



# JISMONIY MADANIYAT: TARBIYA, TA'LIM, MASHG'ULOT

XALQARO JURNAL



**ПРЕЗИДЕНТСКАЯ ОЛИМПИАДА**  
*«Победы наших спортсменов — яркое  
отражение возможностей  
Нового Узбекистана.»*



**4(12)/2025**

**ILMIY - NAZARIY JURNAL**

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH,  
SPORT MASHG'ULOTINING TEXNIKA,  
TAKTIKA VA USLUBIYATI,  
BOLALAR-O'SMIRLAR SPORTI,  
JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI



**WORLD BOXING  
CHAMPIONSHIPS  
LIVERPOOL  
2025  
SEPTEMBER**



**Абдумалик  
Халоков**

**Асадхуджа  
Муйдинхужаев**

**Фазлиддин  
Эркинбоев**



**Жавохир  
Умматалиев**

**Акмалжон  
Исроилов**

**Турабек  
Хабибуллаев**



**Навбахор Хамидова  
Жахонгир Зокиров**



**Сабина Бобокулова  
Феруза Казакова  
Азиза Зокирова**



**7-8 ноября 2025 года**

В НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ УЗБЕКИСТАНА  
ИМ. МИРЗО УЛУГ'БЕКА СОСТОЯЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ НА ТЕМУ:  
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ  
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:  
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»

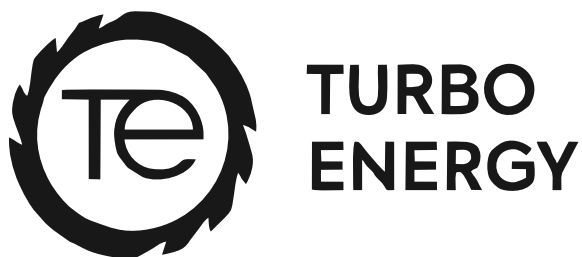


## ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ:

<b>Ё. С. Эргашов</b>	<i>доктор физико-математических наук, профессор, проректор по научной работе и инновациям, Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека. Вступительное слово</i>
<b>Г. В. Коробейников</b> (Украина)	<i>доктор биологических наук, профессор, Украинский государственный университет физической культуры и спорта. «Принятие решения у элитных борцов»</i>
<b>Р. Д. Холмухамедов</b>	<i>доктор педагогических наук, профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. «Анализ соревновательной деятельности боксеров Узбекистана на Чемпионате мира 2025 года (Ливерпуль, Англия)»</i>
<b>С. Б. Элипханов</b> (Россия)	<i>доктор педагогических наук, профессор, Чеченский государственный педагогический университет. «Применение военно-спортивных игр в процессе физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста»</i>
<b>М. Ю. Тухтамирзаев</b>	<i>кандидат педагогических наук, доцент, главный редактор, газеты «Sport», «Спорт+», «O'zbekiston futboli». «Sport sohasi uchun kadrlar tayyorlashda ommaviy axborot vositalarining o'rni»</i>
<b>Г. А. Кочкорова</b> (Кыргызстан)	<i>старший преподаватель, Кызыл-Кийский Гуманитарно-педагогический институт Баткенского государственного университета. «Физическая культура как инструмент формирования экологической культуры»</i>
<b>А. А. Садвакасов</b> (Казахстан)	<i>инструктор по фитнесу, Международный университет туризма и гостеприимства. «Применение правильного питания и физических нагрузок различных видов фитнеса для реабилитации больных сахарным диабетом»</i>
<b>Ж. Ж. Исакова</b> (Кыргызстан)	<i>кандидат педагогических наук, доцент, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова. «Интерактивные методики и технологии в преподавании: путь к эффективному обучению в вузах Кыргызской республики»</i>
<b>У. К. Тажибаева</b> (Кыргызстан)	<i>кандидат педагогических наук, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им.Б.Т.Турусбекова. «Отражение национального спорта в Кыргызской поэзии»</i>
<b>А. М. Ермаханова</b> (Казахстан)	<i>доктор (PhD), и.о.ассоциированного профессора, заведующая кафедрой «Гимнастика и плавание», Казахская академия спорта и туризма. «Продвижение культуры водной безопасности в рамках формирования здорового образа жизни»</i>
<b>Ф. Т. Машарипов</b>	<i>доктор педагогических наук (DSc), профессор, заведующий кафедрой «Спортивные игры», Ургенчский государственный университет им.Абу Райхан Беруний. «Sportchi talabalar jismoniy tayyorgarligini korreksiyalash va rivojlantirish metodikasi»</i>



**BIZNING HAMKORLARIMIZ  
НАШИ ПАРТНЕРЫ  
OUR PARTNERS**



Bosh muharrir

I.U. MADJIDOV

Bosh muharrir o'rinbosari

U.I. INOYATOV

Ilmiy maslahatchi

L.R. AYRAPETYANS

AKRAMOV D.A.

AXMATOV M.S.

BAIRBEKOV M.G.

BARHENKO S.A. (Rossiya)

BAYAZITOV K.F.

ERGASHOV Y.S.

MASHARIPOV F.T.

NABIYEV T.E.

RAXIMOV V.SH.

SEREBRYAKOV YU. V.

TULAGANOV SH.F.

UMAROV D.X.

SHIN A.V.

Musahhihlar:

AZIZOVA G.T.

SHOPEN YU.YU.



## MUNDARIJA

### PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

**Шин А.В.** - Профессиональная готовность студентов-выпускников педагогического вуза к работе в условиях инклюзивного образования .....4

### SPORT MASHG'ULOTINING TEXNIKA, ТАКТИКА VA USLUBIYATI ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Badalova Sh.X.** - Malakali ayol bokschilarning sport tayyorgarligida CrossFit .....10

### BOLALAR-O'SMIRLAR SPORTI ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

**Серебряков Ю.В.** - Влияние средств физической подготовленности в системе тренировочного процесса боксёров групп спортивного резерва ..... 14

**Tulaganov Sh.F., Tulaganov A.F.** - Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish .....19

### JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Ахматов М.С.** - Инновационная модель повышения физической активности в структуре национальной политики Узбекистана .....24

### OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Бурнес Л.А.** - Применении средств и элементов различных направлений аэробики в развитии двигательной активности студенток нефизкультурных вузов .....29

**Maxmudov Yu.Q.** - Stol tennisining talaba qizlar funksional holati va jismoniy tayyorligiga ta'siri .....34

**Masharipov F.T.** - Talabalarning mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish texnologiyasi .....38

**Набиев Т.Э.** - Индивидуализация развития двигательных способностей студентов на занятиях физической культурой: учет уровня, соразмерности и применения информационных технологий .....43

### MAXSUS MAKTABGACHA PEDAGOGIKA СПЕЦИАЛЬНАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

**Saparboyev M.Sh., Qurbonboyev X.M.** - O'smir yoshdagi sportchi maktab o'quvchilarining o'zini o'zi tashkil etish xususiyatlari .....48

**Yuldashev N.Q., Maxmudov D.R.** - Jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o'quvchilari uchun basketbol o'qitishda o'qituvchilarning uslubiy hamrohligi .....52

**УДК: 378.14.376-056.26**

**ШИН Агриппина Васильевна**

доктор педагогических наук (ScD), профессор, Ректор университета Пучон в г.Ташкенте  
e-mail: a.v.shin@bucheon.uz

На основе рецензии: Рахманкулова Н.Х., доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по учебной работе, филиал РГПУ им. А.И.Герцена в г.Ташкенте

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается степень готовности будущих учителей к практической деятельности в рамках инклюзивного образования, предполагающего совместное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями вместе со сверстниками. Исследование оценивает сформированность у выпускников педагогических специальностей ключевых компетенций, необходимых для успешной работы в инклюзивной среде. Также представлены структурные элементы профессиональной готовности и обозначены сложности, с которыми сталкиваются при подготовке будущих педагогов.

**Ключевые слова:** будущий учитель, инклюзия, инклюзивное образование, готовность к инклюзивной практике, навыки работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

## **PEDAGOGIKA OLIV TA'LIM MUASSASALARI BITIRUVCHI TALABALARINING INKLYUZIV TA'LIM SHAROITLARIDA ISHLASHGA KASBIY TAYYORLIGI**

### **Annotatsiya**

Maqolada bo'lajak o'qituvchilarning inklyuziv ta'lim doirasida amaliy ishga tayyorlik darajasi ko'rib chiqiladi, bu imkoniyati cheklangan bolalarni tengdoshlari bilan birgalikda o'qitish va tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Tadqiqotda pedagogika mutaxassisligi bitiruvchilari orasida inklyuziv muhitda muvaffaqiyatli ishlash uchun zarur bo'lgan asosiy kompetensiyalarning rivojlanishi baholanadi. Shuningdek, unda professional tayyorgarlikning tarkibiy elementlari taqdim etiladi va bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda duch keladigan qiyinchiliklar aniqlanadi.

**Kalit so'zlar:** bo'lajak o'qituvchi, inklyuzivlik, inklyuziv ta'lim, inklyuziv amaliyotga tayyorlik, nogiron bolalar bilan ishlash ko'nikmalari

## **PROFESSIONAL READINESS OF GRADUATE STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES FOR WORK IN INCLUSIVE EDUCATION**

### **Abstract**

The article examines the degree of readiness of future teachers for practical work within the framework of inclusive education, which involves joint education and upbringing of children with disabilities together with their peers. The study assesses the development of key competencies in pedagogical graduates necessary for successful work in an inclusive environment. The article also presents the structural elements of professional readiness and identifies the challenges faced in preparing future teachers.

**Key words:** future teacher, inclusion, inclusive education, readiness for inclusive practice, skills in working with children with disabilities

Инклюзивное образование, основанное на принципах равного доступа, уважения к разнообразию и индивидуализации обучения, стало ключевым направлением модернизации современной системы образования. Чтобы создать образовательную среду, где каждый ребёнок чувствует себя поддержанным, включённым и успешным, необходим педагог, обладающий не только обширными знаниями и практическими умениями, но и личностной зрелостью.

В основе инклюзивного образования лежит современная концепция, согласно которой каждый ребёнок, вне зависимости от его психофизических особенностей, должен иметь равные возможности для получения качественного образования и всестороннего социального развития. Успех интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в обычные школы во многом определяется профессиональной компетентностью специалистов.

Инклюзия – это не только образовательная технология, но и показатель зрелости и гуманности общества, а подготовка будущих педагогов – основа её успешного развития.

В нынешних условиях развития общества от будущих педагогов требуется высокий уровень профессиональной мотивации, активная познавательная деятельность и полная готовность к выполнению своих обязанностей. Следовательно, их подготовка должна рассматриваться как единый процесс, охватывающий как обучение, так и воспитание.

Этот подход способствует развитию многогранной и самодостаточной личности, формированию профессиональной компетентности для работы с детьми в рамках инклюзивного образования и совершенствованию личностных качеств [4]. Проблема профессиональной готовности студентов стала предметом научного интереса еще в конце прошлого столетия, когда стало очевидно, что она является залогом успешного будущего детей.

Сегодня от будущего педагога требуется не только владение традиционными методами обучения, но и готовность работать с разнообразными образовательными потребностями, способность к гибкости, эмпатии, сотрудничеству и междисциплинарному взаимодействию. Поэтому своевременное формирование профессиональной компетентности студентов является одной из ключевых задач педагогического образования.

Современный рынок труда, характеризующийся быстрым экономическим подъемом и жесткой конкуренцией, предъявляет повышенные требования к выпускникам педагогических специальностей. Им необходимо обладать высокой квалификацией, чтобы быть готовыми к работе как с обычными учащимися, так и с детьми с ОВЗ, обеспечивая их полноценную интеграцию в образовательную среду.

Этот запрос обусловлен современным трен-

дом на инклюзию, когда лица с инвалидностью и ОВЗ все активнее вовлекаются в образовательную среду.

Тем не менее существующая система подготовки будущих педагогов зачастую не обеспечивает достаточного уровня компетенций для работы с детьми с ОВЗ, что делает понятие «инклюзивное образование» – гарантирующее равные образовательные возможности для всех – критически важным для внедрения в педагогическую практику.

Для успешной инклюзии, которая подразумевает создание среды, учитывающей уникальные потребности каждого ученика и обеспечивающей его полноценное участие в образовательном процессе, культурной жизни и жизни сообщества, педагогу-наставнику необходимо обладать особыми качествами: развитой культурой, гибким мировоззрением, глубокими профессиональными знаниями и сильными личностными характеристиками [1,3].

Ключевой принцип инклюзивного образования – это совместное обучение детей с особыми образовательными потребностями и их сверстников. Это ставит перед образовательными учреждениями задачу создания адаптированной среды, учитывающей особенности каждого ребенка. Однако не менее важным аспектом является и обеспечение соответствующей подготовки педагогического состава.

Для успешного обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательных школах учителям необходимо обладать глубокими знаниями индивидуальных особенностей каждого ребенка. Это включает в себя способность выстраивать учебный процесс, учитывая их специфические нужды, и применять специализированные методики для обеспечения индивидуализации и стимулирования развития [5]. В связи с этим, вопрос подготовки педагогов к работе в условиях инклюзии становится крайне **актуальным**.

Согласно научно-методическим источникам, готовность педагога к инклюзивному образованию включает три ключевых аспекта: личностный, ценностно-смысловой и профессиональный. В данном подходе ключевым для готовности педагога к инклюзии является его позитивное отношение. Инклюзивное образование требует от учителя целостного развития личности, охватывающего знания, чувства, стремления, навыки общения и самоанализ. С позиции компетентного подхода профессиональная готовность к инклюзии – это комплексное личностное образование, состоящее из мотивационно-ценностного, операционально-деятельностного и рефлексивно-оценочного компонентов [2].

Опытные и квалифицированные учителя обладают необходимой подготовкой, чтобы гибко и адекватно реагировать на любые нестандартные ситуации, возникающие из-за индивидуаль-

ных поведенческих и психофизиологических особенностей учеников с ограниченными возможностями здоровья [8].

Успешное обновление системы подготовки педагогов требует развития у них навыков, необходимых для эффективной работы с детьми с ОВЗ в условиях общего образования, согласно профессиональным стандартам. Интеграция такой подготовки в вузовские программы является наиболее эффективным методом. Тем не менее этот подход не учитывает готовность самих детей с ОВЗ к инклюзивному обучению и не предусматривает работу с их родителями. Важно также способствовать формированию готовности всего общества к интеграции детей с ОВЗ в социальную жизнь.

Несмотря на законодательное право детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться в обычных школах, их успешная адаптация и получение знаний требуют особого внимания.

Важно, чтобы государство, педагоги, сверстники и семья объединили усилия, создавая для этих детей благоприятную среду – своего рода «инклюзивный коридор», который поможет им войти в общество, усвоить учебный материал и научиться свободно и эффективно общаться.

В образовательном процессе, направленном на коррекцию и развитие, педагог играет решающую роль. Его эффективность напрямую влияет на результаты обучения детей с ОВЗ.

Следовательно, подготовка будущих инклюзивных педагогов должна включать не только формирование профессиональных компетенций, но и развитие их личностных и поведенческих качеств [6,7].

Проблема инклюзивного образования в том, что большинство педагогов не готовы его принять. Учителя часто оценивают учеников исключительно по их успеваемости, не замечая положительных сторон тех, кто испытывает трудности в учебе. Это приводит к тому, что к «слабым» ученикам относятся не только как к отстающим в учебе, но и не учитывают их личностные качества, что порождает предвзятость и негатив со стороны других учащихся.

Предвзятость родителей детей без особенностей развития к детям с ОВЗ часто вызвана недостатком информации. Для успешной коррекционной работы педагогу необходимо осознать, насколько важна проблема отношения к детям с ОВЗ, разобраться в собственном отношении к ним, опираться на обширную научную базу и практический опыт. Кроме того, он должен активно работать над формированием правильного отношения к инклюзивному образованию как

у родителей, так и у их детей [5].

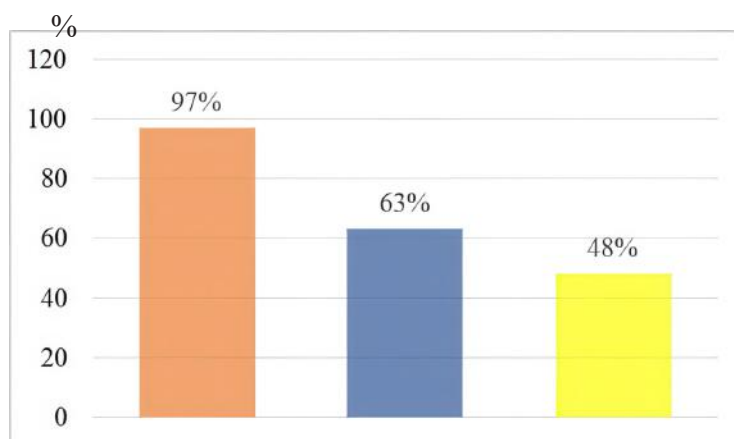
В нынешних условиях первостепенное значение приобретает наращивание профессионального потенциала педагогов, вовлеченных в инклюзивное образование. Результаты исследований демонстрируют, что для продуктивной педагогической деятельности в таких условиях необходимы не только профессиональные умения, но и такие личностные характеристики, как способность к сопереживанию, терпимость, позитивное мышление, самообладание, дружелюбие, умение воспринимать чужую точку зрения, изобретательность и нестандартное решение проблем [6].

**Целью** проведенного исследования стало определение уровня готовности студентов-выпускников педагогических вузов к работе с детьми с ОВЗ. Для этого были проанализированы следующие ключевые направления:

- насколько будущие педагоги мотивированы к участию в инклюзивных образовательных практиках;
- насколько студенты-выпускники осведомлены о психологических особенностях развития детей в условиях инклюзивной среды;
- способны ли будущие учителя создавать учебные планы, учитывающие потребности как детей с нарушениями их развития, так и их сверстников;
- насколько будущие педагоги заинтересованы в постоянном совершенствовании своих знаний и навыков в области обучения и воспитания детей с ОВЗ в рамках инклюзивного образования.

С помощью специально разработанной анкеты было проведено исследование для оценки готовности студентов-выпускников педагогического вуза к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Анкета позволила проанализировать уровень компетентности будущих педагогов в области инклюзивного образования и их готовность к практической инклюзивной деятельности. В исследовании приняли участие 38 студентов IV курса университета Пучон в г.Ташкенте (очная и заочная формы обучения).

Было проведено количественное исследование уровня знаний студентов-выпускников о психологических закономерностях и особенностях возрастного и личностного развития детей в контексте инклюзивного образования. В рамках анализа оценивались представления студентов о категориях детей с ОВЗ, закономерностях их развития, сущности инклюзивного образования и принципах его организации (диагр. 1).



**Диаграмма. 1.** Позитивное восприятие студентами-выпускниками особенностей психического развития детей с ОВЗ

Примечание: ■ – понимание категорий детей с ОВЗ; ■ – сформированность представлений о закономерностях развития детей с ОВЗ; ■ – степень развития представлений о ключевых принципах и целях инклюзивного образования.

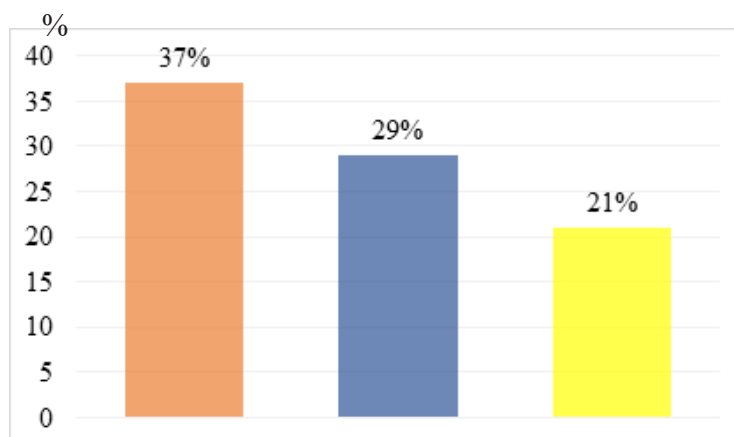
Исследование мотивации студентов к инклюзивному образованию выявило, что будущие педагоги обладают значительными мотивами к обучению и профессиональному росту, что указывает на правильный выбор ими профессии.

Будущие педагоги не только демонстрируют позитивное отношение к инклюзии, но и глубоко понимают и принимают уникальность каждого ребенка, независимо от его образовательных потребностей. Эта готовность к инклюзивному образованию подкрепляется их профессиональной направленностью, мотивацией к работе в инклюзивной среде, а также развитыми качествами толерантности и эмпатии по отношению к детям с ОВЗ.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты обладают базовым пониманием категорий детей с ОВЗ и особенностями их возрастного и личностного развития. Тем не

менее их теоретическая подготовка в области инклюзивного образования оказалась недостаточной. Исследование выявило существенные пробелы в подготовке будущих педагогов в области инклюзивного образования. Им не хватает понимания его сути, методов внедрения, необходимых инструментов, базовых принципов и подходов. Также они слабо осведомлены об особенностях обучения детей с ОВЗ и их интеграции в школьную среду. Более того, будущие учителя не знакомы с практикой и ошибочно считают, что успех обучения детей с ОВЗ зависит исключительно от узких специалистов.

Содержание анкеты было направлено на изучение знаний и представлений студентов о таких аспектах, как условия обучения и воспитания детей с ОВЗ, особенности применяемых методов и формы организации специального обучения (диагр. 2).

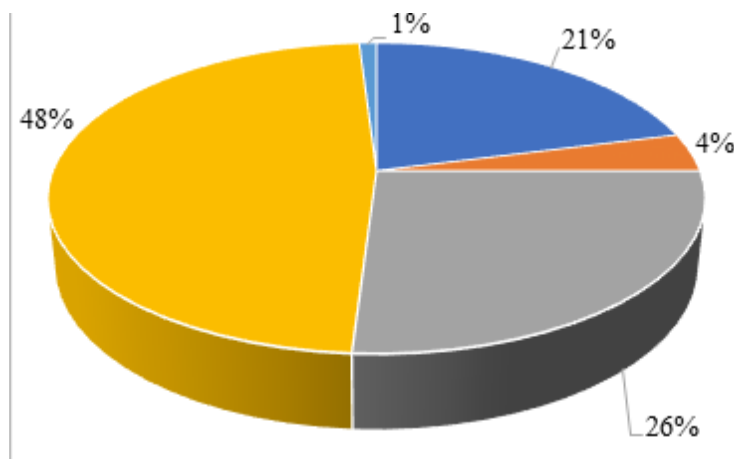


**Диаграмма 2.** Мнения испытуемых о специфике педагогического сопровождения детей с ОВЗ особенностей психического развития детей с ОВЗ

Примечание: ■ – сформированность представлений об условиях обучения и воспитания детей с ОВЗ; ■ – понимание особенностей подходов к обучению и воспитанию детей с особыми образовательными потребностями; ■ – понимание различных моделей специального образования и воспитания для детей с особыми образовательными потребностями.

Исследование показало, что подавляющее большинство студентов не обладают достаточными знаниями о специфике работы с детьми с ОВЗ. У них нет четкого понимания особенностей методик, форм специального образования, построения индивидуальных образовательных траекторий и педагогического сопровождения.

Количественные результаты исследования раскрывают отношение будущих педагогов к вопросам сопровождения детей с ОВЗ и к использованию широкого спектра форм педагогического взаимодействия в процессе коррекционно-образовательной деятельности (рисунок.).



**Рисунок.** Отношение студентов к целесообразности поддержки детей с особыми образовательными потребностями

Примечание: ■ – готов; ■ – все равно; ■ – лучше не сталкиваться с детьми с ОВЗ; ■ – боюсь работать с детьми с ОВЗ; ■ – другое.

Результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне готовности будущих педагогических кадров к осуществлению своей профессиональной деятельности в рамках инклюзивного образования. Отмечается неспособность к формированию коррекционно-развивающей среды в инклюзивном образовательном пространстве и неэффективное использование ресурсов общеобразовательного учреждения для развития детей с ОВЗ и их нормально развивающихся сверстников. Данная проблема обусловлена несформированностью у будущих педагогов целостного представления о специфике инклюзивного образования.

Результаты проведенного анализа указывают на наличие у будущих педагогов сильных мотивов к обучению и профессиональному становлению. Было отмечено, что будущие специалисты позитивно воспринимают совместное обучение детей с различными образовательными потребностями и демонстри-

руют понимание и принятие индивидуальных особенностей детей с ОВЗ. Эти данные подтверждают сформированность у будущих педагогов мотивационной готовности к инклюзивной образовательной практике.

Согласно результатам исследования, у начинающих педагогов наблюдается дефицит знаний в области работы с детьми с ОВЗ. Это касается как понимания особенностей психического развития таких детей, так и осведомленности о принципах инклюзивного образования и практических подходах к их обучению и интеграции в общество. Это выражается в следующем:

- профессиональная активность: недостаточная готовность к активному участию в инклюзивном образовании и применению полученных знаний в реальной педагогической деятельности;

- эмоционально-ценностная сфера: недостаточное формирование позитивного отношения к детям с ОВЗ, неготовность к

творческому поиску решений для создания благоприятной образовательной среды и поддержки их личностного роста.

**Таким образом,** в результате исследования установлены пробелы в подготовке будущих педагогов. Они недостаточно осведомлены о психологических аспектах возрастного и личностного развития детей с особыми образовательными потребностями (ООП).

Кроме того, им не хватает практических умений для организации инклюзивного образования, разработки учебных программ, позволяющих успешно обучать вместе детей с ООП и их нормотипичных сверстников, а также для налаживания эффективного педагогического взаимодействия между всеми участниками коррекционно-образовательного процесса.

Отсутствие у будущих педагогов глубоких знаний о развитии детей с ООП и принципах инклюзивного образования делает невозможным для них создание должной коррекционно-развивающей среды в инклюзивных классах и полное раскрытие потенциала обычной школы для нужд детей с ООП [2].

Исследования **выявили** существенные пробелы в подготовке будущих педагогов к работе в условиях инклюзивного образования. Можно предположить, что эта недостаточная готовность станет серьезным препятствием для эффективного выполнения ими своих профессиональных функций в будущем. Современные требования к педагогам в инклюзивной среде сосредоточены на их профессионально-личностной зрелости. Полученные данные убедительно свидетельствуют о предстоящих трудностях, с которыми столкнутся студенты-выпускники, оказавшись в реальной инклюзивной практике.

Профессиональная подготовленность будущих педагогов к деятельности в условиях инклюзивного образования является ключевым условием успешной реализации принципов равенства и доступности образования. Формирование такой готовности требует комплексного подхода: обновления учебных программ, расширения практик, внедрения современных технологий и развития гуманистических ценностей.

**Литература**

1. Алехина С.В., Кутепова Е.Н., Мельник Ю.В., Нестерова А.А., Карпенкова И.В., Самсонова Е.В., Шеманов А.Ю. Создание инклюзивной образовательной организации. // Методические рекомендации для руководящих и педагогических работников общеобразовательных организаций. М.: МГППУ, 2022. – 151 с.
2. Голенкова О.В., Комарова С.В., Лифанова Т.Е., Мезенцева И.А. Инновационные подходы к обучению и воспитанию детей с особыми образовательными потребностями в условиях цифровой трансформации образования. // Управление образованием, теория и практика: технологизация педагогического процесса. 2024, 14 (9-2), С. 86-96.
3. Джамалудинов Г.М., Гитинова М.Г., Дамадаева А.С. Психолого-педагогические рекомендации при работе с детьми с ОВЗ. // Методические рекомендации. Махачкала, Дагест. ин-т. разв. образ., 2019. – 40 с.
4. Дмитракова В.В., Карасев В.А. Методические рекомендации по работе социального педагога с детьми с ограниченными возможностями здоровья. // Методические рекомендации. Тюмень, Тюменс. гос. ун-т, 2019. – 59с.
5. Мартынова И.С. Роль социокультурной среды инклюзии в современном образовательном учреждении. // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11, № 4, 28-34.
6. Миронова Л.И., Игошев Б.М., Шамало Т.Н. Готовность будущего учителя к профессиональной деятельности и способ ее оценки. // Педагогическое образование в России, 2019, №9, С.142-149.
7. Сунцова А.С. Теории и технологии инклюзивного образования. // Учебное пособие. Ижевск, Удмурт. ун-т, 2013. – 110 с.
8. Шенбергер И.А., Литвинова О.В., Фомичёва И.Б. Роль личности учителя в мотивационной деятельности ученика. // Молодой ученый, 2017, №31, С. 67-70.

UO'K: 796.83:796.015.132

**BADALOVA Shaxnoza Xolto'ra qizi**

o'qituvchi, «Boks nazariyasi va uslubiyati» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston  
e-mail: shaxnozabadalova81@gmail.com

Taqriz asosida: Matkarimov G.R., professor, «Boks nazariyasi va uslubiyati» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

## **MALAKALI AYOL BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGIDA CROSSFIT**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada malakali ayol bokschilarning sport ko'rsatkichlarini yaxshilashda CrossFit mashqlarining samaradorligini baholash taqdim etiladi. Tadqiqotda zamonaviy sport texnologiyalaridan biri bo'lgan CrossFit tizimining kuch, chidamlilik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga ta'siri tahlil qilindi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, CrossFit mashqlari har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi va ayol sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

**Kalit so'zlar:** ayol bokschilar, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, CrossFit, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish.

## **CROSSFIT В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ-ЖЕНЩИН**

### **Аннотация**

В статье представлена оценка эффективности применения CrossFit-упражнений для повышения уровня спортивной подготовки боксёров-женщин высшей квалификации. В ходе исследования был проведён анализ влияния CrossFit-системы – одной из современных спортивных технологий – на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость и координация. Результаты эксперимента показали, что CrossFit-упражнения обеспечивают комплексную физическую нагрузку и значительно улучшают общий уровень подготовки спортсменок.

**Ключевые слова:** боксёры-женщины, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, CrossFit, сила, выносливость, координация.

## **CROSSFIT IN THE SPORTS TRAINING OF ELITE FEMALE BOXERS**

### **Abstract**

This article presents an assessment of the effectiveness of CrossFit exercises in improving the athletic performance of elite female boxers. The study analyzed the impact of the CrossFit system—one of the modern sports technologies—on the development of physical qualities such as strength, endurance, agility, and coordination. The results of the experiment showed that CrossFit exercises provide a comprehensive physical load and significantly improve the overall performance of female athletes.

**Key words:** female boxers, physical fitness, functional fitness, CrossFit, strength, endurance, coordination.

Ayni paytda sportda yuqori natijalarga erishish, raqobatbardosh sportchilarni voyaga yetkazish, funksional salohiyatini yuksaltirishda zamonaviy mashg'ulot usullarini amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Malakali sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish ayniqsa muhimdir, chunki bu sport yutuqlarini qo'llab-quvvatlashning asosiy omilidir [5].

Boks yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish, tezlik, chidamlilik, kuch va psixofiziologik barqarorlikni talab qiladi. Ayol bokschilar uchun butun uchrashuv davomida kuchli va aniq zarbalar bera olish, pozitsiyalarni tezda o'zgartirish, hujum va mudofaa harakatlarini sur'atni yo'qotmasdan bajarish ayniqsa muhim – bu jihatlarning barchasi bevosita optimal jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, bokschilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini muntazam oshirish ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [1, 2].

Zamonaviy mashg'ulotlardakengtarqalgan CrossFit mashqlari barcha mushak guruhlarini jalb qiladigan va kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, muvozanat va chaqqonlikni bir vaqtning o'zida rivojlantirishga yordam beradigan yuqori intensivlikdagi funksional mashqlar majmuasidir. Ayniqsa, boks kabi murakkab koordinatsion sport turlarida CrossFit mashqlarini joriy etish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi [3, 6, 7].

Shu sababli, ushbu tadqiqot tajriba mashg'ulotlar orqali CrossFit mashqlarining malakali ayol

bokschilarning sport ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganib chiqdi. Tadqiqot davomida har bir mashg'ulot natijalari monitoring qilindi, diagnostik testlar yordamida sportchilarning jismoniy holati baholandi va mashqlar samaradorligi tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga asoslanib, ayol bokschilarni tayyorlashda CrossFit mashqlaridan foydalanishning ahamiyati ilmiy asoslandi.

Tadqiqotning **maqsadi** CrossFit mashqlaridan foydalangan holda malakali ayol bokschilarning sport ko'rsatkichlarini oshirish imkoniyatlarini o'rganish va ularning samaradorligini ilmiy asoslash edi.

**Tadqiqot vazifalari:**

- tegishli CrossFit mashqlarini tanlash;
- tanlangan mashqlar samaradorligini aniqlash;
- natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot usullari:** pedagogik kuzatishlar, pedagogik nazorat va matematik-statistik tahlil.

**Obyekt:** tadqiqotlar Chirchiq shahridagi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bir kalendar yili davomida o'tkazildi. Tadqiqotda milliy terma jamoa a'zolari bo'lgan 12 nafar malakali bokschilar ayol ishtirok etdi. Malakali bokschilar uchun moslashtirilgan o'quv dasturlari nafaqat jismoniy qobiliyatlarini, balki psixologik chidamliligini ham rivojlantirishi kerak.

CrossFit majmua shularni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan – mashg'ulotlar jangovar ritmga o'xshash sharoitlarda, «3 daqiqalik ish va 1 daqiqalik dam olish» formulasi bo'yicha o'tkazildi. Bu boks raundining tuzilishiga mos keladi va yuqori intensiv mashg'ulotlarni ta'minlaydi (1-jadval).

### 1-jadval

Malakali ayol bokschilarning sport mashg'ulotlari tizimidagi CrossFit majmualari, (n=12)

Raund	Mazmuni (3 daqiqa ish)	Maqsadga yo'naltirish
1 – Portlash kuchi va muvofiqlashtirish ko'nikmalari	Arqonda sakrash, (30 sek.), Yotgan holda qarsak bilan qo'llarni bukib-yozish, (30 sek), To'liq cho'kkalab sakrash, (30 sek), Yelkaga teginish bilan «planka», (30 sek), «Soya» bilan jang, (30 sek), Sonlarni yuqori ko'tarish bilan joyida yugurish, (30 sek)	Tezlik, muvofiqlashtirish, barqarorlashtirish
2 – Kuch-chidamlilik	To'ldirma to'p bilan o'tirib-turishlar, (30 sek), Og'irliklarni surish, (30 sek), Yotgan holda tor tutqich bilan qo'llarni bukib-yozish, (30 sek), Oldinga yiqilishlar, (30 sek), Qorin bo'shlig'ining «qisilishi», (30 sek), Boks «qopi»ga zarbalar berish, (30 sek)	Oyoq, qo'l va asosiy kuchi
3 – Quvvat va nafas olish	«Burpee», (20 sek), Tumbadan sakrash, (20 sek), Joyida tez yugurish, (20 sek), Zarbali kombinatsiya, (20 sek), Asosiy «planka» (tirsaklarda, 20 sek), «Planka» (chapda, 20 sek), «Planka» (o'ngda, 20 sek), Sakrash bilan o'tirib-turishlar, (20 sek), «Alpinist», (20 sek)	Portlash kuchi va nafas olish barqarorligi
4 – Muvofiqlashtirish va muvozanat	«Soya» bilan jang, (30 sek), «Agility ladder», (30 sek), «Bike» mashqlari, (30 sek), Burilishlar bilan teskari yiqilishlar, (30 sek), Bir oyoq bilan o'tirib-turishlar, (30 sek), «Soya» bilan jang, (30 sek)	Muvozanat, barqarorlik, muvofiqlashtirish
5 – «Final»: portlash kuchi va muvofiqlashtirish qobiliyatlari	«Burpee», (20 sek), Joyida tez yugurishlar, (20 sek), Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, (20 sek), Boks «qopi»ga zarbalar berish, (20 sek), Arqonda sakrash, (20 sek), «Qaychi» qisilishi, (30 sek), Sakrash bilan o'tirib-turishlar, (20 sek), Pastdan zarbalar, (30 sek)	Oxirgi raundni taqlid qilgan holda maksimal harakat
6 – Qayta tiklanish	«Soya» bilan yengil jang, nafas olish mashqlari va «cho'zish», (3 daq)	Faol tiklanish, nafasni nazorat qilish

Jadvalda keltirilgan olti davrali tartib har bir turda 3 daqiqa faol ish va 1 daqiqa faol yoki passiv dam olishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotning umumiy davomiyligi taxminan 30 daqiqani tashkil qiladi, intensivlik darajasi maksimal quvvatning 85–90%ga yetadi. Bu intensivlik sportchilarning yurak urish tezligini daqiqada 170–185 martagacha oshiradi, bu esa tanani maksimal quvvat bilan ishlashga majbur qiladi. Bu, o'z navbatida, mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirish, shuningdek, aerob va anaerob qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish uchun zarurdir.

Bu tartibdagi har bir tur aniq maqsadga erishishga qaratilgan bo'lib, ularning izchil, bir-birini to'ldiruvchi ishlashi yuqori natijalarga erishishda asosiy rol o'ynaydi.

**1-raund.** Ushbu bosqichda sportchilar sakrash, qo'l bilan zarbalar, yelkalariga tegib, «Planka» va boshqalar kabi harakatlarni bajaradilar. Ushbu mashqlar asab-mushak tizimini faollashtiradi hamda tezlik va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Harakatni muvofiqlashtirishning yuqori darajasi, ayniqsa, ayol bokschi uchun juda muhimdir, chunki u jang paytida aniq va tezkor harakatlarni ta'minlaydi.

**2-raund.** Malakali ayol bokschi uchun kuchi va funksional chidamliligini baholash asosida tanlangan mashqlar orqali maqsadli mashg'ulotlar amalga oshirildi. To'ldirma to'p bilan o'tirib-turish, og'irlikni surish, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish va oldinga yiqilishlar kabi kuch mashqlari qo'llaniladi. Ushbu mashqlar oyoqlarda, qo'llarda va tanada kuchni rivojlantiradi, ularni yuk ostida uzoq vaqt ishlashga odatlantiradi. Kuchli va chidamli mushaklarga ega bo'lish kuchli zarbalar berish va raqib hujumlariga samarali qarshi turish uchun juda muhimdir.

**3-raund.** Mashg'ulot «Burpee», tumbadan sakrash, joyida tez yugurish va zarbalar kombinatsiyasi kabi yuqori intensiv mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar nafas olish tizimini mustahkamlaydi va mushaklarning tiklanishiga yordam beradi. Boks, odatda qisqa, ammo kuchli harakatlarni o'z ichiga oladi, shuning uchun nafas olish chidamliligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

**4-raund.** Koordinatsiya va muvozanat bosqichida «soya» bilan jang, «agility ladder» chaqqonlik mashqlari, «bike» cho'zilish mashqlari, burilish bilan teskari yiqilishlar, bir oyoqda o'tirib-turishlar va boshqalar kabi murakkab mashqlar bajariladi. Bu mashqlar mushaklarning barqarorligiga yordam beradi, raqibning harakatlariga samarali javob berishga va jang davomida muvozanatni saqlashga imkon beradi. Koordinatsiyani yaxshilash jarohatlarning oldini olish

uchun ham muhimdir.

**5-raund.** Maksimal kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan, u «Yakunlovchi zarba» bo'lib xizmat qilish bilan birga, eng yuqori intensivlikni talab qiladi. «Burpee», joyida tez yugurish, chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish, boks «qopi»ga zarba berish, sakrashlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu raund bokschi uchun jangning oxirgi raundida ham kuchli zarbalar berish qobiliyatini rivojlantiradi, shuningdek, ularning aqliy chidamliligini mustahkamlaydi. Ushbu mashqlarni takrorlash muvofiqlashtirishni yanada yaxshilaydi.

**6-raund.** Faol tiklanish tadbirlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotning yakuniy qismi yengil «soya» bilan jang, nafas olish mashqlari va «cho'zilish»ni o'z ichiga oladi. Ushbu harakatlar mushaklarning tez tiklanishiga, qon aylanishining yaxshilanishiga va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Qayta tiklash bosqichi sportchi qizlarning umumiy sog'lig'ini saqlash va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish uchun juda muhimdir. Trenirovka mashg'ulotlaridan oldin (10–12 daqiqa) qizdirish mashqlari – yugurish, bo'g'inlar gimnastikasi va sakrash mashqlarini o'z ichiga oladi, bu esa sportchi qizlarning tanasini yuqori yuklarga tayyorlaydi. Yakuniy qism (5–8 daqiqa) sportchi qizlar mushaklarining moslashuvchanligini yaxshilaydigan, shikastlanish xavfini kamaytiradigan va samarali tiklanishni ta'minlaydigan cho'zish va nafas olish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Ushbu CrossFit majmuasi jangovar ritmga to'liq moslashtirilgan bo'lib, sportchi qizlarning funksional chidamlilik, kuch, tezlik, muvofiqlashtirish va aqliy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, yuqori intensiv intervall mashg'ulotlar organizmning metabolik imkoniyatlarini kengaytiradi va mushaklarning tez va kuchli harakatlarga tayyorligini oshiradi. Bundan tashqari, muvofiqlashtirish va muvozanat mashqlari jarohatlarga chidamliligini, shuningdek janglar paytida sportchining xavfsizligini oshiradi [4].

Yuqori intensivlik va qisqa muddatli maksimal kuch ishlatish bokschi-qizlarning fiziologik holatini haqiqiy jangovar sharoitlarga yaqinlashtiradi hamda ularning psixologik chidamliligini mustahkamlaydi. Bu, o'z navbatida, jang paytida tezroq reaksiyalar, aniq harakatlar va samarali qaror qabul qilishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari malakali ayol bokschi uchun jismoniy va funksional tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. 2-jadvalda statistik jihatdan muhim farqlar topilgan dastlabki va yakuniy test ballari keltirilgan.

Malakali ayol bokschilarda CrossFit mashg'ulotlaridan oldin va keyin sport tayyorgarlik ko'rsatkichlari, ( $\bar{X} \pm \delta$ )

Sinovlar	Oldin, (n=12)	CV%	Keyin, (n=12)	CV%	Farq
Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, (30 sek, soni)	18,3±3,2	17,5%	25,1±3,6	14,3%	6,8
To'liq cho'kkalab sakrash, (30 sek,soni)	20,5±2,8	16,6%	26,2±3,0	10,4%	5,7
«Burpee», (1 daq, soni)	24,6±4,1	16,7%	31,4±4,6	14,6%	6,8
«Soya» bilan jang, (1 daq, soni)	67,2±5,4	8,0%	74,8±6,2	8,3%	7,6

Mashg'ulot tajribasidan oldin «Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish» testi 18,3±3,2 marta bo'lgan bo'lsa, mashg'ulot tajribasidan so'ng bu ko'rsatkich 25,1±3,6 martaga ko'tarilib, 6,8 takroriy yaxshilanishga to'g'ri keladi. Bu natija sportchi qizlarda mushak kuchi va chidamliligining sezilarli darajada rivojlanganligini ko'rsatadi.

«To'liq cho'kkalab sakrash» testi ham 20,5±2,8 martadan 26,2±3,0 barobarga yaxshilandi. Ushbu ma'lumotlar yuqori intensiv mashg'ulot yuklari tufayli sportchi qizlarning aerob qobiliyatining sezilarli darajada oshishini ko'rsatadi.

«Burpee» testi ballari o'quv eksperimenti boshida 24,6±4,1 dan uning tugallanishi bilan 31,4±4,6 gacha ko'tarildi, bu esa anaerob va kuch chidamliligining yaxshilanganligini aks ettiradi va mashg'ulot jarayonining samaradorligini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsiyenti 16,7% dan 14,6% gacha kamaydi, bu guruh ichidagi farqlarning kamayganligini ko'rsatadi.

«Soya bilan jang» test natijalari ham yaxshilandi: mashg'ulot tajribasi boshida sportchilar 67,2±5,4 zarba, oxirida esa 74,8±6,2 zarba bajarishdi. Bu ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va tezligi yaxshilanganidan dalolat beradi.

Barcha ko'rsatkichlarning oshishi, o'zgaruvchanlik koeffitsiyentlarining kamayishi yoki barqarorlashishi bilan birga, CrossFit majmuasining yuqori samaradorligi va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanganidan dalolat beradi. Bu natijalar yuqori

intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar va majmuaviy yondashuv malakali ayol bokschilarni tayyorlashning samarali usullari ekanligini tasdiqlaydi.

Malakali ayol bokschilar uchun jangning raqobat ritmiga moslashtirilgan CrossFit majmualaridan **foydalanish** – ularning sport tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishda yuqori samaradorlikni **isbotladi**. Ushbu o'quv dasturining asosiy afzalligi – uning «3 daqiqalik ish – 1 daqiqalik dam olish» modeliga asoslangan tuzilishi bo'lib, u haqiqiy musobaqa sharoitlariga taqlid qiladi, sportchi qizlarni jangning o'ziga xos talablariga moslashishga yordam beradi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning intensivligini bosqichma-bosqich oshirish va har bir turda aniq jismoniy mahoratni maqsadli rivojlantirish sportchi qizlarda turli xil harakat qobiliyatlarini uyg'un rivojlanishiga yordam beradi. Maxsus tiklanish bosqichi mashg'ulotdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Shu sabablarga ko'ra, ushbu **CrossFit** majmuasi malakali ayol bokschilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida **tavsiya etilishi mumkin**. Bu, ayniqsa, musobaqaga tayyorgarlikning yakuniy bosqichlarida foydali bo'lib, sportchi qizlarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilishga yordam beradi.

#### Adabiyotlar

- Adilshayev P. Bokschi qizlarni mashg'ulot va musobaqa janglaridagi texnik harakatlarni qo'llanishini o'rganish. // NRJ. T. 2, № 6, 2025, S. 1482-1488.
- Колодезников К.С. Исследование показателей ударного движения боксера. // Человек. Спорт. Медицина. 2020, № 4, С.120-126.
- Лебедихина Т.М., Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. // Учебное пособие, Екатеринбург, 2013. - 163с.
- Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. М.: Ленанд, 2017. - 408 с.
- Серебряков Ю.В. Оптимизация тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки. // Монография. Т.: Zamon Poligraf, 2021. – 123 с.
- Ящков В.В. Особенности применения методики кроссфит в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое. // Дисс. ... магистра спорта. Москва, 2015. – 121 с.
- Gardiner B., Devereux G., Beato M. Injury risk and injury incidence rates in CrossFit. // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020, Vol. 60, P. 1005–1013.

**УДК: 796.325.**

**СЕРЕБРЯКОВ Юрий Владимирович**

доктор философии по педагогическим наукам (Phd), профессор, заведующий кафедрой «Теория и методика бокса», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан  
e-mail: malyalika@yandex.ru

На основе рецензии: Исмагилов Д.К., доктор педагогических наук (DSc), доцент, кафедра «Спортивная деятельность», Образовательный университет Ренессанс, Ташкент

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЁРОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

### **Аннотация**

В статье на основе экспериментального исследования с участием боксёров в возрасте 15–17 лет была обоснована и апробирована методика, включающая современные высокоинтенсивные тренировочные подходы, в частности интервальный тренинг высокой интенсивности, функциональные круговые занятия, координационные упражнения и силовую подготовку с элементами функционального тренинга. Проведённый анализ результатов тестирования показал статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности у боксёров экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

**Ключевые слова:** бокс, группа спортивного резерва, физическая подготовленность, интервальный тренинг высокой интенсивности, педагогический эксперимент, выносливость, координационные упражнения.

## **JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARINING SPORT ZAXIRA GURUHI BOKSCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONI TIZIMIGA TA'SIRI**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada 15–17 yoshli bokschilar ishtirokidagi tajriba tadqiqotiga asoslanib, zamonaviy yuqori intensiv mashg'ulotlar yondashuvlari, xususan, yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar, funksional aylanma mashqlar, koordinatsiya mashqlari va funksional tayyorgarlik elementlari bilan kuch mashqlarini o'z ichiga olgan uslubga asosan sinovdan o'tkaziladi. Sinov natijalarini tahlil qilish, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishini aniqladi.

**Kalit so'zlar:** boks, zaxira sport guruhi, jismoniy tayyorgarlik, yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar, pedagogik tajriba, chidamkorlik, muvofiqlashtirish mashqlari.

## **THE IMPACT OF PHYSICAL FITNESS TOOLS IN THE TRAINING SYSTEM OF BOXERS FROM SPORTS RESERVE GROUPS**

### **Abstract**

Based on an experimental study involving boxers aged 15–17, this article substantiates and tests a methodology incorporating modern high-intensity training approaches, specifically high-intensity interval training, functional circuit training, coordination exercises, and strength training with elements of functional training. Analysis of the test results revealed a statistically significant improvement in physical fitness indicators among boxers in the experimental group compared to the control group.

**Key words:** boxing, sports reserve group, physical fitness, high-intensity interval training, pedagogical experiment, endurance, coordination exercises.

Физическая подготовленность является основой тренировочного процесса боксёров, особенно в период становления и развития их в группах спортивного резерва. Без надлежащего уровня физической подготовленности спортсменов невозможно полноценное овладение ими техническими и тактическими приёмами, достижение устойчивости к высоким физическим нагрузкам и воспитание волевых качеств. Работа над физическими качествами – это фундамент, на котором строится спортивное мастерство спортсменов.

Подготовка боксёров групп спортивного резерва – это долгосрочный и многоплановый процесс, требующий высокой квалификации тренерского состава, грамотно выстроенной системы тренировочного процесса и комплексной поддержки спортсменов. Инвестиции в молодых боксёров – это инвестиции в спортивное будущее страны. От качества работы со спортивным резервом зависит уровень развития национального бокса и его престиж на мировой арене [3, 4, 6].

Многие исследователи подчеркивают, что качество физической подготовленности на этапе подготовки спортивного резерва напрямую влияет на потенциал спортсмена в будущем, а также на эффективность перехода в разряд высококвалифицированных спортсменов. Поэтому разработка и внедрение современных методик физической подготовленности на этом этапе имеет принципиальное значение [1, 2].

**Цель** исследования: обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики физической подготовленности боксёров групп спортивного резерва в возрасте 15–17 лет, направленной на развитие ведущих физических качеств, необходимых для повышения уровня их спортивного мастерства и соревновательной готовности.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Чирчикской специализированной школы-интерната Олимпийского резерва. В исследовании приняли участие 20 боксёров в возрасте от 15 до 17 лет, проходящих систематическую спортивную подготовку. Все участники имели одинаковый уровень физической подготовленности, аналогичный тренировочный стаж, что позволило обеспечить однородность выборки и сопоставимость исходных условий.

В соответствии с целью исследования, спортсмены были разделены на две равные по численности группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 10 человек в каждой. В контрольной группе тренировоч-

ный процесс строился на основе традиционной, общепринятой методики физической подготовки, применяемой в практике подготовки боксёров. В экспериментальной группе применялась методика, включающая современные подходы к развитию физических качеств, в частности – элементы интервального тренинга высокой интенсивности (НИТ), круговые функциональные тренировки, специализированные координационные упражнения, а также средства силовой подготовки с использованием собственной массы тела, резиновых эспандеров, медицинских мячей и гири [5].

Методика физической подготовленности боксёров ЭГ представляла собой интеграцию современных высокоинтенсивных тренировочных методов, которые были направлены на комплексное развитие физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. В частности, в основу тренировочного процесса был положен НИТ, заключающийся в чередовании кратковременных максимальных нагрузок с периодами активного восстановления. Следует отметить, что данный подход способствовал значительному улучшению как аэробных, так и анаэробных энергетических систем, что, в свою очередь, положительно отразилось на общей выносливости и способности к быстрому восстановлению спортсменов.

В структуру тренировочного процесса были включены круговые функциональные тренировочные занятия, которые представляли собой последовательное выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силовых, координационных и скоростных способностей боксёров без длительных перерывов между подходами. Благодаря этому достигалось повышение функциональной силы и выносливости спортсменов, а также обеспечение имитации специфических нагрузок, характерных для бокса.

Особое внимание уделялось развитию координационных навыков и быстроты реакции посредством специализированных упражнений с использованием тренажеров, медицинских мячей и партнерских взаимодействий. Данная нагрузка способствовала укреплению мышечного корсета, улучшению мышечного баланса и снижению риска травматизма. Это позволило существенно улучшить точность ударов и скорость реакции, что является критически важным в соревновательных условиях. Немаловажно отметить, что неотъемлемой частью данной методики является система восстановительных процедур, вклю-

чающая «растяжку», дыхательную гимнастику и спортивный массаж, направленные на снижение мышечного напряжения и ускорение процессов восстановления после применения интенсивных нагрузок.

Продолжительность экспериментального периода составила 10 недель, в течение которого тренировочные занятия проводились 4–5 раз в неделю, продолжительностью 1,5–2

часа. Тренировочные нагрузки варьировались по объёму и интенсивности в зависимости от этапа подготовки и уровня адаптации спортсменов. По завершении экспериментального цикла был проведён повторный контроль физических показателей, результаты которого легли в основу сравнительного анализа эффективности применяемых методик (табл.).

**Таблица**

Сравнительная характеристика результатов тестирования физической подготовленности боксёров до и после применения экспериментальной методики, ( $\bar{X} \pm \delta$ )

№ п/п	Тесты	В начале педагогического эксперимента		В конце педагогического эксперимента		P
		КГ, (n=10)	ЭГ, (n=10)	КГ, (n=10)	ЭГ, (n=10)	
1.	Прыжок в длину с места с двух ног, (см)	185,2±5,2	183,1±6,1	188,7±6,1	197,5±5,4	≥0,003
2.	Подтягивания на перекладине, (кол-во)	10,3±2,3	10,2±1,5	11,5±2,3	13,6±1,8	≥0,001
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (30 сек, кол-во)	22,5±3,1	21,3±3,2	24,7±3,4	28,6±2,1	≥0,002
4.	Бег на 30 м, (сек)	4,7±0,2	4,7±0,2	4,6±0,2	4,4±0,1	≥0,005
5.	Челночный бег 3×10 м, (сек)	7,9±0,3	8,0±0,3	7,7±0,3	7,3±0,2	≥0,001
6.	Удары по боксерскому «мешку», (30 сек, кол-во)	52,4±4,6	53,2±3,4	55,6±4,6	60,7±3,0	≥0,004
7.	Прыжки через скакалку (1 мин, кол-во)	120,3±8,7	118,4±7,2	124,4±9,0	135,5±8,6	≥0,002

В ходе педагогического эксперимента было проведено сравнительное исследование динамики физических показателей боксёров контрольной и экспериментальной групп на начальном и заключительном этапах учебно-тренировочного цикла. Полученные результаты позволили объективно оценить эффективность разработанной экспериментальной методики физической подготовленности спортсменов, ориентированной на развитие ключевых физических качеств, необходимых

для соревновательной деятельности в боксе.

По результатам теста «прыжок в длину с места с двух ног», отражающего уровень взрывной силы нижних конечностей, в КГ прирост составил 3,5 см, тогда как в ЭГ – 14,4 см, что подтверждает статистически значимые различия между группами ( $P \geq 0,003$ ). Аналогичная тенденция наблюдается при оценке силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса: количество подтягиваний на перекладине в КГ увеличилось на 1,2 по-

вторения, в то время как в ЭГ – на 3,4 повторения, при уровне значимости  $P \geq 0,001$ .

При выполнении теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» спортсмены ЭГ также показали более высокую динамику прироста с  $21,3 \pm 3,2$  до  $28,6 \pm 2,1$  раза, по сравнению с КГ – с  $22,5 \pm 3,1$  до  $24,7 \pm 3,4$  раза, что свидетельствует об эффективности применяемых упражнений на развитие общей выносливости ( $P \geq 0,002$ ).

Показатели скоростных качеств, измеряемые с помощью теста «бег на 30 м», улучшились в КГ на 0,1 сек, тогда как в ЭГ – на 0,3 сек, что также имеет статистическую значимость ( $P \geq 0,005$ ).

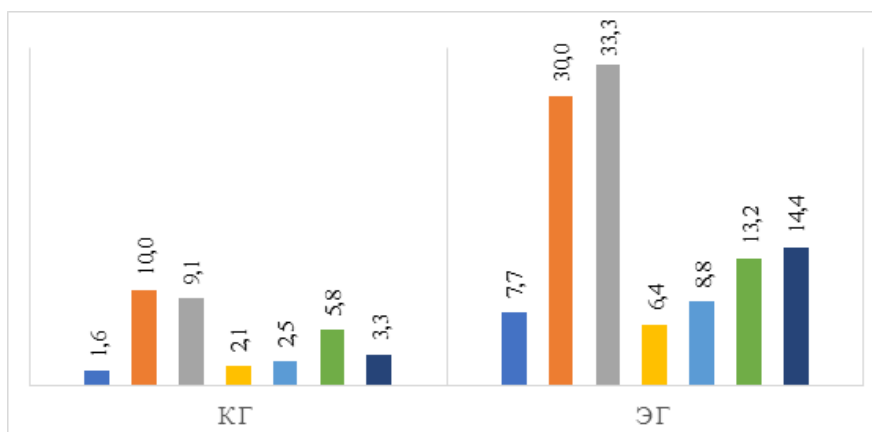
В тесте «челночный бег  $3 \times 10$  м», который оценивает скорость, ловкость и координацию движений, у испытуемых ЭГ наблюдается более выраженное снижение времени пробега дистанции с  $8,0 \pm 0,3$  до  $7,3 \pm 0,2$  сек по сравнению с КГ с  $7,9 \pm 0,3$  до  $7,7 \pm 0,3$  сек, с уровнем значимости  $P \geq 0,001$ .

В тесте на специальную работоспособность – «количество ударов по боксерскому «мешку» за 30 сек» – улучшения в ЭГ составили 7,5 удара, в то время как в КГ – лишь 3,2 удара, что также является достоверным различием ( $P \geq 0,004$ ).

Значительное улучшение наблюдается и в тесте на координацию движений и скоростную выносливость – «прыжки через скакалку за 1 мин»: в ЭГ прирост составил 17,1 повторения, тогда как в КГ – лишь 4,1, при уровне значимости  $P \geq 0,002$ .

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует о достоверно более выраженной положительной динамике показателей физической подготовленности у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Это подтверждает высокую эффективность предложенной экспериментальной методики, направленной на всестороннее развитие физических качеств у боксёров группы спортивного резерва.

Для более наглядной оценки эффективности разработанной экспериментальной методики физической подготовленности для боксёров был рассчитан процентный прирост по каждому из исследуемых показателей в КГ и ЭГ (диагр.).



**Диаграмма.** Показатели физической подготовленности боксёров контрольной и экспериментальной групп

Примечание: ■ – прыжок в длину с места с двух ног, (см); ■ – подтягивания на перекладине, (кол-во); ■ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (30 сек, кол-во); ■ – бег на 30 м, (сек); ■ – челночный бег  $3 \times 10$  м, (сек); ■ – удары по боксерскому «мешку», (30 сек, кол-во); ■ – прыжки через скакалку, (1 мин, кол-во).

Наибольший прирост в ЭГ был отмечен по следующим показателям: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» – 33,3 %, «подтягивания на перекладине» – 30,0 %, «прыжки через скакалку за 1 мин» – 14,4 %, что указывает на существенное улучшение силовой и скоростно-силовой выносливости боксеров. В КГ прирост по тем же тестам составил соответственно 9,1 %, 10,0 % и 3,3 %, что значительно ниже аналогичных показателей боксеров ЭГ.

Значительные различия также зафиксированы в тестах на скоростные и координационные способности. Так, время «бега на 30 м» сократилось в ЭГ на 6,4 %, в то время как в КГ – лишь на 2,1 %. Аналогично, в «челночном беге 3×10 м» улучшение составило 8,8 % в ЭГ против 2,5 % в КГ.

Увеличение количества ударов по «боксерскому мешку» за 30 сек составило 13,2 % в ЭГ против 5,8 % в КГ, что свидетельствует о повышении специальной работоспособности спортсменов. Аналогичная динамика наблюдается и в показателях теста «прыжок в длину с места с двух ног»: 7,7 % у спортсменов ЭГ против 1,6 % у КГ.

В ходе проведённого исследования была подтверждена высокая эффективность разработанной экспериментальной методики физической подготовленности боксёров группы

спортивного резерва, основанной на интеграции современных высокоинтенсивных тренировочных методик, в частности интервального тренинга высокой интенсивности (НИТ). Полученные данные свидетельствуют о значительном улучшении ключевых физических качеств: силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, тренировавшейся по традиционной программе.

Особое значение имеет то, что применение НИТ и функциональных тренировочных нагрузок позволило более полно и адекватно имитировать соревновательные нагрузки, способствующие развитию специализированной подготовленности, необходимой для успешной спортивной деятельности боксёров.

**Таким образом,** внедрение современных методов физической подготовленности в тренировочный процесс групп спортивного резерва является важным шагом для повышения уровня спортивного мастерства и конкурентоспособности молодых спортсменов.

Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки боксёров различного уровня квалификации, способствуя совершенствованию системы спортивной подготовки и достижению высоких результатов на международной арене.

#### Литература

1. Белашев А.И. Методика спортивного отбора юных боксеров. // Дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2000. – 165 с.
2. Белашев А.И. Специфика физической подготовки боксёров разного уровня квалификации. // Теория и практика физической культуры, 2000, № 6, С. 15–18.
3. Есмейкин В.Ф. Совершенствование атакующих действий в боксе посредством их выполнения с оптимальными характеристиками. Дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 2007. – 111 с.
4. Кулаков С. В. Методика развития скоростно-силовых качеств у боксёров. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015, № 3, С. 42–47.
5. Herrera Valenzuela T., Carter J., Leiva E., Valdés Badilla P., Ojeda Aravena A., Franchini E. Effect of a Short НИТ Program with Specific Techniques on physical condition and activity during simulated combat in National Level boxers. Sustainability, 2021, No 13(16), P.12-18.
6. Vasconcelos B.B., Protzen G.V., Galliano L.M., Kirk C., Del Vecchio F.B. Effects of High Intensity Interval Training in Combat Sports: A Systematic Review with Meta Analysis. // Journal of Sports Science & Medicine, 2020, No 19(3), P.447–456.

UO'K: 796.015.132: 322

**TULAGANOV Shuxrat Furqatjanovich**

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor, «Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston  
e-mail: shuha.87.12@gmail.com

**TULAGANOV Asadulla Furqatjon o'g'li**

o'qituvchi, «Jismoniy tarbiya va sport» kafedrası, Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti, Toshkent  
e-mail: asadtulaganov7@gmail.com

Taqriz asosida: Melziddinov R.A., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

## **YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy, texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati o'rganiladi. Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar va maxsus estafeta mashqlaridan foydalanish ularning samarali natijalarini ta'minlaganligi va o'smirlar orasida mashg'ulotlarga katta qiziqish uyg'otgani isbotlangan.

**Kalit so'zlar:** yosh gandbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, pedagogik tajriba.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается значение подвижных игр в развитии физической и технической подготовки юных гандболистов. Доказано, что использование подвижных игр и специальных эстафетных упражнений для развития физической и технической подготовленности юных гандболистов обеспечили их эффективные результаты и вызвали у подростков большой интерес к учебно-тренировочным занятиям.

**Ключевые слова:** юные гандболисты, физическая подготовленность, техническая подготовленность, подвижные игры, педагогический эксперимент.

## **THE USE OF OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS**

### **Abstract**

This article examines the importance of outdoor games in the development of physical and technical fitness of young handball players. It has been proven that the use of outdoor games and specialized relay exercises to develop the physical and technical fitness of young handball players ensured their effective results and generated great interest in training sessions among adolescents.

**Key words:** young handball players, physical fitness, technical fitness, outdoor games, pedagogical experiment

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini yaxshilash hozirgi kunda muhim ta'lim maqsadi hisoblanadi. Jamoa sport turlari (shu jumladan, gandbol) maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida muhim rol o'ynaydi, bu esa asosiy ta'lim dasturida aks ettirilgan. Gandbol o'ynash orqali bolalar hayotiy harakatlarni (masalan, yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) rivojlantiradilar va takomillashtiradilar. Bularning barchasi maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi [2].

Zamonaviy gandbol juda tezkor, taktik jihatdan murakkab o'yin bo'lib, yuqori mahorat, psixologik chidamlilik va maksimal funksional imkoniyatlar bilan ajralib turadi.

Harakat tezligi tezlikni ta'kidlaydigan harakatli o'yinlar orqali rivojlanadi. Biroq, yuqori tezlikdagi o'yinlardan foydalanganda, bolaning tanasiga zarar yetkazmaslik uchun qabul qilingan yuklamani nazorat qilish kerak.

Yosh sportchilarda tezlik va kuch fazilatlarini rivojlantirishga juda ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Mashg'ulotlar shunday tuzilgan bo'lishi kerakki, yuqori stressli o'yinlar uzoq vaqt davomida, ya'ni juda kichik qismlarda ishlatilmasligi kerak. Qisqa muddatli tezlik-kuch mashqlari (sakrash, yugurish, uloqtirish va tibbiy to'plarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar)dan foydalanish yaxshiroqdir [3].

Gandbolning yuqori sur'ati, to'p uchun kurashda raqib bilan to'g'ridan to'g'ri aloqa, o'yin vaziyatlarining tez o'zgarishi, yuqori hissiy intensivlik va qaror qabul qilish uchun sezilarli vaqt tanqisligi – bularning barchasi sportchilarning motor, funksional va aqliy faolligiga juda yuqori talablar qo'yadi.

Ko'pgina mutaxassislar ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarlikni gandbolchilarning o'yin faoliyatining tabiati bilan ham bog'lashadi. Bunga erishish uchun harakatli o'yinlarni tanlash kerak, shunda ularning tuzilishi va dinamikasi o'yinchi tomonidan musobaqa davomida bajariladigan harakatlarga mos keladi. Noto'g'ri harakatli o'yinlarni aniqlash va tanlashdagi xatolar sportchilarning natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin [4].

O'yin – bu real hayot sharoitlarini modulyatsiya qilish jarayoni. Va uning maqsadi shundaki, u bilan bog'liq mashqlar hayotiy ko'nikma va qobiliyatlarni egallashga yordam beradi. Hayotda bo'lgani kabi, o'yinda ham barcha faoliyat ong tomonidan tartibga solinadi. Dastlab, o'ynash istagi bolaning e'tiborini tortadigan narsaga taqlid sifatida paydo bo'ladi.

Sport o'yinlari o'yin faoliyatining eng yuqori rivojlanish darajasini ifodalaydi.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ular jismoniy mashqlarning eng mos shakli bo'lib, jozibadorligi, qulayligi, chuqurligi va bolaning tanasiga ta'sir qilishdagi ko'pqirraliligi bilan ajralib turadi. Harakatlarning murakkab kombinatsiyalarini bajarish qobiliyati rivojlangan [5].

Yosh sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarga alohida e'tibor qaratish kerak. Harakatli o'yinlar talabalarni umumiy, ixtisoslashtirilgan va texnik mashg'ulotlarga tayyorlashda dars mazmunini diversifikatsiya qilish uchun ishlatilishi mumkin. Harakatli o'yinlar elementlari bilan tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlar o'ynoqilik tuyg'usini uyg'otadi, ularning intensivligi va hayajonini o'ziga tortadi, qo'shimcha ijobiy psixologik his-tuyg'ularni uyg'otadi va sport maydonida ixtiyoriy, ijodiy harakatlar bilan shug'ullanish qobiliyatini rivojlantiradi. Harakatli o'yinlar turli xil jismoniy mashqlar elementlari bilan singdirilgan oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi, ular maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qilmaydi [6].

Harakatli o'yinlar odatda isinish va hissiy yengillik, ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va asosiy texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Harakatli o'yinlar intizomni, jamoaviy ishini samarali rivojlantirishi va barcha jamoa a'zolari o'rtasida murakkab o'zaro ta'sirlarni rivojlantirishi mumkin. Harakatli o'yinlar kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun, shuningdek, intensiv va talabchan mashg'ulotlardan keyin faol dam olish uchun tanlanishi mumkin.

Gandbol ko'plab jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantiradi. Dinamik harakatlar bo'g'imlarning harakatchanligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bog'lovchi apparatlarni rivojlantiradi, mushaklar kuchini hamda chidamlilikni oshiradi va tezlik, reaksiya vaqti va muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Muntazam ravishda gandbol bilan shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini ham mustahkamlaydi.

Gandbol texnik va taktik ko'nikmalarini yoshlikdan rivojlantirish kerak. Shuning uchun yosh gandbolchilarning tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Ularning mashg'ulot jarayoni to'g'ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi kerak. Har qanday yoshdagi, ayniqsa kichik yoshdagi bolalarning yoshga xos xususiyatlarini tushunish asosiy omil hisoblanadi. Yoshga xos

xususiyatlarni hisobga olgan holda, turli xil mashqlarni turli vaqtlarda va turli miqdorda to'g'ri qo'llash kerak. Aks holda, mashg'ulotlar yosh gandbolchilarga keyingi rivojlanish bosqichlarida salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning individual xususiyatlarini tushunish **dolzarb** masala hisoblanadi [1, 7].

**Maqsad:** Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini o'rganish va tahlil qilish.

Kuzatuvlar Toshkentdagi yengil atletika va sport o'yinlari maktabida o'tkazildi. 2024-yil yanvaridan 2025-yil iyunigacha o'tkazilgan

pedagogik tajribada 11–12 yoshdagi 28 nafar bola ishtirok etdi, ular ikki guruhga bo'lingan: nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG).

Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasi aniqlandi va ularni rivojlantirishda qo'llanilgan usullarning natijalari tahlil qilindi. Nazorat testlarining samaradorligi tadqiqotdan oldin va olti oylik eksperimental mashg'ulotlardan so'ng nazorat va tajriba guruhlarini tekshirish asosida aniqlandi.

Sinovlar natijalariga ko'ra, pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhi va tajriba guruhidagi jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil edi (1- va 2-jadvallar).

**1-jadval**

Nazorat guruhidagi yosh sportchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyingi test ko'rsatkichlari, (n=14)

T/r	O'yinchilar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m mokki-simon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
		Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin
1.	Ax. M.	5,8	5,4	177,5	179,3	31,6	30,4	29,7	32,3	21,6	20,9	18,7	20,2
2.	Bo. E.	6,3	5,7	178,9	180,6	31,9	30,6	31,5	33,7	21,9	21,2	18,2	19,6
3.	So. O.	6,1	5,7	176,9	178,5	31,2	30,1	31,0	33,5	22,1	21,5	17,5	18,8
4.	Ik. K.	5,8	5,4	179,5	181,9	31,0	29,4	30,8	32,4	23,0	22,0	17,3	19,1
5.	Az. R.	6,0	5,5	179,6	182,2	32,9	31,6	30,3	33,4	22,2	21,7	18,3	19,4
6.	Qo. S.	5,7	5,2	179,6	181,9	32,5	32,0	31,1	33,7	22,9	21,8	18,6	20,2
7.	Or. M.	6,1	5,7	178,4	181,1	31,9	31,3	31,2	33,5	21,9	21,1	19,2	21,1
8.	Er. U.	6,3	5,8	178,6	180,9	32,6	31,8	31,8	34,1	22,4	21,7	18,3	20,2
9.	Fo. X.	5,7	5,2	179,9	182,2	31,2	30,5	32,5	34,7	21,9	21,0	17,6	19,3
10.	Me. R.	6,3	5,6	181,2	184,5	31,5	30,0	32,1	34,4	23,1	22,6	18,9	20,3
11.	Ab. J.	5,8	5,1	179,1	181,8	31,8	31,4	31,4	33,2	22,6	21,7	19,7	21,2
12.	Ma. D.	6,0	5,6	179,3	181,3	31,9	31,6	31,7	33,5	22,8	21,6	19,3	20,8
13.	So. B.	6,1	5,5	179,9	182,2	31,1	30,8	32,3	34,1	23,1	22,5	18,2	20,2
14.	Us. D.	6,2	5,6	179,7	181,6	31,0	30,7	30,7	32,8	23,1	22,8	17,7	19,1
	$\bar{x}$	6,01	5,5	179,1	181,4	31,7	30,8	31,2	33,5	22,4	21,7	18,3	19,9

Tajriba guruhidagi yosh sportchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyingi test ko'rsatkichlari, (n=14)

T/r	O'yinchilar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m mokkisimon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
		Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin
1.	Ax. M.	5,9	5,2	176,3	180,1	31,4	30,1	30,1	33,5	21,3	19,5	18,1	22,5
2.	Bo. E.	6,1	5,5	178,5	181,7	32,5	30,5	31,9	34,7	22,0	20,1	17,5	21,7
3.	So. O.	5,8	5,1	177,6	180,1	30,9	29,6	30,7	34,3	21,8	19,6	18,7	21,5
4.	Ik. K.	6,0	5,3	178,5	182,8	31,2	29,7	31,2	35,7	22,3	20,0	17,9	21,7
5.	Az. R.	6,3	5,2	179,2	183,3	33,6	31,1	29,9	34,2	21,7	19,4	18,4	21,8
6.	Qo. S.	5,9	5,1	179,7	182,9	32,7	30,3	30,7	33,9	22,7	20,3	19,0	22,9
7.	Or. M.	6,2	5,2	177,4	181,8	31,7	29,1	31,7	35,2	22,1	19,8	18,6	21,7
8.	Er. U.	6,0	5,4	178,9	181,5	32,1	30,0	32,0	36,1	21,9	19,9	17,9	21,3
9.	Fo. X.	5,9	5,2	180,5	184,8	31,7	29,2	31,8	36,2	21,6	19,3	18,5	21,2
10.	Me. R.	6,1	5,1	178,9	181,6	32,1	29,1	31,4	35,9	22,8	20,3	19,2	22,5
11.	Ab. J.	6,0	5,3	178,8	182,8	31,1	29,4	30,9	35,2	23,1	20,4	19,0	22,8
12.	Ma. D.	5,9	5,1	179,7	183,9	32,4	30,2	31,3	35,9	22,7	20,2	18,8	21,9
13.	So. B.	6,2	5,4	179,5	183,3	30,9	28,3	31,8	36,1	23,4	20,8	18,4	21,7
14.	Us. D.	6,3	5,3	180,1	184,8	31,2	28,6	30,5	34,7	22,9	20,2	17,9	22,4
	$\bar{x}$	6,04	5,2	178,8	182,5	31,8	29,6	31,1	35,1	22,3	19,9	18,4	21,9

Yosh sportchilarning quyidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini taqqoslasak: «30 m yugurish», «Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash», «100 m mokkisimon yugurish» va «Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash», NG va TG natijalari deyarli bir xil ekanligi aniq. Masalan, pedagogik tajribadan oldingi birinchi sinovda yosh sportchilar NGda ko'rsatgan o'rtacha natijalar 6,01 sek.ni tashkil etgan bo'lsa, TGdagilar 6,04 sek.ni ko'rsatdi. Shunga o'xshash natijalar boshqa testlarda ikki tadqiqot guruhidagi subyektlarda ham aniqlandi: mos ravishda 179,1 sm va 178,8 sm; 31,7 sm; 31,8 sm; 31,2 sm; 31,1 sm. Shunday qilib, pedagogik tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan, yosh sportchilarning ikki guruhi jismoniy qobiliyatlarini jihatidan o'xshash edi.

Xuddi shunday holatni ularning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ham kuzatish mumkin. NGdagi subyektlar murakkab mashqni 22,4 sek.da, TGdagilar esa 22,3 sek.da bajardilar.

«Gandbol to'pini uzoqlikka otish» mashqi mos ravishda 18,3 metr va 18,4 metrni tashkil etdi.

Alohida yosh sportchilarning kuzatuvlari quyidagi natijalarni ko'rsatdi. NG va TGda yosh sportchilar o'quv tajribasi boshlanishidan oldin aralash natijalarni namoyish etdilar. Ba'zi sinovlarda NG sportchilari, boshqalarida esa TG subyektlari yaxshiroq natijalarga erishdilar.

Pedagogik tajriba uchun harakatli o'yinlar (to'p bilan jang, to'pni ta'qib qilish, sardor jangi va boshqalar) hamda turli xil ixtisoslashtirilgan estafeta mashqlari tanlandi, ular TGdagi yosh gandbolchilarning o'quv mashg'ulotlarida qo'llanildi. NGda o'quv mashg'ulotlari yillik ish rejasiga muvofiq o'tkazildi.

Pedagogik tajribaning olti oyidan so'ng, NG va TGdagi yosh sportchilar pedagogik tajribadan oldingi ko'rsatkichlar bo'yicha sinovdan o'tkazildi (3-jadval).

Pedagogik tajriba boshida va oxirida nazorat guruhidagi (n=14) va tajriba guruhidagi (n=14) yosh sportchilarning test ko'rsatkichlarining dinamikasi, ( $\bar{x} \pm \delta$ )

Bosqich-lar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m makkisimon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG
<b>Pedagogik tajriba boshida</b>												
$\bar{x} \pm \delta$	6,01±0,5	6,04±0,7	179,1±5,8	178,8±5,2	31,7±1,9	31,8±1,2	31,2±4,1	31,1±3,7	22,4±1,3	22,3±1,6	18,3±3,4	18,4±2,6
<b>Pedagogik tajriba oxirida</b>												
$\bar{x} \pm \delta$	5,5±0,8	5,2±0,9	181,4±5,4	182,5±5,6	30,8±1,6	29,6±1,4	33,5±3,8	35,1±3,2	21,7±1,5	19,9±1,4	19,9±2,8	21,9±2,3
O'sish sur'ati, (%)	9,2	16,1	4,2	6,8	4,7	6,5	6,9	11,3	4,2	4,8	8,1	15,9

NG va TGdagi yosh sportchilarning natijalarini taqqoslasak, TGdagi mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan eksperimental metodika ijobiy natijalar bergani aniq.

Masalan, «30 m yugurish» testida TGda natijalarning o'sishi 16,1%ni tashkil etdi, o'rtacha natija 5,2±0,9 ni tashkil etdi. «Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash» testida o'sish 6,8%ni tashkil etdi, o'rtacha natija 182,5±5,6ni tashkil etdi. «100 m makkisimon yugurish» testida o'sish 6,5% ni tashkil etdi, o'rtacha natija 29,6±1,4 ni tashkil etdi. «Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash» testida o'sish 11,3%ni tashkil etdi, o'rtacha natija 35,1±3,2 ni tashkil etdi. «Majmuaviy mashq» testida o'sish 4,8% ni tashkil etdi, o'rtacha natija 19,9±1,4 ni tashkil etdi. «Gandbol to'pini uzoqlikka otish»

testida o'sish 15,9% ni tashkil etdi, o'rtacha ball 21,9±2,3 ni tashkil etdi.

Shu bilan birga, NGda natijalarning o'sishi unchalik ahamiyatli bo'lmagan, individual testlarda 4,2% dan 9,2% gacha bo'lgan.

**Shunday qilib**, yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar va maxsus estafeta mashqlaridan foydalanish nafaqat samarali natijalarni berdi, balki mashg'ulotlarga katta qiziqish uyg'otdi va ularning to'liq fidoyiligi uchun zamin yaratdi. Bu yosh sportchilarning test ballarida aks etdi va yosh gandbolchilar uchun mashg'ulot jarayonida eksperimental metodikaning qo'llanilishini obyektiv baholash imkonini berdi.

**Adabiyotlar**

1. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу. // Методическое пособие. Москва, СДЮШОР, 2013. – 154 с.
2. Гучетль А.А., Чамокова А.Я. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. // Научно-методическое пособие. Майкоп, АРИПК, 2021. – 86с.
3. Драндров Г.А. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у гандболистов 13–16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. // Учебное пособие. СПб.: Питер, 2020. – 133 с.
4. Калинин И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре. // Учебно-методическая разработка. Владимир, ВлГУ, 2014. – 52 с.
5. Лешкевич С.А., Лешкевич В.А. Подвижные игры в физическом воспитании школьников и студентов. // Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения по дисциплине «Подвижные игры и методика преподавания». Севастополь, СевГУ, 2022. – 92 с.
6. Попович А.П., Мехович Г.И., Коломийчук Т.А., Кунышева С.Д., Гончарова Е.А. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей. // Учебное пособие. Екатеринбург, Урал. ун-т, 2016. – 136с.
7. Четвериков А.С., Немичева Н.А., Солодков А.С., Черноволонко А.М. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». // Учебная программа. Ставрополь, 2019. – 119 с.

**УДК: 796.062**

**АХМАТОВ Махмуд Салихович**

кандидат биологических наук, профессор, кафедра «Физическая культура и спорт»,  
Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент  
e-mail: mahmud.ahmatov.salihovich@gmail.com

На основе рецензии: Керимов Ф.А., доктор педагогических наук, профессор, кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта», Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик

## **ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТРУКТУРЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ УЗБЕКИСТАНА**

### **Аннотация**

В статье представлено обоснование и разработка национальной модели формирования устойчивых навыков физической активности среди различных возрастных групп населения. Предлагаемая вертикально-горизонтальная система управления интегрирует педагогические, социальные и организационно-управленческие механизмы, обеспечивая преемственность физического развития на протяжении всего жизненного цикла человека. Предложенная модель может быть использована в качестве инструмента национальной спортивной политики, направленной на повышение уровня массовой физической активности, укрепление здоровья населения и развитие устойчивой спортивной культуры.

**Ключевые слова:** национальная модель, система управления, население, жизненный цикл, образование, мониторинг, единый оператор, массовый спорт, физическая активность.

## **O‘ZBEKISTON MILLIY SIYOSAT TUZILMASIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHNING INNOVATSION MODELI**

### **Annotatsiya**

Maqolada aholining turli yosh guruhlari o‘rtasida barqaror jismoniy faollik ko‘nikmalarini shakllantirishning milliy modelini asoslash va ishlab chiqish yoritilgan. Taklif etilayotgan vertikal-gorizont boshqaruv tizimi pedagogik, ijtimoiy va tashkiliy-boshqaruv mexanizmlarini birlashtirib, insonning butun hayot sikli davomida jismoniy rivojlanishning uzluksizligini ta'minlaydi. Taklif etilayotgan modeldan ommaviy jismoniy faollik darajasini oshirish, aholi salomatligini mustahkamlash va barqaror sport madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan milliy sport siyosati vositasi sifatida foydalanish mumkin.

**Kalit so‘zlar:** milliy model, boshqaruv tizimi, aholi, hayot sikli, ta'lim, monitoring, yagona operator, ommaviy sport, jismoniy faollik.

## **AN INNOVATIVE MODEL FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF NATIONAL POLICY IN UZBEKISTAN**

### **Abstract**

This article presents the rationale and development of a national model for developing sustainable physical activity skills among various age groups. The proposed vertical-horizontal management system integrates pedagogical, social, and organizational mechanisms, ensuring the continuity of physical development throughout the entire life cycle. The proposed model can be used as a tool for national sports policy aimed at increasing the level of mass physical activity, improving public health, and developing a sustainable sports culture.

**Key words:** national model, management system, population, life cycle, education, monitoring, single operator, mass sports, physical activity.

В Узбекистане стратегически важным направлением стало принятие неотложных мер по преодолению недостаточной физической активности населения. Основная цель – интегрировать массовый спорт на всех этапах жизни как неотъемлемый элемент повседневности, а также стимулировать переход к более активному образу жизни для профилактики заболеваний, включая инфекционные [1]. Для достижения этих целей применяются различные конструкции, направленные на совершенствование организации и управления массовым спортом в национальном масштабе [2, 3]. Аналогичная стратегия поддержки и поощрения всех форм регулярной физической активности на протяжении всей жизни осуществляется и в европейских странах [7].

В стране сложилась модель управления массовым спортом с четким распределением ролей: государство определяет стратегические направления спортивной политики, а спортивные организации отвечают за их практическую реализацию. Государство направляет организацию массового спорта в сторону оздоровительной физической активности, а организаторы и исполнители в основном свою деятельность сосредотачивают на мероприятиях соревновательного спорта.

Несмотря на положительные достижения в развитии массового спорта, текущая работа зачастую ориентирована на социально-возрастные группы, уже ведущие активный образ жизни, в ущерб вовлечению наименее мотивированных и малоподвижных слоёв населения. Это снижает эффективность мер по формированию устойчивой физической активности на всех этапах жизненного цикла, что создает дисбаланс в реализации национальной стратегии оздоровления. Поэтому фундаментальный вопрос системной организации массового спорта заключается именно в нахождении наиболее эффективных технологических механизмов организации и управления, а также финансирования спортивно-массовых мероприятий, связанных с широким охватом населения, особенно детей, подростков и молодежи, физической активностью.

Анализ текущей ситуации показывает существенный разрыв между утвержденными целями и достигнутыми результатами в следующих ключевых областях: в сфере когнитивно-поведенческого развития наблюдается недостаточная эффективность механизмов формирования устойчивой мотивации к систематической физической активности, что подтверждается низкими показателями среди различных возрастных групп населения; институциональные ограничения, обусловленные территориальной диспропорцией доступности спортивной инфраструктуры; нехватке квалифицированных специалистов по спортивно-оздоровительной работе; в отсутствии единой системы мониторинга эффективности проводимых мероприя-

тий.

Все это негативно отражается на состоянии здоровья населения и влечет за собой большие социально-экономические последствия, связанные со снижением производительности труда, невыходом сотрудников на работу и постоянным ростом прямых и косвенных расходов на здравоохранение.

К сожалению, требования по всеобщему охвату населения мероприятиями физической активности заключаются в отсутствии цельно-системного подхода, что отрицательно сказывается на формировании нематериальных составляющих человеческого капитала. Несмотря на существующие нормативы, их практическое применение не способствует комплексному развитию личности, а контроль за качеством реализации зачастую сводится к формальной отчетности.

**Ключевые проблемы** недостаточной физической активности населения, особенно детей, подростков и молодежи, заключаются в следующем:

- отсутствие скоординированной работы между системами образования, спорта, здравоохранения и местными органами приводит к дублированию функций, противоречивым технологиям и отсутствию единой стратегии развития физической активности;

- перекося в сторону количественных показателей, система оценки эффективности делает чрезмерный акцент на формальные количественные критерии (процент охвата населения, количество проведенных мероприятий), игнорируя качественные показатели.

В результате не учитываются такие важные аспекты, как реальное улучшение здоровья участников, формирование устойчивой привычки к физической активности, развитие социальных навыков и личностных качеств. Существующие программы физической активности в образовательных учреждениях зачастую не учитывают интересы современной молодежи, молодое поколение проявляет интерес к гибким и цифровым форматам, здесь продолжают преобладать традиционные, зачастую неинтересные для учащихся формы занятий. Это существенно снижает мотивацию к регулярной физической активности.

Необходимо отметить, что принципы спортивной политики государства в значительной степени ориентированы на необходимость повышения уровня физической активности всех слоев населения. Последние годы тенденция такова, что хотя население занимается спортом и физическими упражнениями, общий объем физической активности не соответствует повседневной активности. Несмотря на все более широкую осведомленность общественности о важности физической активности и спорта, доля граждан, чей уровень физической активности и здоровья не соответствует рекомендованным показателям и требованиям, остается еще значи-

тельной. Острота проблемы низкой физической активности населения требует поиска оптимальных решений. В современных условиях эта задача приобретает особую **актуальность** и может найти решение в системной работе на государственном уровне.

**Цель** исследования. Создание целостной национальной модели формирования устойчивых навыков физической активности на разных возрастных этапах.

**Объект** исследования. Организация и проведение спортивно-массовой работы среди населения на образовательных площадках разного уровня.

Управление массовым спортом как социально значимым явлением требует выстроенной вертикально-горизонтальной непрерывно-цельной модельной системы, последовательно охватывающей все социальные и возрастные этапы жизни человека. Этот технологический механизм должен представлять собой динамичную систему, где каждый возрастной этап непосредственно взаимосвязан с предыдущими и последующими социальными, физиологическими, психологическими, мотивационными и физическими показателями, а также соответствующими целевыми действиями, инфраструктурой, кадровыми ресурсами, методологией и методическим обеспечением [4].

Посредством целостной национальной модельной системы планируется охват всех возрастных социальных уровней населения (дошкольный, школьный, лицей/колледж, вуз, трудоспособное и пожилое население).

В модели:

– институциональная привязка задаётся через школу, которая рассматривается как ее центральный элемент управления. Ей отводится роль ключевого системного ресурса, объединяющего функции массового охвата, селекции, подготовки кадров и использования инфраструктуры. При этом разрабатываются механизмы эффективного задействования данного ресурса для обеспечения масштабного вовлечения населения, что отражает качественный сдвиг в логике управления массовым спортом;

– важным элементом выступает мотивационная символизация, основанная на использовании соревновательных символов, которая рассматривается как значимая методологическая новация. Формализованные «символы» (знаки отличия, знамёна, проведение «малых олимпийских игр» на различных уровнях) функционируют в качестве социокультурных ориентиров мотивации. При этом ключевое значение имеет не количество проводимых мероприятий, а их символическая наполненность и значимость для учащихся;

– принципиальной является переход от массовости к мастерству в рамках единой архитектуры развития. Формализуется управленческая схема, включающая массовые мероприятия, от-

борочные этапы, районные и областные соревнования, завершающиеся республиканским финалом. В данном подходе массовый и элитный уровни спорта интегрируются в одну систему, что отражает качественный сдвиг в управленческой логике: массовость не только рассматривается как самостоятельное явление, но и становится фундаментом для формирования спортивного мастерства;

– единый организационно-управленческий алгоритм, основанный на координации государственного и общественного участия. В отличие от традиционных моделей, характеризующихся разобщённостью субъектов массового спорта, данный алгоритм включает систему согласованных механизмов: распределение управленческих функций, унификацию календарно-плановой работы, интеграцию инфраструктурных и финансовых ресурсов. Такая конструкция не только устраняет дублирование и повышает эффективность, но и формирует целостную модель взаимодействия, которая может быть использована в качестве готового инструмента национальной спортивной политики;

– мониторинг формирования здоровья выступает ключевым элементом методологически завершённой модели. Она обеспечивает не только планирование и корректировку массово-спортивной деятельности, но и позволяет объективно оценивать как реальный уровень вовлечённости населения, так и эффективность предпринимаемых мер. Введение системного мониторинга связывает педагогические, медицинские и организационно-управленческие параметры в едином контуре анализа и контроля. Тем самым формируется целостный инструмент, позволяющий соотносить массовость с показателями здоровья и качества жизни населения;

– управленческая координация, основанная на введении единого оператора. Такой оператор выполняет функцию централизованного звена управления, аккумулирующего информацию, распределяющего ресурсы и обеспечивающего согласованность действий всех участников системы массового спорта — от учреждений и местных структур, министерств до региональных спортивных организаций. В отличие от существующих практик, где наблюдается децентрализация и фрагментарность управленческих решений, единый оператор позволяет выстроить целостный управленческий контур: унифицировать единые стандарты мониторинга и контроля, а также повысить прозрачность и ответственность. Формируется инновационная управленческая модель, в которой координация субъектов массового спорта достигается не ситуативно, а институционально закрепляется в форме единого центра.

В настоящее время более половины населения страны – это молодые люди в возрасте до 25 лет. Такой демографический ресурс открывает огромные возможности для социально-экономи-

ческого развития Узбекистана, но вместе с тем ставит серьёзные задачи перед обществом, так как многие люди сегодня остаются в стороне от активного образа жизни. Физическая активность – это не просто увлечение, а фундамент сильной нации и здорового поколения. Одна из ключевых проблем – несистемное вовлечение детей, подростков и молодёжи в массовый спорт и здоровый образ жизни, что грозит не только ростом заболеваний, снижением ресурсного человеческого капитала и продуктивности, но и социальными рисками.

Так например, в области массовости Финляндия является мировым лидером по вовлеченности населения в систематическую физическую активность, где не менее 2–3 раз в неделю более 75 % граждан занимаются спортом. Этот результат был достигнут благодаря комплексной государственно-общественной модели, интегрирующей массовый спорт в повседневную жизнь с раннего детства до старости. В этой стране основа системного подхода к развитию массового спорта закладывается с раннего возраста. В рамках этой стратегии правительство реализует национальную программу «Школа в движении», которая является частью государственной политики по формированию физически активного общества; полностью финансируется из государственного бюджета; интегрирует двигательную активность в повседневную школьную жизнь; направлена на формирование устойчивых привычек к физической культуре. Цель программы – это целостное продвижение физически активного образа жизни для разных возрастных групп в рамках дошкольного образования, школ, образовательных учреждений, трудовой жизни и услуг для пожилых людей. Государственный национальный проект «Школы в движении» охватывает 90 % школ. В соответствии с данной программой дети, подростки и молодёжь ежедневно 60 минут занимаются физической активностью не только на уроках физической культуры, но и на переменах. В результате более 85 % детей соответствуют нормам ВОЗ по физической активности [7].

В Узбекистане для достижения такого уровня необходимо внедрить системные изменения в управлении, финансировании, создании доступной инфраструктуры массового спорта, соответствующей социально-экономическому уровню страны. Формирование устойчивой привычки к систематической физической активности детерминировано ранним онтогенезом и выступает ключевым фактором поддержания здоровья на всех этапах жизненного цикла. В детском и подростковом возрасте закладываются не только морфофункциональные основы физического развития, но и когнитивно-поведенческие модели, включающие дисциплину, способность к целеполаганию и умение преодолевать трудности. Именно в этот период мотивация и естественное вовлечение в спорт через игровые формы, мас-

совые соревнования и поддержка окружения формируют позитивное отношение к здоровому образу жизни. Если в социально-образовательной среде учащиеся воспринимают двигательную спортивную деятельность не как принуждение, а как часть повседневной жизни, это значительно повышает вероятность того, что они сохранят активность и в зрелом возрасте [5].

Социальная среда выступает мощным катализатором формирования навыков: родители, учителя, тренеры и сверстники создают либо поддерживающую, либо подавляющую атмосферу. Дети, растущие в семьях, где физическая активность – норма, подсознательно перенимают эти модели поведения. Школа и дворовой спорт также играют важную роль, поскольку игровые командные виды деятельности развивают не только тело, но и социальные навыки – коммуникацию, лидерство, умение работать в коллективе. Образовательное пространство представляет собой критически важный период для формирования устойчивой потребности в двигательной активности. В этой среде систематическое вовлечение учащихся в спортивную деятельность через игровые методики, массовые физкультурные мероприятия и создание поддерживающих условий способствует формированию позитивных установок по отношению к физической культуре.

Исследования показывают, что лица, получившие в школьные годы положительный опыт систематических занятий физической культурой, демонстрируют в 2-3 раза более высокий уровень двигательной активности в последующие возрастные периоды по сравнению с теми, кто воспринимал физическую культуру исключительно как обязательную дисциплину. Считается важным, что физическая активность в школьном возрасте влияет на физическую активность взрослых и через нее на общественное здоровье населения в целом. Она играет ключевую роль в поддержании здоровья на протяжении всей жизни [6].

Однако остается недостаточно изученным, насколько уровень физической активности сохраняет стабильность от детства, подросткового возраста до зрелости. Важным являются ключевые показатели: частота, интенсивность и продолжительность занятий физической культурой и спортом, участие в активных играх, школьных спортивных мероприятиях, а также социально-средовые условия, как поддержка родителей, доступ к спортивной инфраструктуре и социокультурные нормы. Взвешенные ключевые показатели в ранние периоды могут служить надежными индикаторами физической активности во взрослом возрасте. Положительный опыт школьных занятий физической культурой увеличивает вероятность сохранения физической активности в зрелом возрасте в 2,5 раза [6].

Необходимо подчеркнуть, что повышение уровня физической активности всех социально-

возрастных слоев населения, особенно в образовательной сфере, требует системных усилий государства. Только сочетание мотивации, доступности, образования и технологий позволит создать среду, в которой здоровый образ жизни станет нормой. Результатом станет не только снижение нагрузки на систему здравоохранения, но и повышение продуктивности, уровня благополучия и продолжительности жизни населения.

Для широкого внедрения и популяризации массового спорта необходимо располагать надежными и основанными на фактических данных рекомендациями относительно разработки, осуществления и оценки предлагаемой модели или методики эффективности и экономической целесообразности. Такие параметры, как снижение заболеваемости (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония и др.), расходов на здравоохранение, улучшение показателей здоровья населения, повышение уровня участия социальных слоев населения и их удовлетворенность, финансовые вложения в развитие и популяризацию массового спорта, должны привести к экономии на здравоохранении и к росту производительности труда.

В связи с этим, наличие достоверных, надежных и сопоставимых данных о массовой физической активности на разных возрастных этапах является ключевым условием для детального анализа различия между социальными группами населения на местах, а также скорректированной политики, направленной на повышение уровня физической активности и занятий спортом. Непрерывный системный процесс управле-

ния взаимосвязанных компонентов – профессиональные кадры, спортивные сооружения и их доступность, материальная база, – мониторинг качества эффективности мероприятий играют центральную роль в создании условий для физической активности и оценки состояния здоровья населения, которые составляет основу устойчивого развития массового спорта как важнейшего социального института, что в итоге будет способствовать их социальной активности и стимулировать экономический рост [8].

**Таким образом,** данное исследование рассматривается как целостная и методологически завершённая система, объединяющая педагогические, организационные и управленческие компоненты массового спорта.

**Разработанная модель** ориентирована на обеспечение непрерывного вовлечения различных социальных слоёв населения в массовый спорт как в рамках всех образовательных циклов, так и на последующих этапах профессиональной и производственной деятельности человека.

Кроме того, данная модель может рассматриваться как эффективный инструмент государственной стратегии в сфере укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Она задаёт практико-ориентированные механизмы, которые позволяют соединить образовательные, социальные и управленческие ресурсы в единую систему, обеспечивая не только повышение уровня массовой физической активности, но и снижение социально-экономических рисков, связанных с заболеваемостью и снижением трудоспособности населения.

#### Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 октября 2020 года, УП-6099.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» от 11 апреля 2022 года, № ПП-201.
3. Ахматов М.С., Сайдивалиева М.А. Совершенствование государственного управления физическими и интеллектуальными ресурсами страны посредством массовой спортивно-оздоровительной работы на системной основе. // Eurasian journal of academic research. Innovative academy research support center, 2022, 2(8), P. 50-62.
4. Рискиев Т., Ахматов М. Всеузбекская система непрерывного спортивного движения. // Государственная патентная организация Республики Узбекистан, 2002, 5(43), С. 178-179.
5. Bailey R. Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. // Sport in Society, 2016, 20(7), P. 768-788.
6. François Trudeau, Louis Laurencelle, Roy J. Shephard Lippincott. Tracking of physical activity from childhood to adulthood // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004, Vol. 36, P. 1937-1943.
7. Mikkonen M., Korsberg M., Lehtonen K., Stenvall J. Sport policy in Finland. // International journal of sport policy and politics, 2022, 14( 4), P. 715-728.
8. The economic cost of physical inactivity in Europe. // International Sport and Culture Association (ISCA), Cebr report, Copenhagen, 2015. – 83 p.

УДК: 796.012.1

**БУРНЕС Любовь Анатольевна**

старший преподаватель, кафедра «Физическая культура и спорт», Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент

e-mail: lyubovburnes@yandex.ru

На основе рецензии: Бойматов Х.Х., доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт» Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека,

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ЭЛЕМЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЭРОБИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

### **Аннотация**

В статье раскрываются актуальные вопросы совершенствования методики учебно-тренировочного процесса студенток, посещающих академические занятия по физической культуре, позволяющие повысить уровень их двигательной подготовленности. Обосновывается значимость и эффективность применения специально подобранных элементов различных видов аэробики, направленных на повышение уровня двигательной активности студенток.

**Ключевые слова:** студентки, академические занятия, здоровье, двигательная активность, физические упражнения, аэробика.

## **JISMONIY TARBIYAGA IXTISOSLASHMAGAN OLIYGOHLARDAGI TALABA QIZLARNING HARAKAT FAOLLIGI RIVOJLANISHIDA AEROBIKANING TURLI YO'NALISHLARI, VOSITALARI VA ELEMENTLAR-IDAN FOYDALANISH**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada akademik jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnaydigan talaba qizlarning harakatchanligini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlari uslubiyatini takomillashtirishning dolzarb muammolari o'rganildi. Talaba qizlarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan har xil turdagi aerobikaning maxsus tanlangan elementlaridan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi isbotlangan.

**Kalit so'zlar:** talaba qizlar, akademik mashg'ulotlar, salomatlik, harakat faolligi, jismoniy mashqlar, aerobika.

## **THE USE OF MEANS AND ELEMENTS OF VARIOUS AEROBICS IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY IN FEMALE STUDENTS AT NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES**

### **Abstract**

This article explores current issues in improving the teaching and training methods of female students attending academic physical education classes to enhance their motor fitness. The importance and effectiveness of using specially selected elements of various types of aerobics aimed at increasing the level of motor activity in female students is substantiated.

**Key words:** female students, academic classes, health, motor activity, physical exercise, aerobics.

Быстрый научно-технический прогресс сделал жизнь современного человека менее подвижной. Недостаток движения негативно сказывается на регуляции телесных функций, приводит к «разтрянности» ключевых систем организма. Это значительно ухудшает его способность приспосабливаться к окружающей среде, способствует возникновению болезней и снижает продуктивность.

Студенческая молодежь представляет собой специфическую социальную группу, для которой оптимизация двигательной активности является критически важным фактором. Соблюдение принципов здорового образа жизни, включая адекватную физическую нагрузку, необходимо для успешной адаптации к условиям высшего образования, поддержания и укрепления здоровья молодых людей в период их обучения.

Основой физкультурной деятельности для студентов, обеспечивающей восстановление их умственной и физической работоспособности и организацию полезного досуга, являются наиболее доступные и эффективные формы двигательной активности. К ним относятся занятия физическими упражнениями и спортом, а также участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, которые удовлетворяют их потребность в жизнедеятельности.

Для достижения положительных эффектов от физических упражнений, несмотря на свободу выбора их содержания, характера и форм, необходима продуманная организация двигательной активности и осведомленность занимающихся о ее влиянии на организм. Через знакомство с разнообразными формами, средствами и методами физического воспитания у молодежи формируется внутренняя мотивация к регулярным занятиям физической культурой, способствующим их духовному и физическому совершенствованию.

Физическая активность представляет собой фундаментальную физиологическую потребность для живых организмов. Хронический дефицит двигательной активности влечет за собой развитие существенных патологических изменений в состоянии здоровья. Необходимо подчеркнуть, что двигательная активность не только способствует оптимизации состояния опорно-двигательного аппарата и совершенствованию функционирования различных систем организма, но и оказывает положительное влияние на процессы энергосодержания.

Специалисты отмечают, что в рамках дисциплины «аэробика» основополагающими являются упражнения, базирующиеся на локомоторных движениях (ходьба, бег, прыжки), а также силовые и другие элементы, выполняемые из различных исходных положений. Уровень двигательной подготовленности оказывает существенное влияние на эффективность занятий [6]. В контексте необходимости максимального проявления физических способностей возникает актуальная задача по разработке и применению методик, обеспечивающих быстрое и эффективное развитие специфических двигательных качеств у студентов. Необходимо констатировать, что достижение требуемого уровня двигательной подготов-

ленности в кратчайшие сроки и с оптимальным расходом ресурсов невозможно без использования научно обоснованных методических подходов [2].

В рамках физического воспитания применение средств и форм классической аэробики способствует формированию двигательных навыков, имеющих прикладное значение для студентов. Освоение этих навыков позволяет им оптимально реализовывать свой физический потенциал, углублять понимание биомеханики движений и расширять кругозор в области физической культуры и спорта.

Развитие таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость, посредством аэробики на занятиях по физической культуре способствует раскрытию и совершенствованию врожденных свойств организма, что, в свою очередь, ведет к значительным изменениям в его функциональной активности [7].

Для обеспечения максимальной пользы и безопасности занятий физической культурой выбор упражнений и методик должен основываться на их оздоровительной направленности. Важно грамотно регулировать мышечную нагрузку, учитывая особенности здоровья студентов и их уровень физической подготовленности [4, 8].

Современный этап развития теории, практики и методики физической культуры, посвященной изучению закономерностей двигательной деятельности человека, характеризуется интенсивными преобразованиями. Это обусловлено повышением требований к уровню физической подготовленности субъектов физкультурно-спортивной деятельности. Приоритетным направлением становится специальная физическая подготовка, направленная на околопредельную реализацию индивидуальных возможностей обучающихся и достижение ими высокого уровня физического развития [5].

Согласно результатам ряда исследований, тренеры-преподаватели в своей практике часто сталкиваются с дилеммой выбора наиболее действенных методик для развития двигательных способностей студентов. С одной стороны, устаревшие технологии оказываются неэффективными и требуют значительных временных затрат в учебно-тренировочном процессе. С другой стороны, множество современных методик, представленных в интернете и около научной литературе имеют достаточного научного обоснования [1].

Учитывая вышеизложенное, возникает необходимость в поиске преподавателями инновационных средств и методов, способствующих повышению уровня двигательной подготовленности студентов [3].

**Цель исследования:** разработка методики развития двигательных способностей у студентов, основанной на применении средств и элементов различных направлений аэробики.

В период с сентября 2023 по май 2024 года было проведено исследование на базе спортивного комплекса Национального университета Узбекистана. В исследовании участвовали 50 студентов, разделенных на две группы: контрольную (КГ, 25 девушек

18-19 лет) и экспериментальную (ЭГ, 25 девушек 18 лет).

В экспериментальной группе занятия по физической культуре проводились по разработанной методике с использованием средств и элементов различных видов аэробики, а в контрольной группе – согласно учебному плану.

Критериями оценки эффективности служили данные, полученные в ходе контрольных обследований и тестирований, проведенных на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента.

Исследование физиометрических показателей студенток включало применение методов спирометрии и кистевой динамометрии. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) измерялась сухим спирометром, мышечная сила кистей двух рук — кистевым динамометром ДРП-120, при этом для дальнейшего анализа использовалось максимальное значение, обозначенное как «сила кисти ведущей руки» и жизненная емкость легких (табл. 1).

Для оценки физической подготовленности испытуемых использовался стандартный набор двигательных тестов, применяемых в физическом воспитании. В частности, оценивались: скорость (бег на 30 м), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места с двух ног, метание спортивной гранаты, 500 г), «гибкость» (наклон туловища вперед из положе-

ния стоя), координационные способности (удержание равновесия на одной ноге, сила мышц брюшного пресса и спины). Дополнительно оценивалось владение гимнастическими элементами (бросок, кувырок и ловля мяча одной рукой), а также выполнение поворота «пассе» на 360° и прыжков через скакалку с двойным вращением (упражнения оценивались по 5-балльной шкале).

В рамках исследования были проанализированы особенности развития двигательных способностей студенток основной медицинской группы на академических занятиях по физической культуре, а также предложены пути совершенствования этого процесса посредством внедрения различных форм аэробики, включая классическую, танцевальную и аэробику с предметом.

Экспериментальная программа аэробики была строго структурирована и соответствовала учебному плану. Выбранные элементы аэробики были специально подобраны так, чтобы их двигательные структуры перекликались с гимнастическими упражнениями, являющимися основой учебного процесса.

В занятия по физической культуре, проводимые с ЭГ, были включены подготовительные упражнения, направленные на освоение элементов различных направлений аэробики.

**Таблица 1**

Показатели уровня развития двигательных способностей,  
полученных в ходе исследования, ( $\bar{X} \pm \delta$ )

№ п/п	Тесты	В начале педагогического эксперимента		В конце педагогического эксперимента	
		КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)	КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)
1.	Бег на 30 м, (сек)	5,40±0,25	5,60±0,28	5,80±0,28	5,90±0,22
2.	Прыжок в длину с места с двух ног, (см)	178,60±5,75	180,50±4,63	180,60±5,02	190,00±3,66
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	8,50±0,47	12,10±3,20	10,80±1,96	14,00±1,98
4.	Статическое равновесие на одной ноге, (сек)	60,00±8,20	59,00±7,00	70,00±8,10	70,50±8,20
5.	Метание спортивной «гранаты» на дальность, (500 г, м)	16,00±3,00	17,00±2,00	18,00±3,00	19,00±2,00
6.	Подъем туловища из положения лежа на животе, (мин, кол-во)	34,00±2,00	35,00±3,00	36,00±1,00	38,00±2,00
7.	Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях, (30 сек, кол-во)	14,60±0,48	15,20±0,54	18,90±0,60	22,80±0,20
8.	Сила кисти «ведущей» руки, (кг)	18,20±0,56	18,10±0,72	18,60±0,96	19,20±0,72
9.	ЖЕЛ, (л)	1,60±0,06	1,50±0,05	1,80±0,06	1,80±0,05

Согласно представленным в таблице 1 данным, до начала проведения педагогического эксперимента средние значения силы кисти «ведущей» руки у студенток КГ и ЭГ не демонстрировали статистически значимых различий. Соответствующие показатели составили  $18,20 \pm 0,56$  кг и  $18,10 \pm 0,72$  кг ( $P > 0,05$ ). После проведения педагогического эксперимента, мышечная сила кисти «ведущей» руки у студенток ЭГ увеличилась более заметно, составив в среднем  $19,20 \pm 0,72$  кг. Однако в КГ этот показатель был несколько ниже и составил  $18,60 \pm 0,96$  кг. Статистический анализ показал, что эта разница не является существенной ( $P > 0,05$ ).

Результаты ЖЕЛ до начала проведения педагогического эксперимента показали, что полученные данные у студенток из разных групп были примерно одинаковы и не имели статистически значимых различий. После проведения педагогического эксперимента студентки, прошедшие об-

учение по экспериментальной программе, показали более заметное улучшение ЖЕЛ, увеличив ее с  $1,50 \pm 0,05$  л до  $1,80 \pm 0,05$  л. В то же время, в КГ, где применялась стандартная методика, показатели изменились с  $1,60 \pm 0,06$  л до  $1,80 \pm 0,06$  л. Важно отметить, что, несмотря на более выраженный рост в ЭГ, статистическая значимость различий между группами после проведения педагогического эксперимента отсутствовала ( $P > 0,05$ ).

В результате проведенного педагогического эксперимента улучшение двигательных способностей студенток в обеих группах (ЭГ и КГ) положительно повлияло на технику выполнения акробатических упражнений.

Результаты статистической обработки данных свидетельствуют о наличии достоверных различий в средних показателях успешности овладения упражнениями по различным направлениям аэробики между студентками КГ и ЭГ (табл. 2).

**Таблица 2**

Показатели уровня развития двигательных способностей, полученных в ходе исследования, ( $\bar{X} \pm \delta$ )

№ п/п	Гимнастические упражнения	КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)
1.	Бросок, кувырок и ловля мяча одной рукой, (балл)	$3,81 \pm 0,19$	$4,54 \pm 0,13$
2.	Поворот «пассе» на $360^\circ$ , (балл)	$3,84 \pm 0,20$	$4,44 \pm 0,15$
3.	Двойные прыжки через скакалку, (10 раз, балл)	$3,81 \pm 0,15$	$4,70 \pm 0,13$

Результаты показали, что студентки ЭГ, занимавшиеся аэробикой в рамках академических занятий по физической культуре, продемонстрировали более значительный прогресс в исследуемых физиометрических признаках, чем их сверстницы из КГ, придерживавшиеся традиционной программы обучения. Результаты проведенного педагогического эксперимента продемонстрировали, что процесс развития и совершенствования двигательных способностей у студенток протекал без существенных колебаний.

Необходимо констатировать, что в двигательных тестах «сила кисти ведущей руки» и «статическое равновесие на одной ноге» у студенток КГ не было выявлено статистически значимого улучшения показателей. Предполагается, что данное обстоятельство обусловлено неадекватностью режима двигательной активности, предусмотренного академическими за-

нятиями, потребностям организма студенческой молодежи, что связано с недостаточным выделением академических часов на физическую культуру и спорт (табл.1).

Сравнительный анализ динамики двигательных способностей студенток показал, что экспериментальная программа оказалась более эффективной. Участницы ЭГ продемонстрировали статистически значимое ( $P > 0,05$ ) улучшение показателей скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.

Несмотря на отсутствие статистически подтвержденных различий в приросте средних показателей в тесте «бег на 30 м» между КГ и ЭГ, экспериментальная группа продемонстрировала превосходство в этом двигательном задании к концу учебного года.

Анализ результатов теста «метания спортивной гранаты (500 г)» выявил статистически значимое ( $P < 0,05$ ) улучшение показателей в ЭГ по

сравнению с КГ. До проведения педагогического эксперимента дальность метания спортивной гранаты в ЭГ составила  $17,00 \pm 2,00$  м, а после –  $19,00 \pm 2,00$  м, что соответствует приросту в 2 м. В КГ наблюдался аналогичный прирост с  $16,00 \pm 3,00$  м до  $18,00 \pm 3,00$  м, однако именно в ЭГ это улучшение оказалось более выраженным и статистически подтвержденным.

Было выявлено, что учебно-тренировочные занятия оказали достоверное положительное влияние на способность студенток ЭГ выполнять упражнения «Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях», в отличие от КГ, где изменения были незначительными. В ЭГ наблюдался статистически значимый прирост данного показателя. Можно предположить, что эффективность развития способностей к данным движениям у студенток ЭГ обусловлена сочетанием академических занятий с различными видами аэробики и целенаправленной работой над мышцами брюшного пресса. В частности, использовались такие упражнения, как «подъем туловища из положения лежа на спине с руками за головой».

В ходе исследования оценивалась способность студенток к активной гибкости и развитию силы мышц спины посредством показа-

телей «наклон туловища вперед из положения стоя» и «подъем туловища из положения лежа на животе». Было отмечено улучшение данного показателя в обеих группах.

В ходе статистической обработки данных было выявлено, что средние показатели успешности освоения упражнений аэробики существенно различаются между студентками КГ и ЭГ.

Несмотря на имеющиеся исследования, вопрос о применении разнообразных форм аэробики на академических занятиях по физической культуре студенток остается недостаточно изученным и нуждается в дальнейшем научном осмыслении.

Проведенные педагогические эксперименты **продемонстрировали**, что внедрение разработанной методики, основанной на применении различных видов аэробики, привело к заметному улучшению показателей двигательной активности и физиометрических характеристик студенток экспериментальной группы. Эти позитивные изменения, отсутствующие в контрольной группе, свидетельствуют о высокой эффективности подхода экспериментальной методики в рамках академических занятий по физической культуре.

#### Литература

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. // Учебное пособие. М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Зиновьева Ю.А., Золотухина М.Н. Базовая оздоровительная аэробика. // Учебное пособие. Томск, Сибирский гос. мед. ун-т, 2010. – 140 с.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Сиротина Е.С., Капранова О.С. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы. // Учебник. М.: Спорт, 2024. – 304 с.
4. Пиянзин А.Н. Теория физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Тольятти, ТГУ, 2017. – 80 с.
5. Ревенко Е.М. Индивидуальные особенности студентов, выбравших в рамках физического воспитания разные виды двигательной активности. // The education and science journal. 2017, Vol. 19, P.157-174.
6. Токарь Е.В. Аэробика в вузе. // Учебное пособие. Благовещенск, Амурский гос. ун-т, 2013. – 146 с.
7. Удалова Е.П., Южакова Н.В. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений. // Учебно-методическое пособие. Волгоград, Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – 86 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. М.: Академия, 2003. – 450 с.

**UO‘K: 796.342:378.091**

**MAXMUDOV Yusufboy Qodirovich**

o‘qituvchi, «Sport o‘yinlari» kafedrası, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch sh., O‘zbekiston  
e-mail: maxmudovyusufboy1@gmail.com

Taqriz asosida: Yadgarov D.B., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, «Sport o‘yinlari» kafedrası, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

## **STOL TENNISINING TALABA QIZLAR FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY TAYYORLIGIGA TA’SIRI**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada stol tennisi mashqlarining talaba qizlarning sog‘liq ko‘rsatkichlariga ta’siri baholanadi. Jismoniy tarbiya darslarida stol tennisi mashg‘ulotlari usullaridan foydalanish talaba qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligini samarali ravishda yaxshilashi isbotlangan.

**Kalit so‘zlar:** talaba qizlar, stol tennisi, sog‘lomlashtirish salohiyati, pedagogik test, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi.

## **ВЛИЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОК**

### **Аннотация**

В статье оценивается влияние упражнений настольного тенниса на оздоровительные показатели студенток. Доказано, что применение методики подготовки игроков в настольный теннис в рамках учебных занятий по физической культуре эффективно влияет на улучшение здоровья и физической подготовленности студенток.

**Ключевые слова:** студентки, настольный теннис, оздоровительный потенциал, педагогическое тестирование, физическая подготовленность, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

## **THE IMPACT OF TABLE TENNIS ON THE FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL READINESS OF FEMALE STUDENTS**

### **Abstract**

This article evaluates the impact of table tennis exercises on the health indicators of female students. It has been proven that the use of table tennis training methods within physical education classes effectively improves the health and physical fitness of female students.

**Key words:** female students, table tennis, health potential, pedagogical testing, physical fitness, functional state, cardiovascular system, respiratory system.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar salomatligini samarali yaxshilash uchun jismoniy tarbiyaga, xususan, to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikka alohida e'tibor qaratish kerak. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyatini oshirishning eng istiqbolli usullaridan biri jismoniy tarbiya o'quv dasturiga turli sport turlari bo'yicha ixtisoslashuvlarni kiritishdir. Bu yondashuv jismoniy tarbiya va talabalarning umumiy salomatligini yaxshilashning ilg'or usuli hisoblanadi [4, 5].

Talaba qizlar uchun stol tennisi har tomonlama harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Ushbu sport turi talabalarga o'z holatlari va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab mashq qilish, faol mashqlarni yetarli dam olish bilan almashtirib turish imkonini beradi. Bu sog'liq ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Stol tennisi bilan muntazam shug'ullanish ishtirokchilarning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatadi [1, 6].

Stol tennisi nafaqat o'yin-kulgi, balki jismoniy va shaxsiy rivojlanish uchun qimmatli vositadir. Ushbu qulay o'yin har qanday yoshdagi odamlar uchun mos keladi va ularning sog'lig'ini muvofiqlashtirishini, chidamliligini, tezligi va kuchini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, stol tennisi muloqot qobiliyatlari, g'alaba qozonish irodasi, do'stlik hissi va mas'uliyat kabi muhim fazilatlarini rivojlantiradi. Raqobat ruhi va tezkor qaror qabul qilish zarurati aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi va talabalarga qiyinchiliklarga dosh berishni o'rgatadi [3,7].

Stol tennisi talabalarda o'zini tuta bilish va hissiy barqarorlikni rivojlantirish uchun ideal muhit yaratadi. O'yin talabalarga xotirjamlikni saqlashga, diqqatni jamlashga va natijadan qat'i nazar, yuqori darajadagi motivatsiyani saqlashga o'rgatadi. Texnik va metodologik imkoniyatlaridan foydalangan holda, stol tennisi talabalarda foydali xulq-atvor odatlarini samarali rivojlantiradi, sog'liq va jismoniy rivojlanish masalalarida ularning dunyoqarashini kengaytirib, har tomonlama rivojlanishiga

yordam beradi [2,8].

Oliy ta'lim muassasalarida yaxshi tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari talabalarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga hissa qo'shadi, deb ishoniladi. Biroq, amalda zamonaviy usullar va yondashuvlar ko'pincha o'z maqsadlariga erisha olmaydi. Shu nuqtayi nazardan, talabalarning sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya orqali o'quv jarayonini ilmiy rivojlantirish ayniqsa **dolzarbdir**.

**Maqsad:** stol tennisining talaba qizlarning sog'lig'ini yaxshilashdagi salohiyatini o'rganish va tegishli mashqlarni o'quv jarayoniga tatbiq qilish orqali ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash yo'llarini aniqlash.

Talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyatini baholash uchun jismoniy tarbiya darslarida tadqiqot o'tkazildi. Umumiy ta'limning I va II kurslaridan asosiy va tayyorgarlik tibbiy guruhlariga mansub 76 nafar talaba qizlar (17–19 yosh) ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy ravishda nazorat guruhi (NG) va tajriba guruh (TG)ga ajratildi, ularning har biri 38 nafar ishtirokchidan iborat edi. Birinchi semestr boshida ikkala guruhda ham yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining asosiy funksional holatini aniqlash uchun dastlabki test o'tkazildi.

O'quv yili davomida NG talabalari oliy ta'lim muassasalarida umumiy qabul qilingan jismoniy tayyorgarlik dasturiga amal qilishdi. Shu bilan birga, TG talabalari darslar davomida boyitilgan stol tennis mashg'ulotlarini oldilar. O'quv yili oxirida NG va TG talabalari o'rtasida ilgari aniqlangan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlillari o'tkazildi.

Talaba qizlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati quyidagi testlar yordamida baholandi: yurak-qon tomir tizimi uchun «Rufy'e» sinovi va nafas olish tizimi uchun «Shtange» va «Genchi» sinovlari. Jismoniy tayyorgarlik pedagogik testlar orqali baholandi, ular ishtirokchilarning yoshi va jinsiga moslashtirilgan standartlashtirilgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oldi: «Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish» va «Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish».

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, NG va TGdagi talaba qizlar o'quv yili davomida haftasiga bir marta ikki soat davomida stol tennisi bilan shug'ullanishgan. TG uchun dastur yanada murakkabroq edi: u tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy mashqlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan birlashtirdi. Ikkinchisi – turli sharoitlarda (joyida, harakatda,

stolda) to'p va raketka bilan ishlashni, turli xil koordinatsiya murakkabligidagi harakatlarni simulyatsiya qilishni o'z ichiga olgan. Mashg'ulot dasturining muhim jihati – ma'lum bir mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish edi. Ikkala guruhning ham asosiy sog'liq salohiyatini aniqlash uchun tadqiqot boshlanishidan oldin ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining qiyosiy tahlili o'tkazildi (jadval).

**Jadval**

Pedagogik tajriba boshida va oxirida nazorat va tajriba guruhlaridagi talaba qizlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi, ( $\bar{x} \pm \delta$ )

T/r	Ko'rsatkichlar	NG		TG	
		Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida
1.	«Rufy'e» sinovi, (indeks)	5,5±0,2	5,3±0,3	5,3±0,2	4,9±0,2
		$p \leq 0,05$			
2.	«Shtange» sinovi, (sek)	41,0±2,8	47,2±2,2	42,7±2,8	48,8±2,6
		$p \leq 0,05$			
3.	«Genchi» sinovi, (sek)	32,0±2,3	37,4±1,9	32,6±2,3	38,4±2,2
		$p \leq 0,05$			
4.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish, (30 sek, soni)	21,4±1,8	26,7±2,0	22,0±1,9	28,4±2,3
		$p \leq 0,05$			
5.	Yotgan holda qo'llarni bukib yozish, (30 sek, soni)	18,3±2,3	22,6±2,9	19,3±2,0	25,2±2,1
		$p \leq 0,05$			

Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, pedagogik tadqiqot boshida NG va TGdagi talaba qizlarning sog'lomlashtirish salohiyati deyarli bir xil edi. Bu ikkala guruhdagi ishtirokchilar bir xil bo'lganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijasida ikkala guruh ham sog'lomlashtirish salohiyati ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish kuzatildi. NGda yurak-qon tomir

tizimining funksional holati («Rufy'e» sinoviga ko'ra) 0,2 birlikka yaxshilanishi, shuningdek, nafas olish tizimining funksional holati («Shtange» va «Genchi» testlariga ko'ra) mos ravishda 6,2±0,4 va 5,4±0,4 birlikka yaxshilanishi qayd etildi.

Biroq, TGda o'zgarish dinamikasi aniqroq bo'ldi. Yurak-qon tomir tizimining funksional holati yaxshilanishi («Rufy'e» sinoviga ko'ra)

7,6% ni, nafas olish tizimining funksional holati esa («Shtange» va «Genchi» sinovlariga ko‘ra), mos ravishda 12,5% va 15,2% ni tashkil etdi. Qizig‘i shundaki, «Chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarib bukish» va «Yotgan holda qo‘llarni bukib yozish» testlari orqali baholangan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham TGda NGga qaraganda (mos ravishda 22,6% va 24,4% ga) ancha yaxshilandi (mos ravishda 20,9% va 20,1% ga).

Tadqiqot natijalari shuni **ko‘rsatdiki**, jismoniy tarbiya darslarida stol tennisi mashg‘ulotlari usulidan foydalanish talaba qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, qizlar yurak-qon tomir ko‘rsatkichlarida sezilarli

farqlarsiz izchil yaxshilanishni namoyish etdilar. Tajriba guruhidagi talaba qizlar nazorat guruhidagilarga qaraganda nafas olish funksiyasi va jismoniy tayyorgarligida sezilarli darajada yaxshilanishlarni namoyish etdilar. Bu farqlar, ehtimol, tajriba guruhidagi talabalarning yoshga bog‘liq (17–19 yosh) morfologik va psixofizik xususiyatlari bilan bog‘liqdir.

Oliy ta‘lim muassasalari ta‘limining o‘ziga xos xususiyatlari va talaba qizlar hamda sportchi-tennischi qizlar o‘rtasidagi jismoniy tayyorgarlikdagi sezilarli farq tufayli, keyingi tadqiqotlar talaba qizlar uchun mashg‘ulotlar usullarini ishlab chiqish va takomillashtirishga, stol tennisi mashqlarini birlashtirishga qaratiladi.

Adabiyotlar

1. Абушинов С.Б. Влияние регулярных занятий настольным теннисом на физические показатели студентов. // International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2022, Vol. 6-1 (69), P.194–198.
2. Барчукова Г.В., Полиевский С.А., Фам Вьет Хунг. Совершенствование психофизических качеств юных спортсменов в настольном теннисе посредством специальных упражнений. // Современные проблемы науки и образования, 2011, №6, С.12-16.
3. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. Настольный теннис. // Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. Красноярск, КГТУ, 2000. – 120 с.
4. Ермолова Е.А., Чернев И.Л., Кораблина А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры. // Методические рекомендации для студентов и преподавателей. Воронеж, ГАСУ, 2016. – 39 с.
5. Иванченко О.А. Организация и содержание внеакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов. // Автореф.... канд. пед. наук. Краснодар, 2006. – 179 с.
6. Рукавишникова Л.Н. Настольный теннис. // Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Екатеринбург, 2021. – 26 с.
7. Халиль Р.Б., Капуста С.М. Средства обучения в настольном теннисе. // Методическая разработка. Краснодар, 2019. – 29 с.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Виста-Спорт, 2005. – 272 с.

**UO‘K: 796.325.**

**MASHARIPOV Farhod To‘raxonovich**

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor, «Sport o‘yinlari» kafedrasini mudiri, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, Urganch sh., O‘zbekiston  
e-mail: farhod0972@inbox.ru

Taqriz asosida: Masharipova M.I., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, «Yakka kurash» kafedrasini, Urganch davlat universiteti

## **TALABALARNING MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH TEXNOLOGIYASI**

### **Annotatsiya**

Maqolada an‘anaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quv yili davomida oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holatining o‘shirish dinamikasi o‘rganilgan va tahlil qilingan. Aniqlanishicha, testlash natijalarini baholashda talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab modulli tabaqalashtirish zarur.

**Kalit so‘zlar:** talabalar, jismoniy rivojlanishi va funksional holat moduli, jismoniy tayyorgarlik dinamikasi.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ**

### **Аннотация**

В статье изучена и проанализирована динамика роста физической подготовленности, физического развития и функционального состояния студентов общего профиля высших учебных заведений в течение учебного года на занятиях по физическому воспитанию, организованных на основе традиционных подходов. Выявлено, что при оценке результатов тестирования необходима модульная дифференциация студентов по уровню их подготовленности.

**Ключевые слова:** студенты, модуль физического развития и функционального состояния, динамика физической подготовленности.

## **A TECHNOLOGY FOR PEDAGOGICAL MONITORING OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS DURING THEIR EDUCATION**

### **Abstract**

This article examines and analyzes the dynamics of growth in physical fitness, physical development, and functional status of general education students at higher education institutions during the academic year in physical education classes organized using traditional approaches. It is found that when assessing test results, modular differentiation of students based on their level of fitness is necessary.

**Key words:** students, physical development and functional status module, physical fitness dynamics.

Talaba yoshlarning umumiy va kasbiy ta'limida jismoniy tarbiya ham o'quv fani, ham pedagogik jarayonning kichik bir tizimi sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Biroq talabalarni an'anaviy qoidalar va amaldagi tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida jismoniy tarbiyalashning mavjud infratuzilmasi ularning harakat faoliyati va sog'lomlashtirish kabi vazifalarning to'laqonli hal etilishini ta'minlay olmaydi [2].

Shug'ullanuvchilarning holati va ularning jismoniy tayyorgarligi yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional imkoniyatlari darajasining obyektiv ko'rsatkichlari, shuningdek, asosiy jismoniy sifatlarning (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlanganlik holati bo'yicha baholanadi [1].

Jismoniy tayyorgarlik dinamikasini yetarlicha nazorat qilmaslik o'quv-mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirishga imkon bermaydi, bu ko'p hollarda talabalarning toliqishiga olib keladi va ularning aqliy hamda jismoniy ishchanlik qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [3].

Pedagogik nazorat tizimida sportchilarning tayyorgarligini testlar yordamida baholashning me'yoriy (model) ko'rsatkichlari mavjud. O'quv-mashq jarayonida maxsus ishlab chiqilgan testlardan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini nazorat qilishni yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi [5].

An'anaviy yondashuvlarga asoslangan jismoniy tarbiya jarayoni holati va samaradorligini o'rganish

maqsadida 2024-2025-o'quv yili boshi va oxirida Urganch davlat universitetining I umumiy kurs (214 nafar o'g'il bola, 218 nafar qiz) talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holati dinamikasi uchta modul bo'yicha o'rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalarga jismoniy tarbiya darslari oliy ta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan an'anaviy dastur asosida o'tkazildi.

Quyida o'quv yilining boshida va oxirida o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari va ularning o'g'il va qiz talabalarda foiz o'zgarishi keltirilgan. Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, talabalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'quv yili davomida deyarli o'zgarmagan ( $p>0,05$ ), faqat ularning biroz o'zgarishi kuzatiladi (1- va 2-jadvallar).

Yil davomida o'g'il bola talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili quyidagilarni ko'rsatdi: tezlik testlarida: 100 metrga yugurish – 1,3%, turgan joydan uzunlikka sakrash – 0,9%, chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish – 1,4% ( $p>0,05$ ). Umumiy chidamlilik testida 1000 metr va 3x10 metrga makkisimon yugurish testlaridagi ko'rsatkichlar o'quv yili oxirida deyarli o'zgarmagan, garchi o'zgarish o'rtacha 0,4% va 1,2%ni tashkil qildi. Moslashuvchanlik testlarida: tik turgan holatda oldinga egilish va kuch (turnikda tortilish) o'quv yili oxirida o'quv yili boshidagi natijalarga nisbatan sezilarli o'sish kuzatildi (8,9% va 8,3%) ( $p<0,05$ ) (1-jadval).

T/r	Testlar	O'quv yili boshida, ( $\bar{x}\pm\sigma$ )	O'quv yili oxirida, ( $\bar{x}\pm\sigma$ )	O'zgarish, (%)	p
	Jismoniy tayyorgarlik				
1.	100 m ga yugurish, (sek)	14,3±2,8	14,5±0,8	-1,3	$p>0,05$
2.	1000 m ga yugurish, (min)	4,3±0,6	4,3±0,9	0,4	$p>0,05$
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	218,0±33,7	216,0±1,2	-0,9	$p>0,05$
4.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish, 1 min, (marta)	34,5±5,3	34,0±2,5	-1,4	$p>0,05$
5.	3x10 m ga makkisimon yugurish, (sek)	8,1±1,0	8,0±0,3	1,2	$p>0,05$
6.	Tik turgan holatda oldinga egilish, (sm)	6,5±1,2	7,0±0,8	8,9	$p<0,05$
7.	Turnikda tortilish, (marta)	7,2±1,7	7,8±1,0	8,3	$p<0,05$
Jismoniy rivojlanish					
8.	Tana uzunligi, (sm)	175,6±24,5	175,7±9,1	0,05	$p>0,05$
9.	Tana massasi, (kg)	70,5±8,5	71,3±1,2	1,1	$p>0,05$
10.	KQA tinch holatda, (sm) Ko'krak qafasi indeksi	90,0±1,7	90,0±9,5	-	$p>0,05$
		2,2±1,0	2,1±0,8	-4,5	$p>0,05$
11.	Tana uzunligi va vazni ko'rsatkichi, (shart.bir.)	22,8±2,5	23,1±1,9	1,3	$p>0,05$

1-jadvalning davomi

12.	O'ng qo'l panja kuchi, (kg)	48,5±1,6	49,0±0,7	1,1	p<0,05	
13.	Chap qo'l panja kuchi, (kg)	40,5±5,7	40,7±3,7	0,5	p>0,05	
14.	O'ng qo'l panja kuchi,(%)	68,8±0,8	68,7±0,1	-0,1	p>0,05	
Funksional holat						
15.	KQA:	nafas olganda, (sm)	92,8±0,7	92,8±0,1	-	p>0,05
		nafas chiqarganda, (sm)	87,3±0,8	87,3±0,1	-	p>0,05
		ekskursiya, (sm)	5,5±1,0	5,5±0,1	-	p>0,05
16.	«Rufye» testi, (sek)	10,5±1,2	10,6±0,1	-0,9	p>0,05	
17.	Ortostatik sinov	17,2±2,5	17,3±0,9	-0,5	p>0,05	
18.	Funksional sinov, (zarb/min)	YuQS <sub>1</sub> tinch holatda	74,2±0,4	74,4±0,2	0,2	p>0,05
		YuQS <sub>2</sub> yuk. keyin	127,6±22,9	128,0±10,0	0,3	p>0,05
		YuQS,(%)	71,9±0,9	72,0±0,1	-0,1	p>0,05
		YuQS tik.vaq.	3,8±0,5	3,8±0,1	-	p>0,05
19.	AB sist. diast. (mm/sim/ust)	AB <sub>1</sub> tinch holatda	119,3±16,7	119,8±11,8	0,4	p>0,05
			73,6±13,0	74,0±8,1	0,5	p>0,05
		AB <sub>2</sub> yuk. keyin	132,5±21,2	133,0±12,8	0,3	p>0,05
			90,6±0,8	90,8±0,1	0,2	p>0,05
	AB,(%)	11,0±0,9	11,0±0,1	-	p>0,05	
20.	«Shtange» sinovi, (sek)	42,2±8,3	42,3±7,8	0,2	p>0,05	
21.	«Genche» sinovi, (sek)	35,5±0,6	35,5±0,1	-	p>0,05	

Jismoniy rivojlanish holatini aks ettiruvchi antropometrik ko'rsatkichlar ham o'quv yili ichida muhim darajada o'zgarmadi. Ko'krak qafasi indeksi ko'rsatkichida o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda kamaygan – 4,5%, tana vazni nisbatan ortgan – 1,1%. Tana uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda), deyarli o'quv yili oxirida o'zgarishlar kuzatilmadi, o'zgarish bo'lsa ham sezilarli emas – 0,05% ni tashkil etadi (p>0,05), tana vaznining tana uzunligiga nisbati 1,3 %ga oshdi (p>0,05). Jismoniy rivojlanish parametrlari bo'yicha o'ng qo'l panja kuchi 1,1% (p<0,05), chap qo'l panja kuchi 0,5%ga o'sgan va o'ng qo'l panja kuchining foizdagi ko'rsatkichi o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda (tana vazni ortishi evaziga) kamaygan – 0,1%.

Funksional ko'rsatkichlar tana zaxiralari tananing faollashuv mexanizmlari bilan ta'minlanishi mumkin bo'lgan fiziologik tizimlarning funksional faoliyatidagi o'zgarishlarning mumkin bo'lgan darajasi bo'lib, organ va to'qimalarda sodir bo'ladigan energiya almashinuvidagi o'zgarishlar tufayli paydo bo'ladigan jarayon hisoblanadi.

Talabalar organizmining funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasida bu modulning deyarli barcha ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarish kuzatilmadi. O'quv yilining boshida va oxiridagi (ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda, nafas

chiqarganda, ko'krak qafasi ekskursiyasi) natijalar deyarli o'zgarishsiz qoldi. «Rufye» testi – 0,9%, ortostatik sinov – 0,5%, funksional sinov: YuQS<sub>1</sub> tinch holatda +0,2%, YuQS<sub>2</sub> yuklamadan keyin +0,3%, YuQSning foizdagi ko'rsatkichlarida o'quv yili oxirida pasayish kuzatildi – 0,1%, YuQSning tiklanish vaqti o'zgarmagan. Arterial bosim (AB<sub>1</sub>) tinch holatda (sistolik 0,4%, diastolik 0,5%), Arterial bosim (AB<sub>2</sub>) yuklamadan keyin (sistolik 0,3%, diastolik 0,2%) ortgan, ABning foizdagi ko'rsatkichi o'zgarmagan. «Shtange» sinovida 0,2% sezilsiz o'zgarish bo'lgan, «Genche» sinovida esa o'quv yili boshi va oxiridagi ko'rsatkich saqlanib qolingan.

Talaba qizlarning o'quv yilining boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganishda quyidagilar aniqlandi: 100 m va 500 m ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan testlarda natijalar mos ravishda 0,5% va 5,7%ga, turgan joydan uzunlikka sakrash 0,1% ga, skameykaga tayangan holda qo'llarni bukib yozish 4,0% ga oshdi (p>0,05).

O'quv yili boshiga nisbatan qizlar uchun xos bo'lgan chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish (5,3%), 3x10 m makkisimon yugurish (1,0%) va tik turgan holatda oldinga egilish (2,5%) bo'yicha test natijalarida deyarli sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi (p<0,05) (2-jadval).

**2-jadval**

O'quv yili davomida talabalarning (qizlar) jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish va funksional holati ko'rsatkichlarining dinamikasi, (n=218)

T/r	Testlar		O'quv yili boshida, ( $\bar{x}\pm\sigma$ )	O'quv yili oxirida, ( $\bar{x}\pm\sigma$ )	O'zgarish, (%)	p
	Jismoniy tayyorgarlik					
1.	100 m ga yugurish, (sek)		18,4±3,3	18,5±2,9	0,5	p>0,05
2.	1000 m ga yugurish, (min)		3,5±0,8	3,7±1,1	5,7	p>0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)		159,0±17,4	158,8±11,3	0,1	p>0,05
4.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib bukish, 1 min. (marta)		30,0±4,4	31,6±3,8	5,3	p>0,05
5.	3x10 m ga mokkisimon yugurish, (sek)		9,4±2,5	9,3±0,8	1,0	p>0,05
6.	Tik turgan holatda oldinga egilish, (sm)		6,8±1,1	8,5±0,7	2,5	p<0,05
7.	Skameykaga tayangan holda qo'llarni bukib yozish, (marta)		7,5±2,8	7,2±0,8	4,0	p<0,05
<b>Jismoniy rivojlanish</b>						
8.	Tana uzunligi, (sm)		167,1±24,7	167,3±21,1	0,2	p>0,05
9.	Tana massasi, (kg)		65,6±6,3	66,2±4,2	0,9	p>0,05
10.	KQA tinch holatda, (sm)		85,5±10,0	85,4±9,1	-0,1	p>0,05
	Ko'krak qafasi indeksi		1,9±2,0	1,8±0,5	-5,2	p>0,05
11.	Tana uzunligi va vazni ko'rsatkichi, (shart.bir.)		23,5±0,4	23,6±0,5	-0,4	p>0,05
12.	O'ng qo'l panja kuchi, (kg)		29,3±3,8	30,0±0,6	2,3	p<0,05
13.	Chap qo'l panja kuchi, (kg)		26,0±3,1	26,5±2,9	1,9	p>0,05
14.	O'ng qo'l panja kuchi,(%)		44,6±4,1	45,3±3,3	-2,2	p>0,05
<b>Funksional holat</b>						
15.	KQA:	nafas olganda, (sm)	88,5±9,7	88,4±9,1	-0,1	p>0,05
		nafas chiqarganda, (sm)	83,4±7,5	83,4±7,1	-	p>0,05
		ekskursiya, (sm)	5,1±1,0	5,0±0,9	-1,9	p>0,05
16.	«Rufye» testi, (sek)		12,0±1,5	12,2±0,8	1,6	p>0,05
17.	Ortostatik sinov		18,5±2,9	18,3±1,3	-1,0	p>0,05
18.	Funksional sinov, (zarb/min)	YuQS <sub>1</sub> tinch holatda	74,8±7,4	75,3±6,1	0,6	p>0,05
		YuQS <sub>2</sub> yuk. keyin	130,3±6,5	130,5±5,7	0,1	p>0,05
		YuQS,(%)	73,2±0,1	73,3±0,5	0,1	p>0,05
		YuQS tik.vaq.	4,0±0,9	4,0±0,1	-	p>0,05
19.	AB sist. diast. (mm/sim/ ust)	AB <sub>1</sub> tinch holatda	118,5±18,3	118,7±17,9	0,1	p>0,05
			75,4±12,8	74,6±10,2	1,0	p>0,05
		AB <sub>2</sub> yuk. keyin	134,2±21,4	134,4±20,8	0,1	p>0,05
			92,8±12,9	93,0±10,8	0,1	p>0,05
AB,(%)		13,2±0,6	13,2±0,1	-	p>0,05	
20.	«Shtange» sinovi, (sek)		38,3±6,4	38,5±5,8	0,1	p>0,05
21.	«Genche» sinovi, (sek)		33,2±4,3	33,3±4,1	0,2	p>0,05

Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishining antropometrik ko'rsatkichlari ham o'quv yili davomida sezilarli darajada o'zgarmadi. Ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda) 0,1%, indeksi 5,2%, ko'rsatkichida o'quv yili boshidagi natijalarga qaraganda kamaygan, tana vazni ortgan – 0,9%. Tana uzunligi 0,2%, tana vazni ko'rsatkichi 0,4%ga o'zgargan. Qo'l panja kuchi dinamometri qizlarda ham o'ng qo'l 2,3% ga, chap qo'l 1,9% ga ishonchli oshgan ( $p < 0,05$ ). O'ng qo'l panja kuchining foizdagi ko'rsatkichi 2,2%, o'quv yili boshidagi natijaga nisbatan kamayganligi kuzatildi ( $p < 0,05$ ). Ya'ni, qo'l panja kuchi foizi vazn ortishiga nisbatan kamaygan.

Funksional imkoniyatlar asosan anatomik va morfologik parametrlar bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida funksional imkoniyatlardan samarali foydalanish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Funksional ko'rsatkichlar dinamikasida ham deyarli ijobiy o'zgarish kuzatilmadi. Ko'krak qafasi aylanasi: nafas olganda kamaygan (0,1%), nafas chiqarganda o'quv yili boshidagidan o'zgarmagan, ko'krak qafasi ekskursiyasi 1,9% ga kamaygan ( $p > 0,05$ ). «Rufye» sinovi – 1,6%, ortostatik sinovlarda ham pasayish kuzatildi – 1,0%. YuQS<sub>1</sub> tinch holatda – 0,6%, YuQS<sub>2</sub> yuklamadan keyin – 0,1%, YuQSning foizdagi ko'rsatkichi – 0,1%, arterial bosim (sistolik 0,1%, diastolik 1,0%) o'quv yili oxirida ortgan. ABning foizdagi ko'rsatkichi

o'zgarmagan. «Shtange» sinovida 0,1%, «Genche» sinovida 0,2%, o'quv yili boshidagi ko'rsatkichga nisbatan sezilarsiz o'zgarish bo'lgan (2-jadval).

Jismoniy tarbiyani tashkil etish, ommaviy sport ishlarini hamda jismoniy madaniyatni shakllantirish zamonaviy sharoitlarda oliy ta'lim muassasalari faoliyatining muhim vazifasi hisoblanadi. Talabalarining jismoniy tarbiya jarayonida hal etiladigan eng dolzarb vazifalar qatoriga talabalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlikni oshirishni kiritish mumkin [4].

**Shunday qilib**, o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning semestrlar bo'yicha o'zgarish dinamikasini baholay turib, shuni ta'kidlash mumkinki, deyarli birga ko'rib chiqilayotgan modul ko'rsatkichlari, birinchi navbatda talabalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlari qat'iy pasayib borishi kuzatildi. Bu esa sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya jarayoni yetarlicha samarador emasligi to'g'risida **xulosa** qilish imkonini berdi.

Testlash natijalarini baholash – talabalarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holati bo'yicha modul qilib tabaqalashtirishni taqozo etadi. Mashg'ulot jarayonini yana ham yuqori darajada samarali boshqarish uchun talabalar tayyorgarligining nafaqat dastlabki holatini, balki uning o'sish sur'atlarini ham muntazam nazorat qilish va tashxislab borish maqsadga muvofiqdir.

**Adabiyotlar:**

1. Абрамов В.В., Смирнова Е.Л. Функциональное состояние студентов в учебно-тренировочном процессе. // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов ЛФК и СМ. Ростов-на-Дону, 2002, С. 198-199.
2. Айрапетьянц Л.Р., Машарипов Ф.Т. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания в вузе. // Олий ва ўрта махсус, касб-хунара таълимини ривожлантиришнинг илмий-услубий муаммолари. Республика илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент, 2006, Б.25-27.
3. Богданов О.А., Шелкова Л.Н., Васютина И.П. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток- первокурсниц. // Теория и практика физической культуры, 2016, № 8, С. 35-39.
4. Гаврилов Д.Н., Григорьев В.И. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях. // Теория и практика физической культуры, 2008, № 3, С. 27-29.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. // Darslik. Toshkent, Ilmiy texnika axborot – press nashriyoti, 2023. – 380 b.

УДК: 796.323.2:37.018.43

**НАБИЕВ Тимур Эрикович**

кандидат педагогических наук, профессор, кафедра «Педагогика и психология», Филиал Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте  
e-mail: nabievtimur1512@gmail.com

На основе рецензии: Агзамова М.М., доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент, заведующая кафедрой «Педагогика и психология», Филиал РГПУ им.А.И.Герцена в г.Ташкенте

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: УЧЕТ УРОВНЯ, СОРАЗМЕРНОСТИ И ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Аннотация**

Статья посвящена изучению физического саморазвития студентов в вузе в рамках их профессионального образования. Экспериментальные исследования подтвердили, что разработанная модель педагогического сопровождения и технология её реализации позволяют студентам педагогического вуза достичь высокого уровня компетенции физического саморазвития, обеспечивая им возможность самостоятельно поддерживать необходимый уровень физической подготовки для их успешной профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** студенты, развитие физических качеств, уровень развития, занятия физической культурой, дифференцированный подход.

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABALARNING HARA-KAT QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNI SHAXSIYLASHTIRISH: AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING DARAJASI, MUTANOSIBLIGI VA QO‘LLANILISHINI HISOBGA OLISH**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada jismoniy o‘zini o‘zi rivojlantirish masalalari universitet talabalari kasbiy ta’limining bir qismi sifatida ko‘rib chiqiladi. Eksperimental tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, pedagogik qo‘llab-quvvatlashning ishlab chiqilgan modeli va uni amalga oshirish pedagogika universiteti talabalariga yuqori darajadagi jismoniy o‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasiga erishish imkonini hamda muvaffaqiyatli professional faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik darajasini mustaqil ravishda saqlab qolish imkoniyatini beradi.

**Kalit so‘zlar:** talabalar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, rivojlanish darajasi, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, tabaqalashtirilgan yondashuv.

## **INDIVIDUALIZING THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTOR SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL, PROPORTION, AND USE OF INFORMATION TECHNOLOGY**

### **Abstract**

This article examines the physical self-development of university students as part of their professional education. Experimental studies have confirmed that the developed model of pedagogical support and its implementation enable students at a pedagogical university to achieve a high level of physical self-development competence, providing them with the opportunity to independently maintain the necessary level of physical fitness for successful professional performance.

**Key words:** students, physical development, level of development, physical education classes, differentiated approach.

Стремительное развитие науки и техники, особенно в области информационных технологий, значительно увеличило объем информации и учебных задач, стоящих перед современными студентами. Это, в свою очередь, повышает нагрузку на их организм и требует от них большей способности к адаптации.

Задача профессионального образования – подготовка востребованных специалистов, обладающих необходимыми навыками и способных эффективно работать. В связи с этим физическая подготовка играет важную роль в общей готовности к работе, наряду с профессиональными знаниями и психологической устойчивостью. Эта подготовка должна учитывать особенности будущей профессии. Поэтому формирование у студентов привычки к физическому самосовершенствованию и умения самостоятельно поддерживать свою физическую форму на должном уровне во время учебы и после нее – это важная и актуальная задача.

На занятиях физической культурой главная цель – помочь студентам овладеть знаниями и навыками, которые определены учебной программой. Для успешного развития студентами данных навыков учитываются их здоровье, физическая подготовка, умения, интересы и специфика будущей профессии. Эти навыки включают в себя, помимо прочего, достижение хорошей физической формы, необходимой для успешной работы и жизни в обществе [1].

Физическое воспитание студентов играет ключевую роль в формировании их физических способностей. Этот процесс направлен на: всестороннее развитие личности, включая физическое, интеллектуальное и эмоциональное становление; укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; улучшение способности организма адаптироваться к различным условиям и нагрузкам; подготовку к будущей профессиональной деятельности, обеспечивая необходимую физическую подготовленность [2, 4].

Развитие физических качеств также положительно влияет на повышение общей работоспособности (как физической, так и умственной), улучшение усвоения учебного материала, что особенно важно в условиях растущей учебной нагрузки. Процесс развития физических качеств студентов строится на основе проверенных временем принципов физического воспитания. Для эффективного планирования этого процесса необходимо оценивать текущий уровень и динамику развития физических качеств студентов на протяжении всего периода обучения.

Современные вузы ставят перед собой задачу формирования у студентов образовательных компетенций. В области «Физической культуры и спорта» это подразумевает обеспечение студентов таким уровнем физической подготовленности и здоровья, который необходим для

успешной учебы, социальной адаптации и будущей профессиональной деятельности. Ключевым элементом достижения этой цели является развитие двигательных навыков и физических качеств студентов. Тем не менее большинство исследований фиксируют низкий уровень и негативную динамику развития этих качеств в период обучения в вузе. Причинами такой ситуации являются объективные факторы, такие как возросшая учебная и информационная нагрузка, снижение общей двигательной активности, падение интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также сокращение учебного времени, выделяемого на предмет [3].

В условиях стремительного научно-технического прогресса, который делает многие профессии устаревшими или вовсе исчезающими, современному профессионалу необходимо постоянно переучиваться и адаптировать свою деятельность. Ключевыми факторами для этого являются универсальность физической подготовки и высокая адаптивность. Достичь их можно путем обеспечения сбалансированного развития физических качеств и необходимого уровня физической подготовленности студентов. Однако, несмотря на повсеместное признание важности гармоничного физического развития в вузовском физическом воспитании, исследований, фокусирующихся на соразмерности этого развития, недостаточно. Кроме того, остается не до конца проработанным вопрос контроля и целенаправленного развития отстающих физических качеств у студентов с различным уровнем физической подготовленности [5].

Поскольку значительная часть студентов (от 50 % до 70 %) демонстрирует недостаточный уровень развития определенных физических качеств, а учебные группы формируются из учащихся с разной подготовкой, к тому же на дисциплину «Физическая культура и спорт» выделяется всего два часа в неделю, становится ясно, что процесс физической подготовленности в вузах нуждается в улучшении. Для эффективного развития физических качеств студентов с различным уровнем подготовки в рамках групповых занятий по «Физической культуре и спорту» необходим дифференцированный подход [7].

В настоящее время наблюдается повышенный интерес научного и педагогического сообщества к внедрению индивидуализированных подходов на занятиях физической культурой в вузах. Существующие исследования расходятся в вопросах критериев группировки студентов, целей занятий, применяемых методик и объемов нагрузок. Несмотря на очевидную важность этой темы, она остается недостаточно изученной. Особо остро стоит проблема организации и содержания занятий для студентов с разным уровнем физической подготовленности, в частности, с низким. Недостаточно проработаны методики проведения занятий, их наполне-

ние, интенсивность нагрузок, а также подходы к формированию мотивации студентов и роль информационных технологий в их физическом воспитании. Кроме того, не всегда учитывается принцип гармоничного развития физических качеств [4].

Сегодняшняя система профессионального образования, ориентированная на формирование компетенций, возлагает на студентов значительную роль в поддержании их физической подготовленности. Их личная активность становится ключевым фактором. Для успешного физического самосовершенствования, минимизации проблем и ошибок, студентам требуется грамотное педагогическое сопровождение. Оно должно базироваться на научных методах и современных педагогических разработках, помогая каждому студенту определить свой индивидуальный путь развития, опираясь на понимание собственных физических способностей, самоанализ и адекватное восприятие своих возможностей [6].

В научных исследованиях рассматриваются разные грани педагогической поддержки физического саморазвития студентов в высших учебных заведениях. Среди ключевых тем: организация и управление процессом физического саморазвития студентов, включая вопросы как внешнего руководства, так и саморегуляции; создание благоприятной среды для поддержания физического здоровья и благополучия студентов; роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности; формирование у студентов компетенций, направленных на сохранение здоровья, а также развитие социально-нравственных ценностей в процессе занятий физической культурой [8].

Тем не менее некоторые важные моменты остаются недостаточно изученными в педагогике и методике. В частности, недостаточно внимания уделяется педагогической поддержке самостоятельного физического развития студентов. Существуют нерешенные проблемы, такие как: недостаточно глубокое понимание сути физического саморазвития; нехватка теоретических, методических и технологических разработок для эффективного педагогического сопровождения этого процесса; недостаточно обоснована направленность этого сопровождения на развитие физической подготовленности студентов к будущей профессии и их способности к постоянному самосовершенствованию; недостаточно эффективна система оценки результатов этого процесса.

Существующие трудности усугубляются **нерешенными вопросами:**

**Несоответствие** – общество нуждается в профессионалах, готовых к физическим нагрузкам, но выпускники вузов недостаточно мотивированы к физическому саморазвитию;

**Разрыв** – поддержание физической формы требует постоянных усилий, однако выпускники не обладают достаточной способностью к само-

стоятельному физическому развитию;

**Неиспользованный потенциал** – физическое саморазвитие в вузах имеет большой потенциал, но отсутствует системный подход к его организации и поддержке;

**Недостаточная поддержка** – педагогическое сопровождение физического саморазвития студентов необходимо, но не хватает научных основ и эффективных методик для его реализации;

**Отсутствие контроля** – качественный мониторинг физического саморазвития в вузах важен, но нет инструментов для оценки и анализа результатов.

**Актуальность** данного исследования определяется несоответствием между потребностью современной динамичной среды в выпускниках с хорошей физической формой и недостаточным изучением способов достижения этой формы у студентов с разным уровнем подготовки.

Для достижения поставленной цели, обусловленной темой, объектом и предметом исследования, были использованы следующие **методы:**

Теоретические: изучение и анализ научной литературы, нормативных документов, обобщение и сравнение отечественного и зарубежного опыта, а также педагогическое моделирование.

Эмпирические: педагогическое наблюдение, тестирование и статистическая обработка полученных данных.

В данном исследовании было изучено физическое саморазвитие студентов как непрерывный процесс, в котором они сознательно работают над собой, используя механизмы самопознания, самоопределения, самосовершенствования и саморегуляции. Цель этого процесса – формирование у студентов компетенции физического саморазвития. Эта компетенция проявляется в нескольких ключевых аспектах:

– рефлексивный компонент: студенты должны уметь понимать себя в физическом плане («Я-физическое»), оценивать свои физические качества и их развитие, анализировать свои сильные и слабые стороны, а также осознавать процесс своего физического саморазвития. Это включает в себя знание необходимых для этого инструментов, умение критически оценивать себя и проявлять интерес к постоянному самопознанию [6];

– мотивационно-ценностный компонент: студенты должны понимать ценность физического саморазвития и иметь мотивацию к нему. Это предполагает знание о том, как физическое саморазвитие влияет на их жизнь и благополучие.

Другими словами, исследование фокусируется на том, как студенты учатся понимать себя, ставить цели в области физического развития, оценивать свой прогресс и находить мотивацию для постоянной работы над собой.

Проанализировав данные о развитии физических качеств и общего уровня физической подготовленности юношей (21 чел.) и девушек (62 чел.) на начало первого и конец третьего курса,

можно прийти к следующим обобщениям.

В контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах наблюдается сокращение числа юношей и девушек с низким уровнем развития

физических качеств. В ЭГ отмечается значительное улучшение показателей на среднем и высоком уровнях, в то время как в КГ эти изменения менее выражены (табл.).

**Таблица**

Динамика показателей развития физических качеств студентов контрольной и экспериментальной групп до и после проведенных исследований, (%)

№ п/п	Физические качества	Студенты	Уровни	Показатели			
				Исходные		Итоговые	
				КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	Силовая выносливость	Юноши, (n=21)	Низкий	34,3	34,4	25,7	24,9
			Средний	42,8	43,8	50,0	43,8
			Высокий	22,9	21,8	24,3	31,3
		Девушки, (n=62)	Низкий	80,0	78,1	68,5	25,0
			Средний	14,3	15,6	22,9	28,1
			Высокий	5,7	6,3	8,6	46,9
2.	Общая выносливость	Юноши, (n=21)	Низкий	44,3	42,2	41,4	20,3
			Средний	34,3	35,9	40,0	54,7
			Высокий	21,4	21,9	18,6	25,0
		Девушки, (n=62)	Низкий	45,7	46,9	42,8	18,8
			Средний	22,9	21,9	28,6	40,6
			Высокий	31,4	31,2	28,6	40,6
3.	Координационные способности	Юноши, (n=21)	Низкий	30,1	25,0	21,4	18,8
			Средний	31,4	42,2	42,9	40,6
			Высокий	38,5	32,8	35,7	40,6
		Девушки, (n=62)	Низкий	44,4	50,0	34,3	21,9
			Средний	35,5	37,5	45,7	53,1
			Высокий	20,1	12,5	20,0	25,0
4.	Скоростные способности	Юноши, (n=21)	Низкий	42,9	26,5	25,7	15,6
			Средний	30,0	42,2	44,3	45,3
			Высокий	27,1	31,3	30,0	39,1
		Девушки, (n=62)	Низкий	37,1	40,6	37,1	25,0
			Средний	32,9	37,5	34,3	40,6
			Высокий	30,0	21,9	28,6	34,4
5.	Интегральный показатель развития физических качеств	Юноши, (n=21)	Низкий	32,5	32,0	28,6	19,9
			Средний	41,1	41,0	44,3	46,1
			Высокий	26,4	27,0	27,1	34,0
		Девушки, (n=62)	Низкий	53,6	53,9	45,7	22,7
			Средний	27,9	28,1	32,9	40,6
			Высокий	18,5	18,0	21,4	36,7

**Силовая выносливость:** ЭГ – на среднем уровне количество юношей с развитием данного физического качества осталось без изменений, у девушек прирост составил 12,5 %. На высоком уровне прирост у юношей – 9,5 %, у девушек – 40,6 %; в КГ – динамика результатов выглядит слабее. На среднем уровне прирост у юношей

составил 7,2 %, у девушек 8,6 %. На высоком уровне прирост у юношей – 1,4 %, у девушек – 2,9 %.

**Общая выносливость:** ЭГ – на среднем уровне прирост результатов данного физического качества составил у юношей и девушек – 18,8 % и 18,7 % соответственно. На высоком уровне

прирост у юношей – 3,1 %, у девушек – 9,4 %. В КГ – динамика результатов выглядит слабее. На среднем уровне прирост у юношей и девушек составил 5,7 %. На высоком уровне наблюдается снижение результатов на 2,8 % как у юношей, так и у девушек.

**Координационные способности:** ЭГ – на среднем уровне наблюдается снижение результатов развития данного физического качества у юношей на 1,6 % и увеличение у девушек на 15,6 %. На высоком уровне прирост данного физического качества у юношей составил 7,8 %, у девушек – 12,5 %. В КГ – динамика результатов выглядит следующим образом: на среднем уровне прирост у юношей составил 11,5 %, у девушек – 10,2 %. На высоком уровне произошло сокращение результатов данного физического качества на 2,8 % у юношей и 0,1 % у девушек.

**Скоростные способности:** в ЭГ – на среднем уровне прирост у юношей и девушек составил 3,1 %. На высоком уровне прирост у юношей составил 7,8 %, у девушек – 12,5 %. В КГ – на среднем уровне прирост у юношей составил 14,3%, девушек - 1,4 %. На высоком уровне прирост у юношей 2,9 %, у девушек произошло снижение результатов на 1,4 %.

**Интегральный показатель физического развития,** рассчитанный отдельно для юношей и девушек, демонстрирует, что в обеих группах значительно увеличилось число лиц со средним и высоким уровнем развития физических качеств. Однако в ЭГ этот рост более выражен, чем в КГ. В ЭГ на среднем уровне прирост составил 5,1 % и 12,5 % у юношей и девушек и 7,0 % и 18,7 % на высоком уровне соответственно. В КГ прирост на среднем уровне составил лишь 3,1 % и 5,0 %, а на высоком – 0,7 % и 2,9 % соответственно, что указывает на менее выраженную динамику развития физических качеств у студентов КГ.

Результаты проведенных исследований демонстрируют статистически значимые различия в уровне развития физических качеств и инте-

гральном показателе между КГ и ЭГ как среди юношей, так и среди девушек. Полученные данные убедительно доказывают эффективность применения технологии педагогического сопровождения физического саморазвития студентов педагогического вуза в контексте их профессиональной подготовки.

На основании этого можно сделать следующие **заклучения:**

- физическое саморазвитие понимается как непрерывный и осознанный процесс, в ходе которого студенты целенаправленно улучшают свое физическое состояние. Этот процесс основан на развитии и использовании собственных ресурсов, таких как самосознание, целеполагание, стремление к совершенствованию и самоконтроль. В контексте профессионального образования физическое саморазвитие играет важную роль в подготовке будущих педагогов, обеспечивая их необходимым уровнем физической готовности к работе;

- компетенция физического саморазвития представляет собой комплексную характеристику, включающую в себя умение анализировать, мотивировать себя, получать знания, действовать и регулировать свои действия. Эта компетенция формируется в процессе обучения в вузе и позволяет студентам самостоятельно развивать и поддерживать необходимые физические качества, что важно для успешной профессиональной деятельности в будущем;

- в рамках компетентного подхода, где личная активность студентов играет ключевую роль в поддержании физической формы, эффективность физического саморазвития достигается благодаря научно обоснованному и методически выстроенному педагогическому сопровождению. Это сопровождение, интегрированное в процесс профессиональной подготовки, направлено на формирование у студентов компетенции физического саморазвития, стимулируя их к постоянному улучшению своих физических качеств.

#### Литература

1. Гантимунова Л.М., Ригель З.В., Пальченко А.П., Сафонова Г.В. Теоретические и методические основы физического самосовершенствования студентов. // Учебно-методическое пособие. Владивосток, Дальневост. федерал. ун-т, 2020. – 95 с.
2. Гордиенко В.И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов. // Научные высказывания, 2024, №11 (58). С. 67-69.
3. Листкова М.Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов в вузе. // Дисс.... канд. пед. наук. Красноярск. 2019. – 186 с.
4. Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов. // Учебное пособие. Челябинск, Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2022. – 149 с.
5. Новицкая В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов. // Методические рекомендации. Минск, БГУ, 2019. – 60 с.
6. Парфенова И.П. Рефлексивный компонент в формировании управленческих компетенций педагога. // Вестник Таганрогского Университета А.П. Чехова, 2016, № 1, С. 123-126
7. Тришкина Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре. // Дисс.... канд. пед. наук. Москва, 2009. – 125 с.
8. Цеева Н.А., Шаханова А.В., Тугуз А.Р., Тхакумачева Ю.Б., Жуков В.И. Формирование базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах. // Коллективная монография. Майкоп, ЭЛИТ, 2022. – 249 с.

**UO‘K: 796.011.**

**SAPARBOYEV Mirzabek Shaykat o‘g‘li**  
katta o‘qituvchi, «Jismoniy tarbiya» kafedrası, Urganch davlat pedagogika instituti,  
Urganch sh., O‘zbekiston  
e-mail: mirzasaparboyev@gmail.com

**QURBONBOYEV Xudayshukur Maqsudboy o‘g‘li**  
o‘qituvchi, «Jismoniy tarbiya» kafedrası, Urganch davlat pedagogika instituti, Ur-  
ganch sh., O‘zbekiston  
e-mail: kurbonboyevx@gmail.com

Taqriz asosida: Masharipov A.K., pedagogika fanlari falsafa doktori (PhD), dotsent,  
«Jismoniy tarbiya» kafedrası, Urganch davlat pedagogika instituti

## **O‘SMIR YOSHDAGI SPORTCHI MAKTAB O‘QUVCHILARINING O‘ZINI O‘ZI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida tahsil olayotgan o‘smir sportchilarda o‘zini o‘zi tashkil etish komponentlarining rivojlanish darajasini baholash natijalari keltirilgan. Tadqiqotlar ushbu komponentlar rivojlanishining turli darajalarida (o‘rtacha, o‘rtachadan yuqori, o‘rtachadan past) qanday namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. So‘rovda qatnashgan o‘quvchi sportchilarning yarmi faqat o‘rta darajada o‘zini o‘zi tashkil etish ko‘nikmalariga ega ekanligi aniqlandi. Bu o‘quvchilarning ushbu toifasiga o‘zlarining o‘zini o‘zi tashkil etishlarini yaxshilash uchun maqsadli pedagogik ta’sir ko‘rsatish zarurligini ta’kidlaydi.

**Kalit so‘zlar:** o‘quvchi-sportchi, o‘zini o‘zi tashkil etish, rejalashtirilganlik, maqsadlilik, qat’iyatlilik, fiksatsiya, hozirgi holatga yo‘naltirilganlik, mustaqillik.

## **ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **Аннотация.**

В данной статье представлены результаты оценки уровня развития компонентов самоорганизации у спортсменов-подростков, обучающихся в общеобразовательных школах. Проведенные исследования показали, как эти компоненты проявляются на различных уровнях сформированности (среднем, выше среднего, ниже среднего). Выявлено, что у половины опрошенных школьников-спортсменов навыки самоорганизации развиты лишь на среднем уровне. Это подчеркивает острую необходимость в целенаправленном педагогическом воздействии на данную категорию учащихся для улучшения их самоорганизации.

**Ключевые слова:** школьники-спортсмены, самоорганизация, планомерность, настойчивость, целеустремленность, фиксация, ориентация на настоящее, самостоятельность.

## **CHARACTERISTICS OF SELF-ORGANIZATION IN ADOLESCENT STUDENT-ATHLETES**

### **Abstract**

This article presents the results of an assessment of the development of self-organization components in adolescent student athletes studying in comprehensive schools. The conducted research demonstrated how these components manifest themselves at various levels of development (average, above average, below average). It was revealed that half of the student athletes surveyed had only an average level of self-organization skills. This underscores the urgent need for targeted pedagogical interventions for this category of students to improve their self-organization.

**Key words:** student athletes, self-organization, systematicity, persistence, determination, focus on the present, independence.

Pedagogikada o'zini o'zi tashkil etish – bu belgilangan maqsadlarga erishish uchun o'z harakatlarini mustaqil ravishda rejalashtirish, tashkil etish va sozlash jarayoni sifatida ta'riflanadi. O'zini o'zi tashkil etish qobiliyatlari murakkab, ko'p qirrali vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim rol o'ynaydi. Bu, ayniqsa, intensiv mashg'ulotlarni maktab ishlari bilan muvozanatlashtirishi kerak bo'lgan sportchilar uchun juda muhimdir [5].

Maktab o'quvchilarida o'zini o'zi tashkil etishga bag'ishlangan tadqiqotlar hajmi universitet talabalarida ushbu hodisani o'rganadigan tadqiqotlar sonidan ancha kam. Biroq, boshlang'ich sinf o'quvchilarida [7], o'rta sinf o'quvchilarida [2] va yuqori sinf o'quvchilarida [6] o'zini o'zi tashkil etishning rivojlanishini o'rganadigan ilmiy tadqiqotlar mavjud.

Adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, oliy ta'limda kasbiy tayyorgarlikda o'zini o'zi tashkil etish ko'pincha talabalarning akademik faoliyatini tashkil qilish vositasi sifatida qaraladi [1]. Shu bilan birga, maktab o'quvchilarida o'zini o'zi tashkil etishga bag'ishlangan tadqiqotlar asosan ichki jihatlarga qaratilgan. Ta'kidlanganidek, bu ichki jarayonlar nafaqat akademik fanlarni yaxshiroq o'zlashtirishga, balki o'zini rivojlantirish va o'zini o'zi o'qitish kabi izlanayotgan shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga ham hissa qo'shadi [8].

Ushbu tadqiqotda pedagogik boshqaruv o'smirlarning o'zini o'zi tashkil etishini rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida qo'llanilgan holda, aynan shu jihatlarga qaratilgan. Boshqarishning asosiy maqsadi o'quvchilarga ta'lim jarayonida subyekt sifatida harakat qilish imkonini beruvchi tashkiliy va pedagogik sharoitlarni yaratishdir. Asosiy e'tibor o'quvchilarning «muvaffaqiyatli vaziyat»ga erishishiga va tegishli o'qitish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Biroq, bu yondashuv o'zini o'zi tashkil etishning tashqi jihatlarni, masalan, mustaqil vaqtni boshqarishni hisobga olmaydi, bu esa o'smir sportchilarga nisbatan qo'llanilganda sezilarli kamchilik bo'lib, ularning faoliyati turli sohalarni birlashtirishni talab qiladi. Natijada, ushbu toifadagi o'quvchilar ichki va tashqi komponentlarni qamrab oluvchi har tomonlama o'zini o'zi tashkil etishni rivojlantirishni talab qiladi.

Ko'plab psixologik tadqiqotlar o'smirlik intellektual qobiliyatlar rivojlanishining yakunlanishini ta'kidlaydi. Bu yoshlarga ongli ravishda o'z dunyoqarashi va qadriyatlar tizimini yaratishga, shuningdek, o'zlari haqidagi ma'lumotlarni tushunishni boshlashga imkon beradi. Shuning uchun, o'smirlarda o'zini o'zi tashkil etishni rivojlantirish uchun pedagogik usullardan foydalanish oqlangan va o'rinli [3].

Ushbu tadqiqotning **maqsadi** sportchi o'quvchilarning tarkibi va o'zini o'zi tashkil etish darajasining xususiyatlarini o'rganish, umumta'lim maktablarida ushbu jarayonni pedagogik qo'llab-quvvatlashni eng yaxshi tashkil etishni aniqlash edi.

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi:

- adabiy manbalarni tizimli tahlil qilish;
- ta'lim faoliyatida o'zini o'zi tashkil etish darajasini empirik baholash.

O'smir sportchi o'quvchilarning o'zini o'zi tashkil etishining o'rnatilgan xususiyatlari ushbu jarayonni maqsadli takomillashtirish uchun zarur shartdir [5]. Bu o'quvchilarning o'zlarining faol ishtirokini ham, umumta'lim maktablari o'qituvchilarining pedagogik qo'llab-quvvatlashini tashkil qilishni ham talab qiladi.

Eksperimental tadqiqot bazasi Urganch shahridagi 29-sonli umumta'lim maktabi negizida tashkil etilgan bo'lib, uning doirasida sportga yo'naltirilgan 7-9-sinf o'quvchilari bilan ishlar olib borildi.

Ikkala guruhdagi barcha o'zini o'zi tashkil etish parametrlari «Faoliyatni o'zini o'zi tashkil etish bo'yicha so'rovnomaga» [3, 5] yordamida baholandi.

Jadvalga ko'ra, sportchi o'quvchi-yoshlarning aksariyati (50% dan ortiq) o'zini o'zi tashkil etishning o'rtacha darajasini, masalan, rejalashtirilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini, o'z faoliyatini tashkil qilish uchun tashqi resurslardan foydalanish qobiliyatini va rejalashtirilgan tuzilishga sodiqlikni namoyish etdilar. Shuni ta'kidlash kerakki, respondentlar guruhida (o'rta daraja) ushbu komponentlar ozgina rivojlangan (yarmidan ko'pi) respondentlarning ulushi mos ravishda 52,9%, 55,9% va 58,8% ni tashkil etdi.

Sport bilan shug'ullanadigan o'rta ta'lim maktab o'quvchilari orasida o'zini o'zi tashkil etish darajasi, (n=69)

T/r	Parametrlari	O'zini o'zi tashkil etish darajasi, (%)		
		O'rtachadan yuqori	O'rtacha	O'rtachadan past
1.	Rejalashtirilganlik	5,9	52,9	41,2
2.	Maqsadlilik	20,6	67,6	11,8
3.	Qat'iyatlilik	2,9	82,4	14,7
4.	Fiksatsiya	29,4	58,8	11,8
5.	Mustaqillik	14,7	55,9	29,4
6.	Hozirgi holatga yo'naltirilganlik	23,5	70,6	5,9

Xuddi shu guruhdagi boshqa o'quvchi-sportchilar qat'iyatlilik, hozirgi holatga yo'naltirilganlik kabi o'zini o'zi tashkil etish komponentlarining o'rtacha rivojlanish darajasida yuqori natijalarni (mos ravishda 67,6%, 70,6% va 82,4%) namoyish etdilar.

Respondentlarning aksariyat qismini tashkil etuvchi bu o'smirlar guruhi quyidagi xatti-harakatlar bilan tavsiflanadi:

– yosh sportchilar aniq rejalar tuzish va maqsadlariga erishish uchun ularni izchil amalga oshirishga o'rtacha moyillikni namoyish etadilar;

– vaqtlarini boshqarishda o'quvchilar tashqi vositalar (kundanliklar, rejalashtiruvchilar va boshqalar)ga va ichki o'zini o'zi tashkil etish resurslariga tayanadilar;

– bu guruhdagi o'quvchilar rejalashtirish va muloqotda yetarlicha moslashuvchanlikni namoyish etadilar, garchi ular hali ham va'dalarini bajarishga e'tibor qaratishsa ham;

– maqsadlarni aniq tasavvur qilish – o'smirlar nimaga intilayotganliklarini aniq tushunishadi va ularga erishish imkoniyatiga ega, hatto diqqatlarini ba'zan chalg'isa ham;

– vaqtni muvozanatli idrok etish – yosh sportchilar o'tmishni tushunish, hozirgi zamonnini boshdan kechirish va kelajakni rejalashtirishni uyg'un ravishda birlashtira oladilar;

– o'quvchilar moslashuvchanlikni va diqqatni muhimroq vazifalarga yo'naltirish qobiliyatini saqlab qolgan holda, tashkilotchilik va harakat qilish qobiliyatini namoyish etadilar.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'zini o'zi tashkil etishning muhim jihati bo'lgan rejalashtirish «o'rtachadan past» darajada baholangan respondentlarning katta qismida rivojlanmagan. Bu, ayniqsa, o'quvchi sportchilar orasida sezilarli bo'lib, bu ko'rsatkich 41,2% ni tashkil qiladi.

Umuman olganda, «o'rtachadan past» darajada o'zini o'zi tashkil etish yosh sportchilarning taxminan uchdan bir qismida namoyon bo'ladi. Biroq, o'zini o'zi tashkil etishning maqsadlilik, qat'iyatlilik va fikratsiya kabi komponentlari o'quvchilarning atigi kichik bir qismida yomon rivojlangan. O'zini o'zi tashkil etishning tarkibiy qismi sifatida «hozirgi yo'nalish»ning past darajasi o'quvchi-sportchilar orasida juda kam uchraydi.

Agar ushbu komponentlar uchun o'zini o'zi tashkil etish darajasi «o'rtachadan past» deb baholansa, bu quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

– rejalashtirish – o'quvchilar o'z ishlarini rejalashtirishda va rejalariga sodiq qolishda qiynaladilar;

– mustaqillik (tor ma'noda) – o'quvchilar kamdan kam hollarda vaqtni boshqarish vositalaridan foydalanadilar, bu ularning umumiy o'zini o'zi tashkil etishiga putur yetkazadi;

– qat'iyatlilik – o'quvchilar boshlagan vazifalarini bajarish uchun iroda kuchiga ega emaslar va osongina chalg'iydilar;

– maqsadlilik – o'quvchilar har doim ham o'z maqsadlarini aniq tushunmaydilar, aniq vazifalar qo'ymaydilar va ularga erishishga intilmaydilar;

– fikratsiya – bir tomondan, ular osongina moslashadi va yo'nalishlarni o'zgartiradilar, lekin boshqa tomondan, ular ishonchsiz va nomuvofiq bo'lib tuyulishi mumkin;

– hozirgi holatga yo'naltirilganlik – o'quvchilar o'tmish yoki kelajakni hozirgi lahzadan ko'ra ko'proq qadrlashadi.

Sportchi maktab o'quvchilarining o'zini o'zi tashkil etish komponentlarini «o'rtachadan past» va «o'rtachadan yuqori» darajalarga bo'lingan holda batafsil o'rganish ushbu toifalar o'rtasida

sezilarli nomutanosiblikni ko'rsatadi. Xususan, «tizimli» komponent uchun «o'rtachadan past» rivojlanish darajasiga ega o'quvchilarning ulushi «o'rtachadan yuqori» darajaga ega sportchilarning ulushidan sezilarli darajada oshadi (jadval).

«O'rtachadan yuqori» o'zini o'zi tashkil etish komponentlariga ega bo'lgan so'rovda qatnashgan o'quvchi-sportchilarning ulushini o'rganib chiqsak, ularning xususiyatlari quyidagicha ekanligini ko'ramiz:

– «fiksatsiya» (29,4%) – boshlagan ishlarini yakunlashga intiladigan tirishqoq va mas'uliyatli o'smirlar. Ba'zan ular rejalashtirish va munosabatlarni o'rnatishda moslashuvchanlikka ega emaslar;

– «hozirgi holatga yo'naltirilganlik» (23,5%) – bu o'smirlar hozirgi voqealar va tajribalarga e'tibor qaratishadi, «hozir va shu yerda» ular uchun muhim;

– «maqsadlilik» (20,6%) – ular o'z maqsadlarini aniq bilishadi va ularga qat'iyat bilan intilishadi;

– «mustaqillik (o'zini o'zi tashkil etishning tashqi vositalariga tayanish)» (14,7%) – o'zini o'zi tashkil etish darajasi yuqori bo'lgan, rejalashtirishda kundaliklar, rejalashtiruvchilar va vaqtni byudjetlashtirish usullaridan faol foydalanadigan sportchilar;

– «rejalashtirilganlik» (5,9%) – bu o'quvchilar maqsadlariga erishishda izchil va rivojlangan taktik rejalashtirish ko'nikmalariga ega;

– «qat'iyatlilik» (2,9%) – irodali va uyushgan o'smirlar, o'z xatti-harakatlarini boshqarish va boshlagan ishlarini yakunlash uchun iroda

kuchidan foydalanishga qodir.

**Shunday qilib**, yosh maktab sportchilarining aksariyati o'zini o'zi tashkil etishning sust rivojlanganligini namoyish etadi. Respondentlarning atigi kichik bir qismi o'zini o'zi tashkil etishning barcha jabhalarida yuqori rivojlanish darajasini namoyish etdi. Biroq, o'smirlarning taxminan to'rt dan bir qismi o'z faoliyatini tuzishda yaxshi va joriy vazifalarga e'tibor qaratadi. Bu ularning mehnatsevarligi va mas'uliyatini, shuningdek, ishlarni oxirigacha bajarish istagini ko'rsatadi. Biroq, bu e'tibor rejalashtirish va munosabatlarni o'rnatishda moslashuvchanlikning yo'qligini, shuningdek, uzoq muddatli istiqbollarni hisobiga hozirgi zamonga e'tibor qaratish tendensiyasini ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, so'ralgan sportchi o'quvchilarning atigi 20% o'zlarining rejalashtirish darajasini «o'rtachadan yuqori» deb baholagan. Bundan tashqari, samarali o'zini o'zi tashkil etishning asosiy elementi bo'lgan maqsadga yo'naltirilganlik va tashqi qo'llab-quvvatlash vositalari (kundaliklar, hisobotlar va boshqalar) yordamida namoyon bo'lgan o'zini o'zi tashkil etishning o'zi ham o'quvchilarning beshdan bir qismidan ko'prog'ida «o'rtachadan yuqori» darajaga yetmaydi. Bu umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan o'smir sportchilarda o'zini o'zi tashkil etish ko'nikmalarini maqsadli rivojlantirish va ularga tegishli pedagogik yordam ko'rsatish zarurligini ko'rsatadi.

#### Adabiyotlar

1. Айдаров Р.А. Педагогическое сопровождение физического саморазвития студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки. // Дисс.... канд.пед.наук. Ульяновск, 2021. - 253 с.
2. Бритвин П.В. Педагогические условия совершенствования самоорганизации старшеклассников. // Автореф. дисс.... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2008. - 24 с.
3. Мочалова М.С., Никитина Е.Д. Особенности самоорганизации школьников-спортсменов подросткового возраста. // Вестник спортивной науки, 2020, №3, С 27-30.
4. Наумова Е.М. Формирование личной организованности подростков в физкультурно-спортивной деятельности. // Дисс.... канд. пед. наук. Ярославль, 2017. - 215 с.
5. Низамова Ч.И. Развитие навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента. // Учебное пособие. Казань, Школа. 2021. – 250 с.
6. Сивашинская Е.Ф. Педагогика современной школы. // Курс лекций для студентов педагогических специальностей вузов. Минск, Экосперспектива, 2009. - 212 с.
7. Титаренко Н.Н. Формирование умений самоорганизации учебной деятельности у младших школьников. // Автореф. дисс.... канд. пед. наук. Челябинск, 2004. - 28 с.
8. Тришкина Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре. // Дисс.... канд. пед. наук. Москва, 2009. - 125 с.

**UO‘K: 796.323.2:37.018.43**

**YULDASHEV Noibjon Qodirovich**

dotsent, «Jismoniy madaniyat» kafedrası mudiri, Andijon davlat pedagogika instituti, Andijon sh., O‘zbekiston  
e-mail: tel4118686@icloud.com

**MAXMUDOV Doston Rustamjon o‘g‘li**

II bosqich magistranti, Andijon davlat pedagogika instituti, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon sh., O‘zbekiston  
e-mail: dostonmaxmudow@gmail.com

Taqriz asosida: Isakov R.Sh., dotsent, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat chet tillar instituti

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUQORI SINIF O‘QUVCHILARI UCHUN BASKETBOL O‘QITISHDA O‘QITUVCHILARNING USLUBIY HAMROHLIGI**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada 11-sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida basketbol o‘qitishni o‘rgatuvchi o‘qituvchilarning uslubiy hamrohligi ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tarbiyaning sog‘liq, axloqiy va iroda fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, yuqori sinf o‘quvchilarining ta‘lim darajasini oshirishdagi ahamiyati ta‘kidlangan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga individual va guruhli yondashuvlar, o‘quv materiallarini tayyorlash va o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini egallashini monitoring qilish kabi uslubiy hamrohlik tizimini ishlab chiqish va amalga oshirishda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish uchun tajriba tadqiqotlari o‘tkazildi.

**Kalit so‘zlar:** o‘quvchilar, jismoniy tarbiya, basketbol, uslubiy hamrohlik, jismoniy tayyorgarlik, ko‘nikma va qobiliyatlar, ta‘lim jarayoni.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается методическое сопровождение учителей обучению баскетболу учащихся 11 классов в рамках уроков физической культуры. Подчеркивается значимость физической культуры для формирования здоровья, нравственных и волевых качеств, а также для повышения образовательного уровня старшеклассников. Проведены экспериментальные исследования, направленные со стороны учителей физической культуры на разработку и внедрение системы методического сопровождения, включающей индивидуальные и групповые подходы, подготовку учебных материалов и контроль усвоения знаний и навыков учащихся.

**Ключевые слова:** учащиеся, физическая культура, баскетбол, методическое сопровождение, физическая подготовленность, навыки и умения, образовательный процесс.

## **METHODOLOGICAL SUPPORT FOR BASKETBALL TEACHERS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

### **Abstract**

This article examines the methodological support provided to teachers teaching basketball to 11th-grade students during physical education classes. The importance of physical education for developing health, moral, and willpower qualities, as well as for improving the educational level of high school students, is emphasized. Experimental studies were conducted to develop and implement a system of methodological support for physical education teachers, including individual and group approaches, preparation of teaching materials, and monitoring student knowledge and skills acquisition.

**Key words:** students, physical education, basketball, methodological support, physical fitness, skills and abilities, educational process..

Yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash uchun ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish kerak. Jismoniy tarbiya va sport, ta'limning samarali vositasi sifatida, yosh avlodda axloq, insonparvarlik va hayotga faol yondashuvni rivojlantirish uchun faol qo'llanilishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish O'zbekistonning strategik maqsadlariga erishishda muhim omil hisoblanadi: rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shilish, huquqiy demokratik davlat qurish va bozor iqtisodiyotiga o'tish. Bu yangi ta'lim usullarini joriy etishni, sport fanini rivojlantirishni, aholi uchun sog'liqni saqlash dasturlarini ishlab chiqishni va, albatta, jismoniy tarbiya va umuman sportni rivojlantirishni talab qiladi.

Sportning inson tanasiga ta'siri har xil, xususan basketbol turli va xilma-xil harakatlarni namoyish etadi. Zamonaviy basketbol – bu chaqmoq tezligida reaksiyalarni, taktikani tez o'zgartirishni, raqib bilan doimiy to'qnashuvni va qaror qabul qilish uchun cheklangan vaqtni talab qiladigan o'yin. O'yinning tez sur'ati va o'zgaruvchan vaziyatlarga tezda javob berish zarurati o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va taktik fikrlashiga yuqori talablar qo'yadi.

Basketbol sog'liqni yaxshilashning ajoyib usuli hisoblanadi. Bu o'yin bir nechta mushaklarni ishga soladi, metabolizmni kuchaytiradi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlariga foyda keltiradi. Basketbolning afzalligi uning dinamik tabiatida: intensiv mashqlar davrlari tanaffuslar bilan almashinib turadi, bu esa mushaklarning tezroq tiklanishiga imkon beradi. Basketbol bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyada basketbolning ahamiyatini belgilovchi asosiy omil uning keng qamrovli tabiatidir. Bu o'yin bir vaqtning o'zida motor qobiliyatlari, jismoniy qobiliyatlar, shuningdek, axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishni talab qiladi [2]. Turli o'yinlar vizual, motor va vestibulyar tizimlarga ham intensiv ravishda qiyinchilik tug'diradi [3].

Basketbol o'zining hissiyligi va hayajonliligi tufayli inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. O'yinning dinamizmi, kuchli his-tuyg'ulari, o'zgaruvchan muhiti va harakat erkinligi, afsuski, qo'llaniladigan jismoniy yukni obyektiv va aniq nazorat qilishni qiyinlashtiradi. Shunga qaramay, basketbol jismoniy rivojlanish vositasi sifatida unchalik mashhur emas. Bu jarohat olish xavfi yuqori ekanligi va zarur infratuzilmaning yo'qligi haqidagi keng tarqalgan noto'g'ri tushuncha bilan bog'liq. Biroq, aslida basketbolda jismoniy faollik boshqa jamoaviy sport turlariga qaraganda ancha yuqori.

Basketbolning texnik va taktik tarkibiy qismlarining xilma-xilligi, shuningdek, o'yin

faoliyatining o'zi o'rta maktab o'quvchilarida asosiy ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirishga, shuningdek, ularning har tomonlama jismoniy va aqliy rivojlanishiga hissa qo'shadigan noyob xususiyatlarga ega. Basketbolda o'rganilgan motor harakatlari va unga bog'liq jismoniy mashqlar sog'liqni saqlashni yaxshilashning samarali vositasi bo'lib, hayot davomida mustaqil jismoniy tarbiya darslari sifatida ishlatilishi mumkin [5].

Yaxshi tuzilgan ta'lim va tarbiya jarayoni sog'liq va barcha tana tizimlarining to'g'ri rivojlanishining asosidir [4]. Shuning uchun, jismoniy tarbiyani takomillashtirmasdan akademik muvaffaqiyatga erishish qiyin. Ushbu tadqiqot muhim, chunki uning **maqsadi** 11-sinf o'quvchilariga basketbolda yuqori natijalarga erishish imkonini beradigan samarali jismoniy tarbiya o'qitish tizimini ishlab chiqishdir, bu esa, o'z navbatida, ularning umumiy ta'lim darajasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni ko'rib chiqish o'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadigan quyidagi **muammolarni** aniqladi:

– jismonan baquvvat o'quvchilarni tayyorlash zarurligiga qaramay, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari uchun o'quv materiallarining yetishmasligi;

– jismoniy tarbiyada ta'lim natijalarini yaxshilash zarurligiga qaramay, individual yondashuv uchun yetarli uslubiy hamrohlikning yo'qligi.

O'qituvchilarning uslubiy hamrohligi – bu o'qituvchilarga kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda yordam berishga qaratilgan tadbirlar tizimi. Bu jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi: dolzarb muammolarni aniqlash, ma'lumotlarni qidirish va tahlil qilish hamda individual ta'lim yo'llarini ishlab chiqish bo'yicha maslahat berish. O'qituvchilarning uslubiy hamrohligi hamda tayyor uslubiy material va vositalarni taqdim etishni o'z ichiga olgan uslubiy ta'minotni farqlash muhimdir [1].

Uslubiy ta'minot – bu o'quv materiallari va usullarini yaratish, joriy etish hamda takomillashtirishni o'z ichiga olgan keng qamrovli jarayon. U dasturlar, qo'llanmalar va boshqa uslubiy materiallarni ishlab chiqish, o'qituvchilar jamoasi o'rtasida hamkorlikdagi ishlarni amalga oshirish, yangi yondashuvlarni sinab ko'rish, o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va eng yaxshi tajribalarni tarqatishni o'z ichiga oladi. Maqsad – fanni o'qitishni yanada samarali va zamonaviy qilish.

Tadqiqotlar Andijon shahridagi 2-sonli o'rta maktabning 11-sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi. Ikkala sinfdan ham 12 nafar o'smirlar tanlab olinib, nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarga bo'lindi.

Dasturning tanlov qismi doirasida olingan

jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy materialning o'zlashtirilishini baholash uchun testlardan foydalanildi. Tadqiqot boshida ikkala guruh uchun ham test natijalari «Basketbol» bo'limi bo'yicha bilim darajasi bir xil darajada past ekanligini ko'rsatdi. Ikkala guruhda ham bir nechta o'quvchilar (2–3 nafar) test savollariga to'g'ri javob bera oldilar. Pedagogik tajriba yakunida yakuniy test o'tkazildi. NGda biroz o'sish kuzatildi: to'g'ri javob bergan o'quvchilar

soni 7 nafar o'smirlarga yetdi. TGda bilim yutuqlari sezilarli darajada yuqori bo'ldi: o'quvchilarning aksariyati (10–12 nafar) test savollariga to'g'ri javob berib, yaxshi natijalarni ko'rsatdilar.

Pedagogik tajribada ishtirok etgan ikki guruhdagi yuqori sinf o'quvchilarining nazariy bilimlarini baholagandan so'ng, ular o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarligini baholash uchun sinovdan o'tkazildi (1-jadval).

**1-jadval**

Pedagogik tajriba boshida, o'rtasida, oxirida nazorat va tajriba guruhlaridagi o'quvchilar uchun test ko'rsatkichlarining dinamikasi, ( $\bar{x} \pm \delta$ )

Bosqichlar	«Depsinib sakrash» balandligi, (sm)		To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash, (30 sek, soni)		Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash, (sm)	
	NG, (n=12)	TG, (n=12)	NG, (n=12)	TG, (n=12)	NG, (n=12)	TG, (n=12)
Pedagogik tajriba boshida						
( $\bar{X} \pm \delta$ )	25,1±0,8	26,3±1,3	15,8±0,8	16,5±1,3	183,2±2,8	182,7±1,3
Pedagogik tajriba o'rtasida						
( $\bar{X} \pm \delta$ )	26,8±1,3	29,8±0,2	16,3±1,9	18,2±0,8	185,2±1,8	188,7±1,8
O'sish, (%)	6,8	13,3	3,9	10,9	1,1	3,3
Pedagogik tajriba oxirida						
( $\bar{X} \pm \delta$ )	28,3±1,3	32,1±0,8	17,1±0,4	21,6±0,9	189,2±2,1	201,1±2,1
O'sish, (%)	12,7	22,0	8,9	31,7	3,3	10,0

NG va TG natijalari diqqatga sazovordir. Pedagogik tajriba boshida test natijalari deyarli bir xil bo'lgan bo'lsa-da: «Depsinib sakrash balandligi» 25,1±0,8 va 26,3±1,3 sm; «To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash» 15,8±0,8 va 16,5±1,3 marta; «Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash» mos ravishda 183,2±2,8 va 182,7±1,3 sm, keyin pedagogik tajribaning o'rtasida va ayniqsa, pedagogik tajriba oxirida bu guruhlarining test natijalari dastlabki ko'rsatkichlardan keskin farq qildi.

Masalan, TGda «Depsinib sakrash balandligi» test natijalarining o'sishi 22,0% ni tashkil etdi; «To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash» 31,7% va «Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash» 10,0% ni tashkil etdi. NGdagi

o'quvchilar ham o'quv yili oxirida o'z ballarini yaxshiladilar, ammo kichikroq farq bilan: mos ravishda 12,7%, 8,9% va 3,3%.

O'quv yili davomida katta sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, TGdagi o'quvchilar jismoniy tarbiya o'qituvchilarining uslubiy hamrohligi bilan nafaqat nazariy bilimlarini, balki jismoniy tayyorgarlik darajasini ham yaxshiladilar, bu esa ularning jismoniy tarbiya darslarida basketbolga qiziqishi va umumiy o'quv natijalarida aks etdi.

Basketbol bilan bog'liq ko'nikmalarni aniqlash uchun pedagogik kuzatuvlar NG va TGni uchta nazorat mashqlari bo'yicha sinovdan o'tkazish jarayonida o'tkazildi (2-jadval).

Pedagogik tajriba boshida va oxirida o'quvchilarning nazorat va tajriba guruhlari uchun basketbol mahorati ko'rsatkichlari, ( $\bar{x} \pm \delta$ )

T/r	Testlar	NG, (n=12)		t	P	TG, (n=12)		t	P
		Boshida	Oxirida			Boshida	Oxirida		
1.	Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish, (sek)	25,6±2,1	22,8±1,8	2,02	≤0,05	23,5±2,1	21,6±2,1	2,91	≤0,05
2.	Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» («ilon»), (2x15 m, sek)	12,0±1,7	11,8±1,7	0,92	≤0,05	10,2±2,0	9,4±2,0	2,02	≤0,05
3.	O'rta masofaga erkin uloqtirish (60 sek, soni)	5,1±0,2	6,9±0,6	1,68	≤0,05	5,8±1,1	10,6±1,9	2,59	≤0,05

2-jadvaldagi ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, NGda talabalar pedagogik tajribaning boshida «Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish» testida ballarining oshganini ko'rsatdilar – 25,6±2,1 sek, oxirida – 22,8±1,8 sek va «O'rta masofaga erkin uloqtirish» testida – 5,1±0,2 va 6,9±0,6 sek. «Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» testiga kelsak, ishtirokchilar ushbu mashqda ikkilanishni ko'rsatdilar, bu ularning natijalariga ta'sir qildi. Pedagogik tajriba oxirida o'sish 0,2 sekundni tashkil etdi ( $t=0,92$ ,  $P \leq 0,05$  da). Natijalar ahamiyatsiz edi.

Shu bilan birga, TGda test natijalarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. «Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish» testi vaqtida statistik jihatdan sezilarli yaxshilanish qayd etildi (2,9 sek;  $t=2,91$ ,  $P \leq 0,05$ ). «Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» testida o'sish 1,8 sekundni tashkil etdi ( $t=2,02$ ,  $P \leq 0,05$ ). «O'rta masofaga erkin uloqtirish» testida natijalarning oshishi 4,8 martani tashkil etdi, bu statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi ( $t=2,59$ ,  $P \leq 0,05$ ), bu esa ushbu o'quvchilar guruhi uchun yaxshi natijadir.

To'pni halqaga otishni o'rganish boshida barcha o'quvchilar xato qilishdi. Tahlillar shuni

ko'rsatdiki, bu xatolar basketbol texnikasi va qoidalarini yetarlicha bilmaslik bilan bog'liq. Pedagogik tajriba doirasida o'qituvchilar ushbu xatolarni bartaraf etishga, individual va guruhli yondashuvlardan foydalanib, joydan bir qo'l bilan yuqoriga zarba berishni o'rgatishga e'tibor qaratdilar va natijada ijobiy natijalarga erishdilar.

**Shunday qilib**, «Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchilarini uslubiy hamrohligi bilan bog'liq psixologik va pedagogik materiallarni o'rganib chiqish – jismoniy tarbiya va sportda bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni yuqori sifatli egallashga yordam beradi, shuningdek, sog'lom va xavfsiz turmush tarzini shakllantirish va o'quvchilar salomatligini yaxshilashga yordam beradi», – degan xulosaga kelishimiz mumkin.

11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya o'quv dasturiga ularning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan «Basketbol» bo'limining **kiritilishi** o'rta maktab o'quvchilari orasida basketbol bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarning sezilarli darajada oshishiga olib keldi, bu ularning sog'lig'ida ham, boshqa fanlardan o'qishdagi natijalarida ham aks etdi.

Adabiyotlar

1. Ветрова Т.В. Методическое сопровождение педагогических работников по обучению эффективности образовательного процесса. // Консультация. Санкт-Петербург, Информационно-методический центр, 2022. - 27 с.
2. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры. // Вектор науки ТГУ: Педагогика, психология, 2014, № 1(16), С. 37-40.
3. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. // Учебно-методическое пособие. Саратов, ИЦ Наука, 2018. – 160 с.
4. Медведева Н.А., Кашицына Л.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии. // Учебное пособие. Саратов, Саратовский источник, 2018. - 84 с.
5. Сидоров Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе. // Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород, ННГАСУ, 2022. – 60 с.



## CONTENT

### PREPARATION OF TEACHING STAFF

**Shin A.V.** – Professional readiness of graduate students of pedagogical universities for work in inclusive education ..... 4

### TECHNIQUE, TACTICS AND METHODS OF SPORT TRAINING

**Badalova Sh.Kh.** - CrossFit in the sports training of elitefemale boxers ..... 10

### CHILDREN AND YOUTH SPORT

**Serebryakov Yu.V.** - The impact of physical fitness tools in the training system of boxers from sports reserve groups ..... 14

**Tulaganov Sh.F., Tulaganov A.F.** - The use of outdoor games in the development of physical and technical fitness of young handball players ..... 19

### PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

**Akhmatov M.S.** - An innovative model for increasing physical activity in the structure of national policy in Uzbekistan ..... 24

### MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Burnes L.A.** - The use of means and elements of various aerobics in the development of motor activity in female students at non-physical education universities ..... 29

**Makhmudov Yu.K.** - The impact of table tennis on the functional state and physical readiness of female students ..... 34

**Masharipov F.T.** - A technology for pedagogical monitoring of students' physical fitness during their education ..... 38

**Nabiyev T.E.** - Individualizing the development of students' motor skills in physical education classes: taking into account the level, proportion, and use of information technology ..... 43

### SPECIAL PRESCHOOL PEDAGOGY

**Saparboyev M.Sh., Kurbanbaev Kh.M.** - Characteristics of self-organization in adolescent student-athletes ..... 48

**Yuldashev N.K., Makhmudov D.R.** - Methodological support for teachers of basketball teachers in physical education classes ..... 52



Hasanboy Do'smatov



Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev



JAHON CHEMPIONATINING  
ENG YAXSHI BOKSCHISI



Abdumalik Xalokov



Javohir Ummataliyev



To'rabek Xabibullayev



Arman Maxanov



Xo'janazar Nortojiyev



Asilbek Jalilov



Fazliddin Erkinboyev



**JISMONIY  
MADANIYAT:  
TARBIYA, TA'LIM,  
MASHG'ULOT  
XALQARO JURNAL**