать и контролировать интенсивность тренировок, направленных на развитие аэробной и анаэробной выносливости, а также силы. В этой статье представлен 6-недельный тренировочный план для хоккейного клуба «Хумо», который учитывает важнейшие аспекты физической подготовки хоккеистов, такие как оптимальное время восстановления после нагрузок и использование пульсовых зон для каждой тренировочной сессии.

Важным аспектом этого плана является внима-


IBA
2








UZB
ARM

