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

8 марта “маваши гери” усули билан ташлашлар сони ва унинг педагогик баҳоси (10,94%); ётиб гавдани 10 марта кўтариш вақти (10,9%). Бу натижалар тажриба гуруҳи каратэчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси педагогик нуқтаи назардан қанчалик ўсганлигини кўрсатади.

Хулоса. Ёш каратэчиларни мусобақа фаолияти кўрсаткичлари сон ва сифатларининг таҳлили мусобақалашув даврида беллашувларни олиб боришнинг индивидуал ишончли даражада ўзаро боғлиқликка эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли, беллашувнинг батафсил таҳлили синовда иштирок этган ёш каратэчилар томонидан қўлланиладиган асосий усулларни ва мусобақа фаолияти индивидуал хусусиятларини аниқлаб, шунингдек қўлланиладиган асосий усулларни такомиллаштириш учун машғулот жараёнига жорий этиш имкон берди.

Ёш каратэчиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда қўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуасини меъёрларининг оптимал нисбатларини ёш каратэчиларнинг спорт натижалари ўсишига ижобий самара берди.

Ёш каратэчиларни вазн тоифасига боғлиқ ҳолда каратэчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар сифатини оширишга ва тезкор-куч қобилиятини ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи махсус-тайёрлов машқларидаги кўрсаткичлар: “Кизами зуки” техник усулини тажриба гуруҳи бошидаги кўрсаткичга қараганда 13,4%га, “Гяку зуки” усули тажриба гуруҳида 12,6% га, “Урамаваши гери” техник усулини бажаришда тажриба гуруҳида 12,8% га, “Мае гери” усулини бажаришда тажриба гуруҳи 12,6% га, “Ёко гери” усулини тажриба гуруҳида 13,8% га, Маваши гери техник усулини бажаришда тажриба гуруҳида 13,6% га яхшиланди. Кўриниб турибдики назорат машқлари тажриба гуруҳининг натижаларни ўсиш динамикаси Х -13,1% га ошишига ижобий таъсир кўрсатди.

Адабиётлар:

1. Тўхтабоев Н. Жисмоний тарбия мутахасисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. Қўлланма. –Т. 2008. 72б.
2. Усмонхўжаев Т.С., Гиёсов Г.Ш,Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар. – Т., 2006. 40 б.
3. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Маъруза. ЎзДЖТИ босмахонаси. Тошкент. 2009 Й. 3,75 б.т.
4. Фунакоши Гичин “Каратэ-до: менинг ҳаёт услубим” Токио 1975 йил
5. Масатоши Накаяма “Динамика каратэ” Москва 2003.
6. Шуҳрат Арслонов “Каратэ-до дунёсини ўрганинг” Тошкент 2005йил
7. Масао Кагава “ Бест Каратэ” Жапан 2007



Ўқитувчи
С.Қ. КАРИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА УНИНГ КОМПОНЕНТЛАРИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические аспекты моделирования соревновательной деятельности курашистов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Важнейшим элементом спортивной подготовки к соревнованиям является моделирование компонентов соревновательной деятельности. Основными компонентами соревновательной деятельности курашистов является подготовка к поединку, планирование предстоящей схватки, основные и вспомогательные технические действия. С учетом манеры ведения поединка подбираются тактические действия курашистов: атакующие и контратакующие.

Ключевые слова: *курашисты, соревновательная деятельность, моделирование, манера ведения поединка, технико-тактические действия.*

Annotation

Мақолада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи курашчиларнинг мусобақа фаолиятини моделлаштиришнинг назарий жиҳатлари қараб чиқилган. Спортда мусобақаларга тайёргарликнинг муҳим элементи мусобақа фаолияти томонларини моделлаштириш ҳисобланади. Курашчилар мусобақа фаолиятининг асосий компонентлари беллашувга тайёргарлик кўриш, олдинда турган беллашувни режалаштириш, асосий ва ёрдамчи техник ҳаракатларни ўз ичига олади. Курашчиларнинг беллашувни олиб бориш услубини (ҳужум ва қарши ҳужум) инобатга олган ҳолда тактик ҳаракатлар танланади.

Калит сўзлар: *курашчилар, мусобақа фаолияти, моделлаштириш, беллашувни олиб бориш услуби, техник-тактик ҳаракатлар.*

Key words: *wrestlers, competition activity, modeling, style of competition, technical and tactical actions.*

Кириш. Миллий курашнинг замонавий ривожланиш босқичида мусобақа фаолияти спортчиларга юқори талаблар қўяди. Курашнинг ривожланиши спорт натижаларининг доимий ўсиб бориши, спортчилар махоратининг ошиши билан ифодаланади. Педагогик нуқтаи назардан машғулотнинг самарали методлари тўғрисидаги масаланинг оқилона ҳал этилиши спорт натижаларининг ошишига бевосита таъсир кўрсатади.

Курашчиларни тайёрлаш методикаси замонавий мусобақа талабларига тўлиқ мос келиши керак. Курашчилар тайёргарлиги режасини тузиш учун мураббий муваффақиятли мусобақа фаолияти моделига эга бўлиши керак, унга қараб муайян

спортчининг мусобақа фаолияти (МФ) даражасини баҳолаш, унинг тайёргарлигининг кучли ва бўш томонларини аниқлаш мумкин бўлади. Энг юқори даражадаги бундай модел юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш асосида ишлаб чиқилиши мумкин. Ёш курашчиларнинг спорт натижасини режалаштириш ўқув дастури меъёрий талаблари, спорт маҳорати кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси, юқори натижаларга эришишнинг оптимал ёшга хос чегаралари асосида амалга оширилади (1,3,6).

Курашда мусобақа фаолияти самарадорлиги мезони – бу мусобақа натижаси бўлиб, мусобақа фаолиятининг якуний натижаси ҳисобланади. Мусобақада кўп балл тўплаган ёки соф ғалабага эришган рақиблардан бири ғалаба қозонади. Курашчининг мусобақа якунида эгаллаган ўрни унинг мусобақалардаги муваффақиятли иштироки мезони бўлиб ҳисобланади. Мусобақада курашчи қанча юқори ўрин эгалласа, унинг иштироки шунча муваффақиятли саналади.

Кураш спорт тури мусобақа вазиятининг тез алмашиши ва толиқиш замирида юқори даражадаги ишчанлик қобилиятини сақлаб қолиш зарурати билан ифодаланади. Кураш беллашувининг ўзига хос хусусияти шундаки, у қоидалар билан чекланган вақт шароитларида, рақибнинг фаол қаршилигида ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш зарурбўлган вазиятда ўтади. Шуларни инобатга олиб, курашда спортчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигига алоҳида урғу берилади. Энг муҳим жисмоний сифатлар қаторида курашчининг тезкор-куч қобилиятлари муҳим ўрин эгаллайди. Бу қобилият мусобақа беллашувлари шароитларида техник-тактик ҳаракатларни намойиш этиш ишончлилигининг муҳим омили сифатида қатнашади.

Спорт фаолиятининг ўзига хос умумий белгилари қуйидагилардан иборат:

– беллашув давомида спортчи мураккаб ҳаракат комбинациялари, чекланган вақт ичида ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини намойиш этади. Вақт чеклови курашда олдинда турган беллашувда қўлланиладиган техника ва тактикани танлашнинг энг зарур шарти ҳисобланади ва жавоб ҳаракат реакциялари тезкорлигини намойиш этиш даражасига, шунингдек, диққат, фикрлаш, ахлоқий-иродавий сифатларга қатъий талаблар қўяди;

– беллашув давомида курашчи томонидан намойиш қилинадиган ҳаракатлар кўпроқ тезкор-куч йўналишига эга;

– техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш кўп ҳолларда рақибнинг фаол қаршилиги оқибатида қийинлашади ва юқори эмоционал ҳаяжонланиш замирида ўтади;

– беллашув натижадорлиги спортчининг рақиб хатти-ҳаракатлари услуби ва ўзига хос нозик жиҳатларини ўз вақтида ҳамда аниқ баҳолай олиш, рақибнинг мақсадларини олдиндан кўзлай олиш, шу орқали тактик жиҳатдан қулай вазиятларни ярата олиш кўникмаси билан аниқланади.

Эътироф этиш жоизки, мусобақа фаолияти самарадорлиги спортчи тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи сифатида қатнашади: ихтисослашган малакалар ва асосий сифатлар спортчининг мусобақа фаолияти асосий элементларини намойиш қилиш жараёнида ҳаракат амаллари самарадорлигини белгилаб беради.

Кураш беллашувининг экстремал шароитларига спортчиларни мослаштириш мусобақа ҳамда машғулот фаолиятида олдинда турган беллашув параметрлари ва шароитларини кўп марталаб моделлаштириш орқали амалга оширилади. Шу сабабли олдинда турган мусобақалар тизими ва регламенти (стартлар, беллашувлар, мусобақалар сони) аҳамияти тобора ортиб боради (4,5,6).

Тадқиқотнинг мақсади курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштиришнинг назарий-педагогик аҳамиятини тадқиқ қилиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Узоқ йиллар давомида кураш спорт тури назарияси ва методикасида спортчилар тайёрлаш воситалари ва усуллари мусобақа амалиётидан маълум даражада ажралган ҳолда ўзгартирилиб, янгиланиб келинган. Бу мусобақа фаолияти шароитларининг ўзига хос хусусиятлари, спортчининг мусобақалар давридаги ўзига хос ҳолати билан тушунтирилади.

Мусобақа амалиёти спортчи организмига таъсир ўтказади. Бу кўп ҳолларда унинг ҳаракат фаоллигининг экстремал режимлари (максимал даражада чидамлилик ва кучнинг намоён қилиниши; ҳаракатлар ҳамда улар тезлигининг максимал катталиклари, ҳаракатларнинг координацион аниқлиги ва мураккаблиги ва х.к.) ҳамда стрессли хусусиятга эга асабий- ҳиссий зўриқишнинг мавжудлиги билан боғлиқ. Курашчиларнинг мусобақадаги беллашувлари мусобақа фаолияти таркиби сифатида уларнинг машғулот ва машғулотдан ташқари фаолияти натижаларини акс эттирувчи якуний босқич ҳисобланади. Г.С.Туманяннинг фикрича, мусобақа амалиёти бирламчи бўлиб, у курашчиларга муайян талаблар қўяди (7).

Юқори спорт натижаларига эришиш жараёнида спортчини, унинг тайёргарлигини бошқариш уни фаолиятининг янада юқори даражасига изчил олиб чиқиш билан белгиланади. Кураш спортида натижалар тўғридан тўғри ўлчанмайди, шу сабабли қандайдир сон қийматларига эга миқдорий кўрсаткичларнинг киритилиши курашчига миқдорий баҳо

беришга имкон яратади. Ўз навбатида, спортчи ҳолатини баҳолашни объективлаштириш эвазига машғулот воситалари ва методларини аниқ ҳамда оқилона танлаш имконияти юзага келади. Спорт амалиётида, айниқса малакали курашчиларни тайёрлашда ҳам тайёргарлик ҳолати даражасини, ҳам спортчи эришиши режалаштирилаётган даражани ифодаловчи объектив кўрсаткичларсиз, яъни модел тавсифларсиз муваффақиятга эришиб бўлмайди.

Мутахассислар спортчилар тайёргарлиги жараёнини моделлаштиришнинг бир неча вариантларини таклиф қиладиларки, улар беллашувни олиб бориш услуби, манёвр олиб бориш хусусиятлари, рақибга нисбатан куч ишлатиш усуллари, фаол ушлаб олишларни амалга ошириш, ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш учун қулай вазиятлар яратиш шарт шароитларини инобатга олади. Техник-тактик ҳаркатларнинг моделлари асосида муайян мусобақа фаолиятининг асосий талаблари ётади. Техник тайёргарликни моделлаштиришда комбинациялар, боғламлар, алоҳида усулларни бажаришнинг оқилона тузилмалари ва модуллари қўлланилади (4).

Техник-тактик тайёргарликни моделлаштиришда ишончли ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларига асосланган техник-тактик ҳаракатларнинг кенг арсеналини киритиш тақозо қилинади.

Тадқиқотчиларнинг исботлашича, курашда техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги спортчининг беллашув давомида юзага келган муайян вазиятни тез ва ўз вақтида баҳолай олиш, тананинг умумий оғирлик марказини таянч майдонига нисбатан кўчира олишига ҳамда турли хил ҳолатларда курашчиларнинг мувозанат сақлай олиш қобилиятларига боғлиқ.

Мусобақа фаолиятининг тузилмавий таркибларини таҳлил қилиш асосида турли хил умумлаштирилган модел тавсифлар аниқланади. Мусобақа фаолиятининг модел тавсифлари қуйидагиларни очиб бериши керак: фаоллик, техник-тактик ҳаракатларнинг хилма-хиллиги ва ҳажми, самарадорлиги.

Бир қатор тадқиқотлар натижасида кураш спорт турларида ушбу параметрларни интеграл баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичлар ишлаб чиқилган (4).

Самарадорлик - бу спортчи ҳужум ҳаракатлари ишончлилиги коффициентидир, у қуйидаги формула бўйича ҳисобланади:

$$\text{С ишонч} = \frac{\text{ТТҲ баҳ.}}{\text{ТТҲ}};$$

Бу ерда ТТҲ - ҳакамлар томонидан баҳоланган барча техник-тактик ҳаракатлар йиғиндиси; ТТҲ - барча баҳоланган ва баҳоланмаган ҳаракатлар йиғиндиси.

Ҳимоя ҳаракатлари ишончлилиги коэффициенти қуйидаги формула бўйича ҳисобланади:

$$\text{С ишонч} = \frac{\text{ТТҲ - ТТҲ баҳо}}{\text{ТТҲ}};$$

Фаоллик - турли хил баҳоланган усуллар сони (вақт бирлиги ичида барча ҳужум ҳаракатлари сони):реал ҳужумлар сони (РҲС):реал ҳужумлар сони, нисбий (РҲС нисб = РҲС / t) ;

бу ерда: t – вақт бирлиги (дақиқа, беллашув); баҳоланган ҳужумлар сони (БҲС); ҳужум оралиғи (ҲО=t/РҲС ;бу ерда:t – вақт бирлиги).

Хилма-хиллик - қўлланилган усуллар сони (ёки унинг усулларнинг якуний сонига нисбати).

Техник-тактик тайёргарлик жараёнида турли хил усуллар комбинациялари устида ишлаш орқали беллашувни олиб бориш йўналишини ишлаб чиқиш зарур.

Мусобақа фаолиятини моделлаштиришда. В.А.Подливаев фикрича, учта йўналишда иш олиб бориш зарур (4):

1.Курашчининг барча ҳаракатлари ва уларнинг бутун жамланмасини ўзлаштириб олиш (разведка қилиш, маневр олиб бориш, ҳужум, қарши ҳужум, ҳимоя, фаолликни намойиш қилиш ва ҳ.к.).

2.Техник-тактик тайёргарликни индивидуаллаштириш (ўзининг беллашувни олиб бориш услубини шакллантириш).

3.Курашчининг беллашувдаги хатти-ҳаракатлари алгоритмини шакллантириш (алоҳида ҳаракатларни яхлит комплексларга бирлаштириш). Масалан, маневр олиб бориш - устунликка эришиш, устунликка эришиш – уни сақлаб туриш, устунликка эришиш – қулай динамик вазиятдан фойдаланиш.

Назорат ва мусобақа беллашувларини ўтказишда қуйидаги ғалабага эришиш алгоритмини (изчиллигини) амалга ошириш тавсия қилинади: кучсиз рақиб устидан соф ғалабага ёки рақибга баллар бермаган ҳолда техник устунлик билан ғалабага эришиш; кучли рақиб устидан баллардаги устунлик эвазига ғалаба қозониш.

Мутахассисларнинг фикрича, мусобақа ва машғулот фаолиятини моделлаштиришда курашчининг психик ва жисмоний ҳолати; унинг тайёргарлик даражаси ва техник-тактик маҳорати; рақиб маҳорати ва машқланганлик даражаси, жисмоний ҳолати, ҳужум ва қарши ҳужум, ҳимоя ҳаракатлари, рақибнинг жисмоний ва морфологик хусусиятларини инобатга олиш жуда мумим (1,7).

Хотима. Курашчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолияти бўйича махсус адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, курашчилар тайёргарлигида мусобақа ва машғулот фаолиятини моделлаштириш муаммоси ўта долзарб ва мураккаб ҳисобланади, зеро бу муаммонинг ҳал этилиши курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишга ёрдам беради.

Тадқиқотларимизда биз шуни назарда тутдикки, малакали курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги мутахассислар ва амалиётчи мураббийларнинг спорт тайёргарлигини моделлаштириш ҳамда башорат қилиш соҳасида тўпланган тажрибасини инобатга олган ҳолда амалга оширилиши керак. Шунингдек, мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда малакали курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш, ҳужум ва қарши ҳужум услубида беллашувни олиб бориш масалаларини янада чуқурроқ ўрганиш, курашчиларнинг шахсий, сенсомотор, жисмоний, психик, иродавий сифатларини ҳамда қобилиятларини ўрганиш тақозо этилади.

Шундай қилиб, курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш муаммоларини тадқиқ қилишга қаратилган ишларни ўрганиш натижасида шундай хулосага келиш мумкинки, техник-тактик ҳаракатлар сифатини ошириш педагогик моделлардан фойдаланганда самаралироқ амалга оширилади. Ҳар қандай машғулот вазифаси учта ўзаро боғлиқ қисмлардан иборат: ташкилий, техник-тактик ва психологик. Ташкилий қисми – бу машғулотлар жараёнида мусобақага хос беллашувлар вазиятларининг моделларини яратиш ва тузишдир. Техник-тактик қисми техник-тактик ҳаракатларнинг бажарилишини онгли тарзда назорат қилиш даражаси ва хусусиятларини англатади. Психологик қисми курашчиларнинг турли хил шароитларда фаолиятга бўлган мослашувчанлигини оширишдир.

Курашчи мусобақада эгаллаган ўрни мусобақаларда иштирок этиш муваффақиятини белгилаб беради. Шу мезон асосида мусобақа фаолиятининг асосий тавсифлари аниқланган бўлиб, улар мусобақаларда чиқиш муваффақиятини белгилаб беради. Булар: фаоллик, натижадорлик, ҳужум ишончлилиги, ҳимоя ишончлилиги, хилма-хиллик, самарадорликдир.

Адабиётлар:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.; “Lides-Press”, 2009, 264 b.
2. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций. Дисс… канд.пед.наук, Улан-Уде, 2015.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. М:Советский спорт, 2005, 320с
4. Подливаев В.М. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1999, №2.С. 55-57.
5. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельних характеристик соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1983, № 11, С.25-27.
6. Новиков А.А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборсовах. А.А.Новиков, О.А.Акопян, А.Ш. Рамзанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. М.;1985,С. 33-35.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. М: Советской спорт, 1997. -383с.



Доцент
В.В. СЕРЕБРЯКОВ[1]
Студенты
А.Д. СОДИКОВ[1]
Я.А. АЛИМОВ[1]
[1]Чирчикский филиал Ташкентской медицинской академии
город Чирчик, Узбекистан

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ВУЗОВ

Аннотация

В данной статье проведено оценка координационной способностей вестибулярный аппарата. При оценке способностей вестибулярного аппарата выявлены различия между студентами медицинского, педагогического и физкультурного университета. Разность показателей демонстрирует уровень развития вестибулярного анализатора у испытуемых студентов.

Ключевые слова: координационные способности, вестибулярный аппарат, функциональное состояние, проба яроцкого.

Annotation

Ушбу мақолада вестибуляр аппаратнинг мувофиқлаштириш қобилятлари баҳоланади. Вестибуляр аппаратнинг қобилятлари тиббиёт, педагогика ва жисмоний тарбия олий ўқув юртлари талабалари ўртасида фарқлар аниқланди. Кўрсаткичларнинг фарқи синовдан ўтган талабаларда вестибуляр анализаторнинг ривожланиш даражасини курсатади.

Калит сўзлар: координацион қобилятлар, вестибуляр аппарат, функционал ҳолат, Яроцкий синамаси.

This article assesses the coordination abilities of the vestibular apparatus. When assessing the abilities of the vestibular apparatus, differences were revealed between students of medical, pedagogical and physical education universities. The difference in indicators demonstrates the level of development of the vestibular analyzer in the tested students.

Key words: coordination ability, vestibular apparatus, functional state, Yarotskiy test.

Актуальность. Следует обратить внимание на то, что подавляющее большинство студентов в настоящее время не в состоянии в полной мере освоить программы по физической культуре и спорту в силу целого ряда причин (генетических, экологических, возрастающей интеллектуализации учебной деятельности и т.д.). В качестве критерия оценки эффективности функционального состояния студентов разных Вузов показатели различных функциональных проб. В исследования связанных с оценкой функционального состояния вестибулярного аппарата мало внимания уделяется развитию




UZBEKISTAN













