O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

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: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

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

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
А.Б. ЖУМАНИЯЗОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК УСЛУБИЯТИНИНГ МАЗМУНИ

Аннотация

В статье раскрыты теоретические и практические основы методики практической физической подготовки студентов высших учебных заведений. В исследовании анализируется роль физической подготовки в общем физическом развитии студентов, формировании их профессиональных компетенций и здорового образа жизни. Раскрывается структурная организатсия методики, включающая практические, технологические, контрольные и качественные модули, а также их интеграцся в учебный процесс. Разработан системный подход, направленный на повышение уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по направлению спортивного менеджмента, который усовершенствован с учетом физических и психофизиологических особенностей обучающихся. На основе результатов исследования разработаны научно-методические рекомендации по эффективной организации практической физической подготовки.

Ключевые слова: *практическая физическая подготовка, спортивный менеджмент, физическая культура, методика, педагогика.*

Annotation

Мақолада олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик методикасининг назарий ва амалий асослари ёритилган. Тадқиқотда талабаларнинг умумий жисмоний ривожланиши, касбий компетенциялари ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги ўрни таҳлил қилинади. Шунингдек, методиканинг таркибий тузилиши – амалий, технологик, назорат ва сифат модуллари ҳамда уларнинг ўқув жараёнига интегратсиялашуви очиб берилади. Спорт менежменти йўналишида таҳсил олаётган талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга йўналтирилган тизимли ёндашув ишлаб чиқилган бўлиб, у талабаларнинг жисмоний ва психофизиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштирилган. Тадқиқот натижалари асосида амалий жисмоний тайёргарликни самарали ташкил этишнинг илмий-методик тавсиялари ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *амалий жисмоний тайёргарлик, спорт менежменти, жисмоний тарбия, методика, педагогик модел, назорат тизими, режалаштириш, жисмоний ривожланиш, касбий компетенсия, соғлом турмуш тарзи.*

The article explores the theoretical and practical foundations of the methodology for practical physical training of university students. The study analyzes the role of physical training in the overall physical development of students, the formation of their professional competencies, and the promotion of a healthy lifestyle. The structural organization of the methodology is revealed, including practical, technological, control, and quality modules, as well as their integration into the educational process. A systematic approach has been developed aimed at improving the level of physical fitness of students studying in the field of sports management, which has been enhanced considering the physical and psychophysiological characteristics of students. Based on the research findings, scientific and methodological recommendations have been formulated for the effective organization of practical physical training.

Key words: *practical physical training, sports management, physical culture, methodology, pedagogy.*

Олий ўқув юртларида талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги уларнинг умумий жисмоний саломатлигини мустаҳкамлаш, касбий кўникмаларини ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган жараёндир. Ушбу методиканинг мазмуни турли йўналишдаги жисмоний фаолиятларни қамраб олган ҳолда, талабаларнинг индивидуал имкониятлари ва эҳтиёжларига мослаштирилган.

Ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун барча шарт-шароитлар яратиб берилмоқда ва аҳоли аста секин ушбу жараёнга турли мақсад билан кириб келмоқда. Масалан кимдир ўз соғлигини жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали тиклаш, кимдир оммавий спорт билан тизимли шуғулланиш ва кимдир оммавий спортдан чиқиб спортда юқори натижаларга эришиши учун шуғулланиб келмоқдалар. Шу боис енгил атлетика турини оммалаштириш мақсадида кўплаб Ўзбекистон Республикасининг Президент Қарорлари ва Фармонлари1 тасдиқланди ва уларда қўйилган вазифаларни бажариш мақсадида турли оммавий спорт тадбирлари ўтказилмоқда. Спорт турини оммалаштириш мақсадида турли марафон ва бошқа мусобақалар ўтказилганда, минглаб иштирокчилар ўз хоҳиши билан юқорида кўрсатиб ўтилган тадбирларда фаол қатнашиб келмоқда. Аммо, жисмоний тайёргарлиги паст даражада бўлиб, жисмонан бажариладиган шиддатли юкламага жисмонан тайёр эмаслиги ва улар бирданига шиддатли юкламаларни бажаришганда, кўпинча жароҳат ва ўзини ёмон ҳис қилиш вазиятлар кузатилган.

Ушбу ҳолатга учраган иштирокчи, юкламани бажариш жараёнида ёки бажариб бўлгандан сўнг мушакларни тортишиши, турли оғриқлар ва томир тортишлар каби муаммолар кузатилган ва “Ҳа, бу спорт тури мен учун эмас экан” деган хаёлга бориб жисмоний тарбия ва спорт маҳоратини ошириш эмас, балки жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланишни ҳам бас қилишмоқда. Спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик даражасини босқичма босқич ошириш мақсадида методика ишлаб чиқилди2. Ишлаб чиқилган методиканинг лойиҳалаш модули мақсадли ва натижавийлик

[1] *O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-sonli qarori, Toshkent Sh. 11.04.2022-yil, https://lex.uz/docs/-5950242.*

[2] *A.B.Jumaniyazov. Sport menejmenti yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish: diss. ... pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD): 13.00.04. – Chirchiq-2023. – 133 s.*

босқичлардан иборат бўлиб, мақсадли босқичнинг асосий тизими сифатида спорт менежменти йўналишида ўқиётган талабаларнинг ўқув дастурида тақдим этилган талабаларни жисмоний тайёргарлигини ошириш ва ривожлантиришга қаратилган ва мақсадга асосланган ҳолда йўналтирилган. Шу муносабат билан ушбу методика, биринчи навбатда, шахснинг жисмоний маданиятини самарали шакллантириш учун шарт-шароитларни, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, спорт менежменти таълим йўналишида ўқиётган бўлажак профессионал соҳа мутахассисларини спорт фаолиятига оптимал жиҳатдан тайёрлаш ҳамда мустақил тайёргарлик учун турли хил жисмоний тарбия воситалари ва спорт турларидан мақсадли фойдаланиш қобилиятини таъминлашга қаратилган.

Ушбу босқичнинг ажралмас элементи ишлаб чиқилган методиканинг мақсадига муваффақиятли эришиш учун унда келтирилган асосий вазифалардир. Ушбу тоифадаги талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги мазмуни жиҳатидан бу, биринчи навбатда, қуйидагилар учун шароит яратишдир: -шахсни ривожлантиришда ва уни фаолиятга тайёрлашда жисмоний маданиятнинг ижтимоий роли тўғрисида билимларни эгаллаш ва ўзлаштириш; -талабанинг келажакдаги касбига психофизик тайёргарлигини белгилайдиган умумий ва амалий жисмоний тайёргарликни ошириш; -ҳаётдаги ва спорт фаолиятидаги мақсадларга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт фаолиятидан ижодий фойдаланиш тажрибасига эга бўлиш.

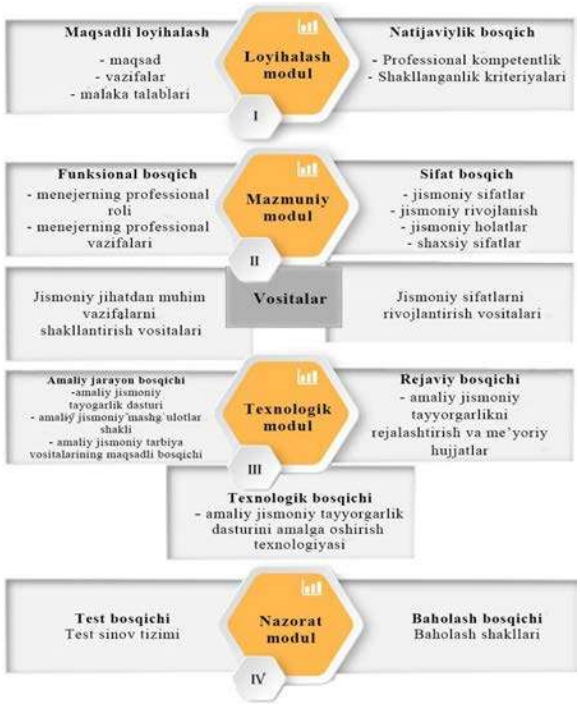
Лойиҳалаш модули – ушбу модул мақсадли ва натижавийлик босқичларни ўз ичига олади. Улардан биринчиси амалий жисмоний тарбия методологиясининг мақсади ва вазифаларини, шунингдек спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг тайёргарлигига қўйиладиган малака талабларини очиб беради. Натижавийлик босқичида касбий компетенсиялар таркиби, шу жумладан баҳолаш хусусиятлари мавжуд бўлиб, улар жисмоний тарбия жараёнида методикани амалга ошириш натижасида талабаларда касбий компетенсияларни муваффақиятли шакллантиришга сабаб бўлади. Шубҳасиз, ушбу лойиҳалаш модул тўпламларига киритилган элементлар нафақат асосий мазмунни, балки ишлаб чиқилган баҳолаш мезонлари асосида спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнининг самарадорлигини ҳам аниқлашга имкон беради (1-расм).

Сифат (мазмуний) модули – бу методиканинг мазкур модули учта тўпламни ўз ичига олади. Функционал босқич мутахассиснинг мавжуд профессионал ролларининг таркибини аниқлайди, шунингдек, у бажарадиган функсияларни очиб беради. Сифат босқичида муҳим профессионал жисмоний, ишбилармонлик, шахсий, функсионал жиҳатлари, психофизик фазилатлар, шунингдек, жисмоний ривожланиш ва жисмоний ҳолат кўрсаткичларини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия воситалари тўпламида профессионал функсияларини шакллантириш ва спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг муҳим фазилатларини ривожлантириш учун қўлланилиши мумкин бўлган тегишли вазифалар гуруҳлари мавжуд. Ушбу босқичларнинг элементлари спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлигининг вазифалари ва мазмунини мавжуд вазифалар ва бир вақтнинг ўзида намоён бўладиган фазилатларга мувофиқ аниқлашга, шунингдек, уларга мос келадиган жисмоний тарбия воситаларини мақсадли танлашга имкон беради.3

Технологик модул – ушбу методика модули амалий, режавий ва технологик жараёнлар билан ифодаланади. Амалий жараённинг элементлари спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги дарсларининг дастурий мазмунини, шаклларини ва шаклланган мақсадли воситалар мажмуи таркибини очиб беради.

Режавий босқичда талабалар – бўлажак спорт мутахассислар учун амалий жисмоний тарбия жараёнининг тузилишини акс эттирувчи режалаштириш билан боғлиқ ҳужжатларнинг тўлиқ таркибини ўз ичига олади. Технологик босқичда машғулотлар жараёнида спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнининг мазмунини амалга ошириш механизмини очиб берадиган элементлар мавжуд. Ушбу жараёнлардаги элементлар бизга амалий жисмоний тарбия воситаларининг таркибини аниқлашга, уларни мақсадли ва вақт бўйича кетма-кетликда тақсимлашга ҳамда машғулотларнинг тегишли шаклларини танлашга имкон беради. Шунингдек, у спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги дастурини амалга ошириш учун тегишли технологияни таклиф этади.

[3] *Xodjaev A.Z., Toshturdiev Sh.X., and Quvatov E.H.. «Sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlarida musobaqa mashqlarini bajarish samaradoligini oshirish» Fan-Sportga, no. 6, 2020, pp. 25-28.*



1-расм. Спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги методикасининг тузилиши[4]

Назорат модули – ушбу модулнинг мазмуни тест ва баҳолаш тўпламларининг элементлари билан ифодаланади. Тест тўплами талабаларнинг ўзига хос муҳим жисмоний, ишбилармонлик, шахсий, функционал ва психофизиологик фазилатлари, шунингдек жисмоний ривожланиш ва жисмоний ҳолат кўрсаткичларини намойиш этиш даражасини аниқлашга имкон берадиган назорат машқлари ва тестлар тизимини ўз ичига олади.

Баҳолаш тўпламида тақдим этилган махсус кўп даражали баҳолаш шкалалари тизими, ўзига хос муҳим фазилатларни ўзлаштирган талабаларда ривожланиш даражасининг сифат тавсифини беришга имкон беради. Назорат модули бу нафақат дарс машғулотларидаги амалий жисмоний тайёргарлик жараёнининг самарадорлигини аниқлашга, балки ўқув режасини амалга оширишнинг кейинги босқичлари мазмунига зарурий тузатишларни киритишга ҳам имкон беради.

Мазмуний модул воситалар босқичи профессионал функсияларини шакллантиришга қаратилган мақсадли йўналишга мувофиқ комплексларга бирлаштирилган жисмоний машғулотлар, спорт турларидан олинган жисмоний машқлар, ўйин машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари гуруҳлари билан ифодаланади. Бўлажак спорт Мутахассис фаолияти учун профессионал аҳамиятга эга бўлган фазилатларни ривожлантириш.

Методиканинг технологик модули амалий жараён, режалаштириш ва технологик тўпламларни ўз ичига олади.

Амалий жараёнининг асосий элементларига дастур, машғулотлар шакллари ва спорт менежменти йўналишида таҳсил олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик воситаларининг мақсадли комплекслари киради. Ушбу талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги дастурининг модел-матритсаси жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишнинг имитатсия-ўйин шаклларига асосланган. Шу билан бирга, ўйин шаклини танлаш профессионал аҳамиятга эга бўлган функсиялар, вазифалари, роллари ва сифатларни шакллантириш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, дарс машғулотларида белгиланган функсионал ролни (лойиҳаловчи, режалаштирувчи, ташкилотчи, мувофиқлаштирувчи, ма'мур, назоратчи) ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади:

– мутахассиснинг амалий жисмоний тайёргарлигини лойиҳалаш ва дастурлаш;

– мутахассиснинг амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш;

– мутахассиснинг амалий жисмоний тайёргарлигини рағбатлантириш ва амалга ошириш;

– мутахассиснинг амалий жисмоний тайёргарлиги даражасини назорат қилиш;

– мутахассиснинг амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнида низоларни ҳал қилиш.

Спорт мутахассис профессионал хулқ-атворининг муҳим фазилатлари ва функсионал сифатларини ривожлантириш вазифаларини амалга ошириш махсус ишлаб чиқилган мақсадли воситалар тўпламидан фойдаланишни ўз ичига олади. У ўзига хос муҳим профессионал фазилатларни ривожлантиришга қаратилган жисмоний машқлар ва ўйинлардан тузилган комплексларни ва жараёнлар, касбий хулқ-атвор элементларини ишлаб чиқиш учун ўқув комплекслари, шунингдек, академик жисмоний тарбия дарслари шароитида етакчилик қилишида дастлабки тажрибага эга бўлиш учун комплекс ўйинининг индикатив схемаларини ўз ичига олади.

Режалаштириш босқичи жисмоний тарбия ва спорт бўйича академик тадқиқотлар шароитида спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг жисмоний тарбия жараёнини режалаштириш учун зарурий ҳужжатлар билан ифодаланади. Машғулотларнинг ўзига хос имитатсия-ўйин шакллари доирасида мазкур талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик дастурини амалга оширишга имкон берадиган асосий режалаштириш ҳужжатларидан бири – бу спорт фаолиятига мос фанларни ўрганишнинг бутун даври учун ўйинлар-

[4] *A.B.Jumaniyazov. Sport menejmenti yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish: diss. ... pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD): 13.00.04. – Chirchiq-2023. – 133 s.*

ни тақсимлаш режасидир. Унда ўқув семестрлари бўйича уларга ажратилган соатлар миқдори кўрсатилади ва юкламанинг умумий ҳажми белгиланади.

Технологик босқич дастурнинг модел – матрицасини ва машғулотлари имитатсия - ўйин шаклларига асосланган спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг узоқ муддатли амалий жисмоний тайёргарлиги режасини амалга ошириш учун ишлаб чиқилган технология билан ифодаланади. Бу асосий ўйин шакли доирасида муҳим профессионал фазилатларни шакллантириш даражасини белгилаш ва уларни ривожлантириш вазифаларини белгилаш асосида тегишли мақсадли воситалар тўпламини аниқлаш ва амалий жисмоний тарбия жараёнини режалаштириш имконини беради.

Асосий ўйин шаклини амалга оширишнинг ҳар бир босқичи аниқ вазифаларга, воситалар, усуллар ва баҳолаш мезонларининг мақсадли мажмуаларига мос келади. Фақат 4-босқичнинг вазифалари барча 3 йиллик ўқитиш давомида ҳам жорий, ҳам босқичли назорат жараёнида олинган натижаларни таҳлил қилиш ва ўқув мазмунини тузатиш билан ҳал қилинади.

Ишлаб чиқилган методикани амалга оширишнинг лойиҳалаштирилган натижалари профессионал компетенсиялар таркиби ва уларни жисмоний тарбия бўйича дарс машғулотлари жараёнида эришиш керак бўлган мақсадли кўрсаткичлар сифатида қуйидагиларни шакллантириш даражаси билан ифодаланади:

хатарларни таҳлил қила олиш ва унинг натижаларидан бошқарув қарорларини қабул қилиш учун фойдаланиш;

– ташкилий ва бошқарув ечимларини топа олиш;

– ташкилий ва бошқарув қарорларини қабул қилиш усулларига эгалик қилиш;

– ташкилотчилик фаолиятини режалаштира олиш;

– гуруҳ ишини самарали ташкил қила олиш;

– замонавий ходимларни бошқариш технологияларига эгалик қилиш;

– ташкилотнинг функсионал фаолиятини таҳлил қила олиш ва унинг натижаларидан бошқарув қарорларини тайёрлаш учун фойдаланиш;

– низоли вазиятларни ҳал қилишнинг турли усулларига эгалик қилиш;

– жисмоний кўрсаткичларни тиклашнинг турли усулларига эгалик қилиш;

– соғлом турмуш тарзи қадриятларига риоя қилиш.

Шубҳасиз, лойиҳалаш модулнинг юқорида келтириб ўтилган босқичларига киритилган элементлар нафақат жараённинг асосий таркибини, балки ишлаб чиқилган баҳолаш мезонлари тизими асосида спорт менежменти йўналишида ўқиётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик жараёнининг самарадорлигини ҳам аниқлайди.

Ишлаб чиқилган методиканинг тузилишида мазмуний модул функсионал босқич, сифат босқичи ва воситалар босқичи билан ифодаланади.

Функсионал босқич мутахассиснинг профессионал ва функсиялари таркибини ўз ичига олади. Улардан биринчисининг асосланиши инсон ва ташкилот ўртасидаги ўзаро муносабатлар моделини яратишда роли ёндашувга асосланади, О.С. Виханский (1996), Р.Б. Чейз, Н.Д. Эквилайн, Р.Ф. Якобс (2001), В.М. Колпаков (2004), А.И. Наумов (2006) ларнинг фикрига кўра, Ташкилотнинг ўз фаолияти давомида амалга оширадиган ҳаракатлари маълум бир мазмун ва спетсификатсияга кўра, ходим эга бўлиши керак бўлган тегишли малака, билим ва тажрибани белгилаб берадиган ишларга бўлиниши мумкинлиги. Ўз ишини бажариш учун ходимга ташкилот олдида ҳуқуқ ва мажбуриятлар берилади, шунингдек, ташкилий муҳитда маълум мақом берилади.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида таълим олаётган бўлажак спорт мутахассислари ўртасида ўтказилган сўровномалар.

Тадқиқот натижасида ма’лум бўлдики, мутахассис ишининг самарадорлигини энг кўп белгилайдиган асосий фазилатлар ва ҳолатларга қуйидагиларни киритиш мумкин: шахсий, ишбилармонлик, функсионал, психофизиологик, жисмоний ривожланганлик, жисмоний ҳолат, жисмоний тайёргарлик.

Хулоса қилиб айтганда жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг самарали жисмоний тайёргарлигини та’минловчи воситалар, методик усуллар жисмоний машқларни бажариш жараёнида мутахассисга хос касбий ҳатти-ҳаракатларни шакллантиради.

Ишлаб чиқилган амалий жисмоний тарбия методологиясини ўйин фаолияти асосида амалга ошириш талаблари билан солиштирганда мақсадли модел параметрлари бўйича талабаларнинг тайёргарлик даражасини сезиларли даражада оширишга имкон беради деб тахмин қилинди, бу мақсадли моделга ишбилармонлик ва шахсий фазилатлар, профессионал функсионал ҳаракатларни, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни, ақлий жараёнларни, жисмоний ривожланиш ва жисмоний ҳолатни ўз ичига олади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-201-сонли қарори, Тошкент Ш. 11.04.2022-йил, https://lex.uz/docs/-5950242.

2. Matkarimov, Rashid Masharipovich. «Pedagogical analysis of the participation of the national teams of Uzbekistan and China in the XXXII Tokyo 2020 summer Olympic games in weightlifting.»Eurasian Journal of Sport Science" 1.2 (2021): 207-211.

3. Ходжаев А.З., Тоштурдиев Ш.Х., Қуватов Е.Ҳ. «Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида мусобақа машқларини бажариш самарадолигини ошириш» Фан-Спортга, №6, 2020, бб. 25-28.

4. А.Б.Жуманиязов. Спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш: дисс. ... педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD): 13.00.04. – Чирчиқ-2023. – 133 с.

5. Anvarbek B. Jumaniyazov, (2022). Pedagogical analysis of training in physical education and sports management. current research journal of pedagogics, 3(05), 1–10. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-05-01.

6. А.Б. Жуманиязов. "Талаба-ёшлар орасида юқори малакали спортчиларни танлаб олиш ва тайёрлашнинг миллий ва самарали модели" Фан – спортга, № 6/2024. бб. 63-66.



Магистрант
О.У. ХАКИМОВ[1]
[1]Ориентал университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

КАРАТЭ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА-СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ТЕЗКОР КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых качеств при подготовке студентов-спортсменов, занимающихся каратэ. Анализируются научно-практические рекомендации и выводы.

Ключевые слова: *бойцы каратэ, скоростно-силовые качества, комплекс упражнений, оптимальное сочетание объема упражнений, реагирование на движения противника.*

Annotation

Мазкур мақолада каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш масалалари кўриб чиқилган. Илмий амалий тавсия ва хулосалар таҳлил этилган.

Калит сўзлар: *каратэчилар, тезкор-куч сифати, машқлар мажмуаси, рақиб ҳаракатига жавобан, машқлар ҳажмининг оптимал комбинацияси.*

This article deals with the development of speed and strength qualities in the training of student-athletes engaged in karate. Scientific and practical recommendations and conclusions are analyzed.

Key words: *karate fighters, speed-force qualities, complex of exercises, optimal combination of the volume of exercises, reacting to the opponent's movements.*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда дунёда талаба ёшларнинг ҳаракат фаолияти паст даражада ва бу уларнинг саломатлигини шакллантириш ва сақлаш учун етарли эмас. Хорижий давлатларнинг илмий-методик адабиётларидаги тадқиқот натижаларини умумлаштиришда шу нарса аниқландики, асосан, дарсдан ташқари пайтда жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнини ташкил қилиш ва амалга оширишни ёритиб берувчи сифатли материал ишлаб чиқилган. Олий ўқув юртларида кенг тарғиб қилинадиган кўп сонли спорт турлари орасида каратэ талабалар ўртасида янада кўпроқ оммалашиб бормоқда. Каратэ яккакураш спорт турлари оламида жадал ривожланиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланади.

Республикамизда олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларидан келиб чиққан ҳолда кадрлар тайёрлаш мазмунини тубдан қайта қуриш ва такомиллаштириш муҳим вазифа ҳисобланади. Ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёни самарадорлигини ошириш муаммоси бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлили ушбу соҳада ишлаётган мутахассисларнинг унга катта эътибор қаратишларидан дарак беради. Ўқув муассасаларидаги ўқув жараёни талабаларнинг чуқур назарий билим, интеграл тайёргарлик кўникмалари ва малакалари ҳамда зарур спорт малакасини олишга йўналтирилган бўлиши керак. Бунга танланган спорт тури бўйича спортга йўналтирилган машғулотлар асосида эришиш мумкин.

Маълумки, ҳар қандай янги спорт турида спортчиларни тайёрлаш тизимининг самарали ривожланиши спорт машғулотининг умумий назарий ҳолатларининг амалга оширилишига ҳамда унинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда методологик асосларининг шакллантирилишига асосланиши лозим.

Каратэ спорт турида юқори ва доимий натижаларга эришиш учун биринчи спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси биринчи рақамли аҳамиятга эга, шу билан бирга унинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш, бунинг остида – инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида томонлари назарда тутилади – куч, тезлик, чидамлилик, эпчиллик, эгилувчанлик. Ушбу изоҳ 30 йил олдин келтирилган эди, ўша даврдан бери тадқиқотчилар тасаввурларида ҳеч қандай тубдан ўзгариш рўй берган эмас. Каратэчиларнинг жисмоний тайёргарлиги соғломлаштирувчи жисмоний маданият, ҳамда курашнинг техникаси ва тактикасини ўрганиш билан биргаликда ўтказилади. Тезкор куч - жуда умумлашган ва шартли тушунча. Тез ҳаракатларда намоён бўладиган куч кўп сифатларга эга бўлади ва улар ўртасида чегара ўтказиш баъзан анча қийин бўлади. Дифференциация қилиб, каратечининг тезкор кучини талаб қиладиган ҳаракатларнинг учта асосий гуруҳини ажратиб кўрсатиш мумкин:

Биринчи рақибнинг нисбатан кичик қаршилигини енгиш шароитларида ҳаракатланиш ва зарба




UZBEKISTAN







