

2/2023



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

«UNIVERSITETIM FAXRIMSAN»

«ГОРЖУСЬ СВОИМ УНИВЕРСИТЕТОМ»



ILMIY - NAZARIY JURNAL

\* SPORT \* TAKTIKA \* METODIKA \* TIBBIY-BIOLOGIK \* OMMAVIY \* OLIMPIZM \*





**CHENGDU 2023**

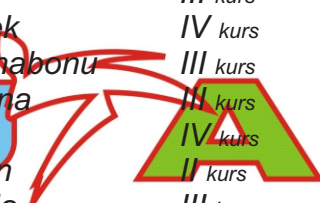
**28.07.-08.08**

**FISU  
WORLD  
UNIVERSITY  
GAMES  
SUMMER**

**Члены студенческой сборной  
команды Узбекистана , принимающих  
участие в Универсиаде -2023 ,**

*Факультет "Тазквондо и спортивная  
деятельность " , Национальный университет  
Узбекистана им.Мирзо Улугбека*

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 1. Ergashova Sitara         | III kurs |
| 2. Isaev Bekhruzбек         | III kurs |
| 3. Jaysunov Jasurbek        | IV kurs  |
| 4. Mannopova Madinabonu     | III kurs |
| 5. Mirabzalova Madina       | III kurs |
| 6. Osipova Svetlana         | IV kurs  |
| 7. Otajonov Omonjon         | II kurs  |
| 8. Sobirjonova Ozoda        | III kurs |
| 9. Tukhliboev Diyorbek      | III kurs |
| 10. Tukhtasinboev Mavlonbek | III kurs |



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

*O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining ilmiy-nazariy jurnali.*

Bosh muharrir  
I.U. MADJIDOV  
Bosh muharrir o'rinbosari  
U.I. INOYATOV  
Ilmiy maslahatchi  
L.R. AYRAPETYANS

AKRAMOV D.A.  
AXMATOV M.S.  
BABANOV SH.J.  
BAKIYEV Z.A.  
BAYAZITOV K.F.  
VARLAMOVA L.P.  
QODIROV E.I.  
NABIYEV T.E.  
RAXIMOV V.SH.  
TAGAYEV V.I.  
SHITKA N.N.

Musahhihlar:  
BEKMUHAMEDOVA N.I.  
SHITKA N.N.



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

## MUNDARIJA

2/2023

### PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

**Машарипов Ф.Т.** – Жисмоний тарбия жараёнида инновацион технологияларнинг аҳамияти .....3

### SPORT FANI: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR НАУКА О СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**Ayrapetyants L., Yelin L.** – Volleyball in the USA ..... 9

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

**Дадабаев О.Ж., Бабанов Ш.Ж.** – Планирование общей и специальной физической подготовленности в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо ..... 15  
**Тулаганов Ш.Ф., Фозилов Х.Қ.** – Олий тоифали гандболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари .....20

### JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOY-PSIXOLOGIK ASOSLARI МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Сафарова Д.Д., Мирзабеков И.А.** – Оценка функционального состояния и физической работоспособности борцов на поясах с учетом их весовых категорий .....25  
**Светличная Н.К.** – Кинезиологический подход в адаптивной физической культуре .....30

### JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Давидов Б.Б.** - Совершенствование национальной спортивно-оздоровительной системы путем экономических методов управления .....36

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

**Бурнес Л.А., Рахматиллаев М.С.** – Педагогический анализ гендерных различий в мотивации к занятиям по физической культуре студентов, обучающихся в нефизкультурном вузе.....40  
**Умурзаков Ў.К.** – Маҳаллаларда жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг ролини оширишда ёшлар етакчиларининг касбий компетенциясини ривожлантириш самарадорлиги .....45





**2023 YIL 6-7 MAY KUNLARI MIRZO  
ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY  
UNIVERSITETINING 105 YILLIGIGA BAG'ISHLANGAN  
“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI  
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA  
YECHIMLAR” MAVZUSIDAGI III RESPUBLIKA  
ILMIY-AMALIY ANJUMANI BO'LIB O'TDI**

**YALPI MAZLISDA SO'ZGA CHIQQANLAR:**

**I. MADJIDOV** – professor, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti rektori

**A. SHERMURATOV** – O'ZLIDEP Olmazor tuman kengashi raisi. “Oliy ta'lim tizimida ommaviy sport harakatini rivojlantirish muammolarining tahlili”

**H. ТУРСУНОВ** – Заместитель директора департамента спортивной медицины Национального паралимпийского комитета Узбекистана. “Допинг-риски применения биологически активных добавок в паралимпийском спорте”

**Д. САФАРОВА** – к.б.н., профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. “Геномика в антропологии, спорте и медицине”

**YOUNGIL SONG** – MD (DKM), PhD, Korea International Cooperation Agency Uzbekistan Office, Global doctor. “The benefits of acupuncture for treating sports injuries: a comprehensive guide”

**K. ZIYADULLAYEV** – i.f.n., dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. “Sport sanoatini rivojlantirishda “Sport-logistika-klaster” tizimi joriy etish asosida sport-logistika markazlarini (SLM) tashkil etishning innovatsion mexanizmini yaratish”

**D. RAXMATOVA** – p.f.d., dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. “10-16 yoshli o'smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy asoslari”

**L. SOBIROVA** – p.f.b.f.d. (PhD), Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi. “Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari”

**F. MASHARIPOV** – p.f.n., dotsent, Urganch davlat universiteti, “Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishini oshirishning tabaqalashtirilgan modulli texnologiyasi”

**T. НАБИЕВ** – к.п.н., и.о.профессора, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека. “Особенности выполнения двигательных действий студентами нефизкультурного вуза”



УДК: 796.325.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

**МАШАРИПОВ Ф.Т.**, педагогика фанлари номзоди, доцент, Урганч давлат университети, Урганч ш., Ўзбекистон

### Аннотация

Мақолада олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тарбия машғулотида жараёнига инновацион технологияларни жорий қилиш масалалари баён этилган.

### Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы внедрения инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений.

### Annotation

This article discusses the issues of introducing innovative technologies in the process of physical education of students of higher education institutions.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, инновационная технология, физическое воспитание, учебный процесс, модульный контроль.

**Калит сўзлар:** ахборот-коммуникацион технологиялари, инновацион технология, жисмоний тарбия, ўқув жараёни, модули назорат.

**Keywords:** information and communication technologies, innovative technology, physical education, educational process, modular control.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон Республикасида олий таълимни тизимли ислох қилишнинг устувор йўналишларини белгилаш, замонавий билим ва юксак маънавий-ахлоқий ғазилатларга эга, мушакил фикрлайдиган юқори малакали кадрлар тайёрлаш жараёнини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш, олий таълимни модернизация қилиш, илғор таълим технологияларига асосланган ҳолда ижтимоий соҳа ва иқтисодиёт тармоқларини ривожлантириш мақсадида таълим жараёнига рақамли технологиялар ва замонавий усулларни жорий этиш бўйича қуйидаги тадбирларни амалга оширилиши белгилаб қўйилган [1].

- замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва таълим технологияларининг мушаккам интеграциясини таъминлаш, бу борада педагог кадрларнинг касбий маҳоратини узлуксиз ривожлантириб бориш учун қўшимча шароитлар яратиш;

- таълим жараёнларини рақамли технологиялар асосида индивидуallasштириш, масофавий таълим хизматларини ривожлантириш, вебинар, онлайн, “blended learning”, “flipped classroom” технологияларини амалиётга кенг жорий этиш;

- олий таълим муассасаларининг ўқув режаларини кредит-модул тизимига ўтказиш механизмларини ишлаб чиқиш ва уларни

босқичма-босқич мазкур тизимга ўтказиш;

- замонавий ахборот-коммуникация технологиялари асосида масофавий таълим дастурларини ташкил этиш;

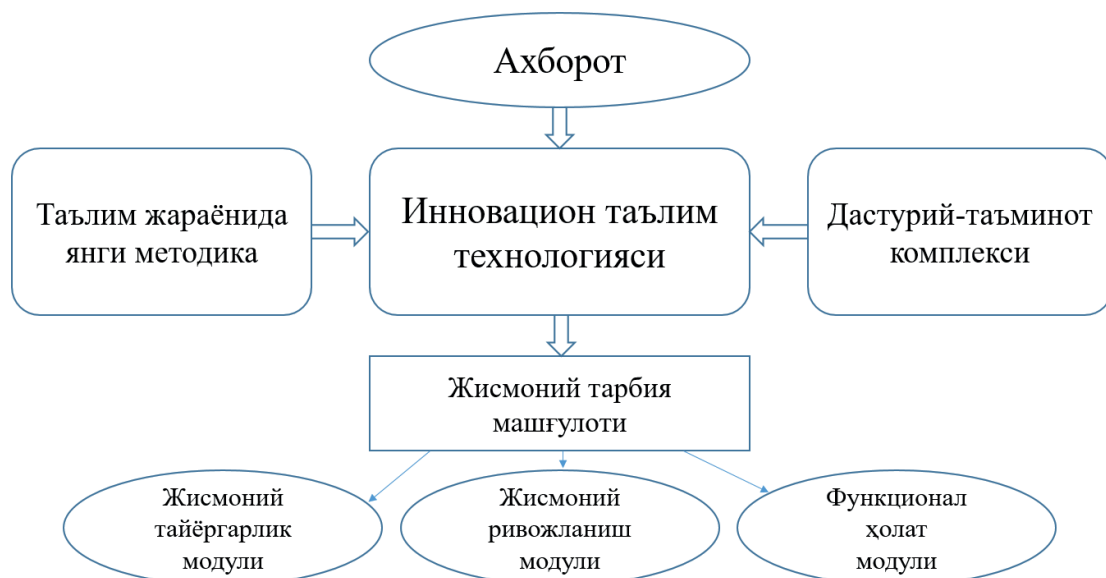
- илмий-тадқиқот ишларини ижтимоий соҳа ва иқтисодиёт тармоқларидаги, шу жумладан ҳудудий миқёсдаги мавжуд муаммоларнинг инновацион ечимига қаратиш, фанлар туташлигидаги муаммоларни кенг тадқиқ этиш масалаларига эътибор қаратилган.

### **Муаммони ўрганилганлик даражаси.**

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти юзасидан илмий-услубий адабий манбаларни ўрганиш таҳлили шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия таълими жараёнларига замонавий ахборот-коммуникацион ва педагогик технологияларни жорий қилиниши даражаси ҳали етарли даражада эмас. Бунинг сабабларидан бири педагогик фаолиятда таълим технологияларининг назарий-методологик асосларининг етарлича ишлаб чиқилмаганлигидир. Жисмоний тарбия соҳаси ўқитувчи ва мураббийлари ахборот-коммуникацион технологиялари билан ишлашни ўзлаштириб олмас экан, жисмоний тарбия ва спорт таълими даражасини замон талаблари даражасида оширишни имкони бўлмайди [1,2].

Педагогик фаолиятнинг таълим ҳудуди сифатидаги замонавий ҳолатни қайта англаш, мамлакатда уни модернизация қилиш йўллари белгилаш имконини берувчи замонавий методологик ёндашувлардан бири инновацион фаолият ҳисобланади (1-чизма). Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори даражада жисмоний ва спорт маданиятига эга ўсиб келаётган ёш авлодни ўқитишга қаратилган замонавий инновацион технологиялар пакети тўпланган. Булар орасида қуйидагиларни ажратамиз: спортга йўналтирилган жисмоний тарбия; шахсга йўналтирилган жисмоний тарбия; касбга йўналтирилган жисмоний тарбия; экологик таълим; олимпия таълими; болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг жисмоний саломатлиги ва ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги мониторинги; соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг ноанъанавий услубларидан иборатдир [5].

Айтиб ўтилган йўналишлар бўйича таълим технологияларни ишлаб чиқиш амалий педагогик фаолиятда тўлиқ жорий этилмаган ва шу сабабли умуман жисмоний тарбия таълимини модернизация қилишда инновацион жараёнлар анча тўхтаб қолмоқда. Бу шуни кўрсатадики, жисмоний тарбияда инновацион



**1-чизма.** Талабалар жисмоний тайёргарлигини оширишда инновацион технологиялар

технологиялар етарлича методологик таъминотга эга эмас ва бунинг оқибатида уларнинг амалиётга жорий этилиши сустр кечмоқда.

Жисмоний тарбиядаги технология – бу метрологик тиббий-педагогик назорат шароитларида режалаштирилаётган спорт натижаси ёки жисмоний тайёргарлик кўрсаткичини таъминлашга қаратилган оптимал ҳамда самарали воситалар, услублар ҳамда усулларнинг ўзаро боғлиқ ва тартибланишган жамланмасидир [3, 5].

Спорт педагогикаси ва дидактикасида технологиялар жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия билимлари интеллектуал векторининг таркибий қисми ҳисобланади, улар фундаментал фанга асосланади. В.К. Бальсевич [2], томонидан таклиф этилган жисмоний тарбия соҳасидаги тўртта даражали билимлар таснифига мувофиқ технологиялар иккинчи ва учинчи даражаларнинг томони ҳисобланади,

яъни жисмоний тарбия кадрларини эгаллаш жараёнларининг ижтимоий ва биологик детерминантларини, шунингдек, инсоннинг жисмоний тарбиясига хос қизиқишлари амалиётда фан ютуқларини амалга ошириш йўллари ҳамда воситаларини аниқлаб берувчи хусусий илмий фанларни (уларнинг технологик давомларини) ўз ичига олади. Жисмоний тарбия таълимидаги замонавий технологиялар инсоннинг жисмоний фаоллиги ва жисмоний тарбияга оид билимларининг оптимумларини излаб топишга қаратилган. Ўрганилаётган фанни ўқитиш технологиялари жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ҳамда методикасининг замонавий ютуқлари асосида мутахассислар тайёрлашга бўлган тизимли ёндашувни таъминлаши керак (2-чизма). Касбий-ижтимоий фаолиятга тайёрликнинг ўзига хос юқори даражасига инновацион технологиялар мазмунини ўз-



2-чизма. Жисмоний тарбия жараёнига инновацияларни жорий қилиш схемаси



лаштириш орқали эришилади [5].

Бунинг учун шундай технологик моделлар яратиш лозимки, улар муаммоли вазиятни, шахснинг касбий тайёргарликка муносабатини жиддий ўзгартириши зарур. Шу сабабли ташкилий-педагогик фаолиятнинг барча шакллари (ўқув ва ўқишдан ташқари), талаба ёшларнинг педагогик жараёнга киришини таъминловчи шарт-шароитларни ҳисобга оладиган педагогик технологияларнинг яратилиши алоҳида аҳамият касб этади. Бу технологияларни амалга ошириш жараёни, биринчи галда, жисмоний тарбия соҳасида профессионализмни оширишни назарда тутаяди, бунга ўқитувчилар таълим технологияларининг ҳар хил типлари ва турларини ўзлаштириб олганларидагина эришиш мумкин.

Бунинг учун шундай технологик моделлар яратиш лозимки, улар муаммоли вазиятни, шахснинг касбий тайёргарликка муносабатини жиддий ўзгартириши зарур. Шу сабабли ташкилий-педагогик фаолиятнинг барча шакллари (ўқув ва ўқишдан ташқари), талаба ёшларнинг педагогик жараёнга киришини таъминловчи шарт-шароитларни ҳисобга оладиган педагогик технологияларнинг яратилиши алоҳида аҳамият касб этади. Бу технологияларни амалга ошириш жараёни, биринчи галда, жисмоний тарбия соҳасида профессионализмни оширишни назарда тутаяди, бунга ўқитувчилар таълим технологияларининг ҳар хил типлари ва турларини ўзлаштириб олганларидагина эришиш мумкин. Таълим технологияларига қуйидагилар киради: муаммоли, дастурий, ривожлантирувчи, фаол, модул ва ўйин таълим технологиялари, ахборот, бошқарув, тарбия ва тизимли фикрлаш фаолияти технологиялари, шахсга йўналтирилган таълим технологиялари. Айтиб ўтилган таълим технологиялари талабаларнинг жисмоний тарбия жараёнида ҳам қўлланилиши мумкин, лекин бунинг учун ўқитувчиларнинг илмий-педагогик таълимини ошириш зарур. Бироқ илмий-педагогик таълим жисмоний тарбия мутахассисининг ахборотлашган маданиятини шакллантириш жараёнисиз мумкин эмас [5].

Шу сабабли жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия таълимини инновацион ривожлантириш моделини яратиш тўғрисида гапириш мақсадга мувофиқ. Ушбу модел учта ўқитиш босқичини ўз ичига олиши керак: биринчи босқичда фанга ҳос билимлар ва касбий технологияларнинг ўзаро боғлиқликлари тузилади, инновацион тафаккур шакллантирилади; иккинчи босқичда янги билим ва қўникмалар ҳосил қилинади, таълим сифатини оширишга таъсир қилувчи инновацион технологиялар ўрганилади; учинчи босқичда илмий ва инновацион методология кейинчалик амалиётда қўлланилиш билан ўрганилади [2].

Юқорида айтиб ўтилган долзарб муаммолар Ўзбекистонда олий таълим муассасалари талабаларининг таълим жараёнига замонавий ахборот коммуникацион технологияларини кириб келиши ва мустақил ишларини аҳамияти ортиб бораётган бир вақтда янги таълим моделлари ва ўқитиш технологияларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш билан бевосита боғлиқдир.

Талабаларнинг янги таълим моделининг самарали амалга оширилиши замонавий педагогик технологиялардан фойдаланишни назарда тутаяди. Педагогик технология деганда ўқув-тарбия жараёнининг шу жараён модели сифатидаги, уни ташкил этиш қонуниятлари ва тамойиллари сифатидаги лойиҳаси тушунилади. Лойиҳа ўқув-тарбия жараёни тизими сифатида услублар, воситалар, амаллар, усуллар, уни ташкил этиш шарт-шароитлари шакллари жамланмасидир. Педагогик технологиялар ўқитишдаги экспромтларни минимум даражага олиб келишга ва уни ўқув-тарбия жараёнини олдиндан лойиҳалаштириш ҳамда кейинчалик амалиётда амалга ошириш йўлига ўтказишга имкон беради [3].

Ўқитиш шакллари, услублари ва мазмунини тузиш доирасида жисмоний тарбия учун энг мақбули сифатида модулли ўқитиш технологиясини ажратиб кўрсатиш зарур. Тизимли – модул технологияси – маълум бир модуллар ва унинг элементлари тўпламидан ташкил топган таълим жараёни мазмунини ташкил қилишдир. Жисмоний тарбия таъли-



мида модул таълим технологияси дастур материали мазмунини тузилмавий ташкил этиш ҳамда амалга оширишга қаратилган [5].

Талабаларнинг ўқув-касбий фаолиятга бўлган мотивларини фаоллаштириш учун модулли назорат қилиш тизими қўлланилди. Бу тизим олий таълим муассасалари талабаларнинг семестрдаги ўқув ва мустақил ишини оқилона ташкил қилишга, таълим олувчиларнинг “Жисмоний тарбия ва спорт” фани бўйича иш натижаларини мунтазам кузатиб боришга, индивидуал касбий фаолият услубининг изчил шаклланиши учун шарт-шароитлар яратишга имкон беради. Бу талабаларга касбий ривожланишнинг танланган доирасида индивидуал қобилиятлар комплекси, индивидуал имкониятлар ҳамда афзалликларни инобатга олган ҳолда жисмоний тайёргарликнинг ошириш имконини беради.

Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув жараёни ишлаб чиқилган модул тизимига жойлаштирилган бўлиб, унда асосан талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини учта модулга “жисмоний тайёргарлик”, “жисмоний ривожланиш”, “функционал ҳолат”дан иборат жисмоний тайёргарликни назорат қилишга қаратилган материалларни ташкил этади. Шундан келиб чиқиб, модул, унинг оптимал ҳажми жисмоний тарбия фани бўйича ўқув дастурининг семестр, ўқув йили учун ўқув материалнинг алоҳида бўлимига мантқан мос келади, уни амалга ошириш учун ўқув-услубий комплекслар ишлаб чиқилади. Дастурнинг айрим бўлимларига ўқув режасида кўрсатилган соат ажратилади, бу модулни ташкил этади, унга назарий ва амалий машғулотлар киради. Ҳар бир модул ўз вазифалари ва уни амалга ошириш босқичларига эга. Ҳар бир тайёргарлик модулига яна ўз вазифалари мос келиши керак, уларнинг тўлиқ ҳал этилиши кейинги модулга ўтиш имконини ва уларнинг ўзаро боғлиқлигини таъминлайди. Бу ўзаро боғлиқлик модулли таълим технологиясидан фойдаланиш билан таъминланади, у турли хил йўналишдаги таълим берувчи модулларни ўз ичига олади, уларнинг ҳар бир

операцион-функционал тизимларга киради.

Ҳар бир семестр ва ўқув йили рейтинг назорат тизими бўйича баҳолаш билан якунланади. Талабанинг семестр ёки ўқув йилида барча ишлар учун рейтинг баҳолаш тизими асосида тўплаган баллар йиғиндиси уни имтиҳонлар сессиясидан қатъи назар назоратлардан ўтказишга имкон беради.

Рейтинг назорат тизимининг муҳим хусусияти компьютер технологияларидан фойдаланилганда услубнинг юқори даражадаги объективлиги ҳисобланади. Олий таълим муассасаларидаги билимларни баҳолашнинг анъанавий назорат тизими малакали мутахассислар тайёрлашга қўйиладиган талабларга зидлик қилади. Энг асосий камчилик шундан иборатки, у талабаларнинг фаол ва мустақил ишлашига етарли даражада ёрдам бермайди.

Рейтинг назорат тизимининг ажратиб турувчи, белгиловчи хусусиятлари куйидагилар ҳисобланади:

- назоратнинг узлуксиз, ялпи хусусияти (ҳар бир талабанинг фанни ўрганишдаги тегишли давр ёки фан цикли давомидаги ўқув ва ўқишдан ташқари фаолиятининг барча турлари текширилади);
- текшириш талабалар билан олдиндан келишиб олинган аниқ қоидалар асосида ўтказилади;
- текширишлар натижалари бўйича талабаларнинг ҳар бирига персонал (шахсий) рейтинг бериш орқали уларни даражаларга ажратиш амалга оширилади;
- рейтингни аниқлашда одатдагидан кўра кўпроқ математик ва статистик услублардан фойдаланилади;
- талабанинг ўзлаштириши жорий якуний рейтинг варақаларда акс эттирилади.

Демак, таълимнинг рейтинг назорат тизими модели ўқув жараёнини ташкил қилишнинг алоҳида шаклидир. У инновацион таълим технологиясининг барча белгиларига эга, ўқитувчи ва талабалар орасидаги ишбилармонлик ҳамкорлигига асосланган мустақил ривожланиш тизими ҳисобланади. Рейтинг назорат тизимидан фойдаланадиган таълим

технологиялари юқори самарадорликка эга. Уларнинг ёрдамида ўқув фаолиятини рағбатлантириш, талабаларнинг мустақил ишини максимал жадаллаштириш ва фаоллаштириш, ўқитишни табақалаштириш учун асос яратиш, мусобақалаштириш ва соғлом рақобат даражасини ошириш имкони бўлади. Уни технологиялаштиришнинг юқори даражаси, тузилишининг аниқлиги; ижронинг қатъий тартиби ажратиб туради.

Таълим жараёнига замонавий ёндашувлар ва унинг натижаларига қўйиладиган талаблар тубдан ўзгаришларга дуч келди. Бугунги кунда бундай вазият мақбул эмас, чунки таълим жараёнида жамиятнинг катта қисми жалб қилинган – таълим оммавий тус олган. Ундан ташқари, инсоният томонидан тўпланган катта ҳажмдаги ахборот тор доирадаги инсонларнинг ушбу ахборотни эгаллаб олишларига имкон бермайди. Шу сабабли маълум бир ҳажмдаги ахборот эгаси бўлган шахс, агар у юқори малакали мутахассис бўлишни хоҳласа, умумий ахборот майдонининг аниқ, етарлича локал соҳасида бу билимларни олиши ва кўникмаларни эгаллаши керак.

Бунинг ҳаммаси умумий ҳолда таълим жараёни олдига иккита глобал вазифа қўяди: ахборот истеъмолчисини (таълим олувчини) янги асос бўлувчи билимлар (асосий билимлар ва замонавий тенденциялар) даражаси билан таъминлаш, бу билимлар таълим олувчи бутун касбий фаолияти давомида ўзини

замонавий ахборотлар билан таъминлай олиши учун етарли бўлиши керак. Бу шуни аниқлатадики, таълимнинг “билим учун билим” формуласидан янги – “янги билимларни мустақил олиш ва улар асосида амалий малакаларни эгаллаш учун билим” формуласига интилиш зарур [2].

Ҳозирги вақтда таълим олдида муайян вазифа турибди: бўлажак мутахассисни асосий ахборот билан таъминлаш, ундан амалий вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланиш кўникма ва малакаларини сингдириш, бўлажак мутахассисда мустақил равишда касбга хос янги ахборотларни бутун касбий фаолияти даври давомида олиш зарурлиги тўғрисида тасаввур шакллантириш [6].

**Хулоса.** Ҳозирги пайтда талаба ёшларнинг жисмоний тарбия жараёнининг ҳамма томонларини оптималлаштириш ушбу муаммолар майдонида марказий масалалардан бири ҳисобланади. Шу сабабли жисмоний тарбия жараёнининг юқори самарадорлигини хусусан талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини оширишни таъминловчи турли хил жиҳатлар ва ёндашувлар ишлаб чиқилмоқда. Жисмоний тарбиянинг моҳияти ва вазифаларига нисбатан замонавий қарашларга мос ҳолда талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга қаратилган замонавий технологияларнинг ишлаб чиқиш долзарб эканлигини белгилаб беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармони, 2020 йил, 24 январь.
2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. // Теория и практика физической культуры. 2002, № 3, С. 23-28.
3. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. // Теория и практика физической культуры, 2001, № 1, С. 10.
4. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001, № 3, С. 2-7.
5. Пешков В.Ф. Оценка результативности модели и технологии системы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре. // Вестн. Томского гос. пед. Универ, 2011, Вып. 13 (115), С. 156-161.
6. Машарипов Ф.Т. Современные образовательные технологии организации физического воспитания студентов вузов. // Олимпизм: истоки, традиции и современность. //Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 2021, С. 217-221.

UDC: 796.325

**VOLLEYBALL IN THE USA**

AYRAPETYANTS L., Professor, Honorary Coach of Uzbekistan, GEVA, New York, USA

YELIN L., Honorary Coach of Uzbekistan, Barry University, Miami, USA

**Annotation**

*The article discusses the implementation of the professional volleyball development program in the USA through various schemes and projects based on the National Collegiate Athletic Association (NCAA). The training and competitive activity of athletes participating in the US Volleyball Championship in the 1st division of the NCAA is shown.*

**Аннотация**

*Мақолада АҚШда Талабалар Спорт Миллий Ассоциациясига асосланган турли схема ва лойиҳалар орқали профессионал волейболни ривожлантириш дастурини амалга оширилишига оид масалалар муҳокама қилинади. Талабалар Спорт Миллий Ассоциациясининг I дивизиониди волейбол бўйича АҚШ Чемпионатида иштирок этадиган спортчиларнинг машғулоти ва масобақа фаолияти кўрсатилган.*

**Аннотация**

*В статье рассматриваются вопросы реализации программы развития профессионального волейбола в США путем различных схем и проектов на базе National Collegiate Athletic Association (NCAA). Показана тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов, принимающих участие в Чемпионате США по волейболу в I дивизионе NCAA.*

**Key words:** *volleyball, volleyball players, associations, universities, colleges, students, training sessions, competitions, sponsors, professional sports.*

**Калит сўзлар:** *волейбол, волейболчилар, ассоциациялар, университетлар, коллежлар, талабалар, ўқув машғулоти, мусобақалар, ҳомийлар, профессионал спорт.*

**Ключевые слова:** *волейбол, волейболисты, ассоциации, университеты, колледжи, студенты, учебные занятия, соревнования, спонсоры, профессиональный спорт.*

So, what is Volleyball in the USA, and not what, but Who? And that is why, it can be started with the fact that Volleyball was originated in the United States in 1895 in the city of Holyoke (Massachusetts). And the inventor of Volleyball is William J. Morgan. Currently, Volleyball in the United States is one of the most massive and popular sports. If you look at the table below, you can see why this happens (Tables 1, 2).

Over the past years, the US men's and women's national teams have been among the best teams in contemporary volleyball. So, for example, the women's team became the Olympic champion 1 time and the World champion 1 time, and the men's team became the Olympic champion 3 times and the World champion 1 time. Not to mention various other important world competitions. As for the beach volleyball, which is currently a trendsetter in the world, here the results speak for themselves (Table 3).

It is noteworthy that the Volleyball Hall of Fame is also located in Holyoke. Members of the Volleyball Hall of Fame are volleyball and beach volleyball players, coaches, functionaries, referees, teams, and state and public organizations that have made a significant contribution to the development of world volleyball. The Volleyball Hall of Fame exposition was opened on June 6, 1987.

Currently, The Volleyball Hall of Fame includes a lot of Americans who have invested a



Table 1

Results of the US men's national team in competitions held by the FIVB

Olympic Games	
Participation	12 (1 <sup>st</sup> time – 1964)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 1984, 1988, 2008 3 <sup>rd</sup> place – 1992, 2016
World Championships	
Participation	17 (1 <sup>st</sup> time – 1956)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 1986 3 <sup>rd</sup> place – 1994, 2018
World League Championship	
Participation	20 (1 <sup>st</sup> time – 1990)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2008, 2014 2 <sup>nd</sup> place – 2012 3 <sup>rd</sup> place – 1992, 2007, 2015
Nations League	
Participation	4 (1 <sup>st</sup> time – 2018)
Achievement	2 <sup>nd</sup> place – 2019, 2022 3 <sup>rd</sup> place – 2018
World Cup	
Participation	11 (1 <sup>st</sup> time – 1977)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 1985, 2015 3 <sup>rd</sup> place – 1991, 2019

lot of effort and energy to develop and popularize volleyball, both in the US and in the world. It is impossible to not pay an attention to such an athlete as Charles Frederick Kiraly, an American volleyball player, 3-time Olympic champion, and the only player in the world who won the Olympic medals in both the indoor and beach volleyball. He was the best volleyball player of the XX century according to the FIVB. He is currently the head coach of the US women's national volleyball team that won the 2020 Olympics.

The Volleyball Hall of Fame includes the US men's and women's national teams, as well as many US coaches and referees.

After an excursion into the past, there is a need to return to the present and determine the criteria by which the US volleyball has reached such a high level.

If to pay attention to the fact that there is

no professional volleyball in the USA, such as the National Hockey League (NHL), National Basketball Association (NBA), National Football League (NFL), Major League Soccer (MLS), Major League Baseball (MLB) etc. (sports games), then the question arises, where do the Olympic champions and world champions come from? As well as the champions and prize-winners of other prestigious competitions held by the FIVB? This is what comprises the relevance of these studies.

Currently US volleyball is run by such organizations as: USA Volleyball Federation (USA Volleyball), National Collegiate Athletic Association (NCAA), National Junior College Athletic Association (NJCAA), National Federation of State High School Associations (NFHS), National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA). In this article, we will focus only on the work of the first two organizations.

Table 2

Results of the US women's national team in competitions held by the FIVB

Olympic Games	
Participation	12 (1 <sup>st</sup> time – 1964)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2020 2 <sup>nd</sup> place – 1984, 2008, 2012 3 <sup>rd</sup> place – 1992, 2016
World Championships	
Participation	17 (1 <sup>st</sup> time – 1956)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2014 2 <sup>nd</sup> place – 1967, 2002 3 <sup>rd</sup> place – 1982, 1990
World Grand-Prix	
Participation	24 (1 <sup>st</sup> time – 1993)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 1995, 2001, 2010, 2011, 2012, 2015 2 <sup>nd</sup> place – 2016 3 <sup>rd</sup> place – 2003, 2004
Nations League	
Participation	4 (1 <sup>st</sup> time – 2018)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2018, 2019, 2021
World Cup	
Participation	11 (1 <sup>st</sup> time – 1973)
Achievement	2 <sup>nd</sup> place – 2011, 2019 3 <sup>rd</sup> place – 2003, 2007, 2015

USA Volleyball is based in Colorado Spring, Colorado and is responsible for all US national teams of all levels and ages, and for selecting and supporting US national teams that compete in international volleyball and beach volleyball competitions under FIVB rules. This organization is committed to promoting the development of volleyball in the United States, through participation in its forty regional associations.

There are forty regions of organized competitions in the US for seniors and juniors. These regions are grouped into four zones and eight sections. Each region has its own by-laws, but they are required to follow national standards and practices: Central Zone - 11 sections, Pacific Zone - 8, Atlantic Zone - 12, Border Zone - 9.

USA Volleyball, in conjunction with the USA Premier Volleyball League (PVL), has hosted the US Men's and Women's Open Volleyball Championships since 2013. For many years, the organizers have been striving to transfer these competitions to the rank of professional ones, but so far this has practically not been achieved. The competitions take place over several days and consists of two group stages and playoff games. Since organizing this tournament, it's been played among 5 to 15 teams. The latest men's and women's team champions are Academy United, Pleasanton, California.

From the fans' side, and even more so television, there is no high attractiveness to these tournaments, as competitions often end up

Table 3

## FIVB Beach Volleyball results for US National Teams (Men, Women)

Men		Women	
Olympic Games			
Participation	7 (1 <sup>st</sup> time – 1996)	Participation	7 (1 <sup>st</sup> time – 1996)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 1996, 2000, 2008 2 <sup>nd</sup> place – 1996	Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2004, 2008, 2012, 2020 2 <sup>nd</sup> place – 2012 3 <sup>rd</sup> place – 2016
World Championships			
Participation	13 (1 <sup>st</sup> time – 1997)	Participation	13 (1 <sup>st</sup> time – 1997)
Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2007 2 <sup>nd</sup> place – 1997 3 <sup>rd</sup> place – 1997, 2009	Achievement	1 <sup>st</sup> place – 2003, 2005, 2007, 2009 2 <sup>nd</sup> place – 1997, 1999, 2011, 2017, 2019 3 <sup>rd</sup> place – 1999

not finished, and the team that was in the lead at that time is proclaimed the winner.

The training centers for preparing players of all US national teams are located in Colorado Spring and Anaheim. During the entire one-year training cycle, the centers work with players-candidates for the US national teams who still play in college teams (possibly only during school holidays), or no longer play in college teams, and athletes who do not have contracts in foreign clubs, i.e. for a long period of time, the coaches of the US national teams have the opportunity to monitor the physical and technical-tactical condition of the players and to influence the sports form of the athletes.

The main players of the US national teams are professional athletes who graduated from colleges or universities in their country and travel under a contract to various countries of the world (Italy, Turkey, Poland, Russia, etc.) to maintain their physical training and continue their sports career. As noted earlier, there is yet no true professional league in the US that could provide competitive activity to top class players.

Of course, in recent years, with the help of the volleyball community, great efforts have been made to organize a professional volleyball league (especially since everything seems to be there for this: players, both domestic and foreign, funds, infrastructure, fans, advertising, television), but

for the time being everything is at a boiling point. All the fans in the US and around the world hope that this will finally happen.

But while this is not the case, the NCAA provides the most invaluable benefit to the US national teams, as this is where the future world and Olympic champions are born.

Therefore, let's focus on the organization of this significant structure in the US sports field, in particular, volleyball. The NCAA is a non-commercial organization whose mission is not to make a profit, but to support sports programs at universities and colleges, organize competitions and perform other tasks that help students participate in sports.

The NCAA is a home to over 1,000 universities and colleges that have volleyball teams. They are divided into three divisions.

The first division consists of 32 conferences, in which 10 to 15 teams play. University teams are usually funded by the sports department of the institution, and players are eligible for an athletic scholarship, which includes tuition fees, room and board, provision of educational and methodological materials for studying at a university, sportswear and, of course, medical insurance. It's called a full scholarship.

There are many foreign students studying at US universities and colleges (mostly paid), and only the most promising young people (in



both study and sports) are eligible for this full scholarship. The number of foreign players in a team is not limited, unlike many professional teams in Europe and Asia.

Throughout the study at the university, there is a Code of Rules that must be strictly observed, both by students and by the coaching and teaching staff and volunteers who help athletes throughout the entire period of study [2].

Usually, the academic year lasts from September to May, for a total of 4 years. Winter holidays last about a month (December-January), Spring holidays - 7 days. Every student-athlete knows that study comes first, then sports. Even the outstanding players who bring glory to the university are required to gain a certain total score (GPA) during the academic year.

The annual training cycle of the team lasts from August to May throughout the study at the university. The schedule of training and study sessions is formed in such a way that student players can achieve maximum sports and academic success. Training sessions can last no more than 20 hours a week with a coach, but at other times, athletes can practice on their own for free, both in the gym and in the volleyball hall. In Spring and Summer, a week before the start of the exams, athletes are prohibited from training.

The competitive period for all teams participating in Division 1 begins in mid-August and may end at the end of December for women's teams and begins in January and ends in May for men's teams, if the team gets into the playoffs of the NCAA US Championship. The Code of Rules stipulates that team players can spend no more than 26-28 competitive days per season before the start of playoff matches. On some competitive days, a team may play two games per day.

In general, the teams play according to the international FIVB rules, but there are exceptions. For example, in each set, up to 15 substitutions are allowed, the libero player has the right to serve the ball (only for the same player in each set), the team captain can change every game, the player can completely cross the center line of the court without interfering with the players opponent, etc. This is done in order not to limit the players only to their immediate functions – roles [1]. And of course, if the whole world plays balls of the Japanese company Mikasa, in the USA they play balls of the Japanese company Molten. But it still depends more on the sponsorship agreements.

So, after holding the preliminary competitions with all teams of 32 conferences, 64 teams are selected to participate in the playoff matches of



*Picture 1.* Depth, grit, power push Texas into NCAA volleyball championship match

the NCAA USA Championship. Teams that took 1st place in their conference go straight to the playoffs, the remaining 32 teams by rating, that means two or more teams can get from some conferences (for example - BIG12, BIG10, PAS12, ACC15, SEC14, etc.).

The playoff matches are held in different cities by pre-registered applications, where no more than 4 teams gather and play 1/32, 1/16, 1/8, 1/4 matches in one game with elimination. The semi-finals and finals are played in the same city where the US NCAA champion is determined. The most recent NCAA Men's Team Champions were the UCLA and Women's Team Champions were the Texas Longhorns (picture 1, 2)

Throughout the entire competitive period, there is a lot of attention both from the heads of universities and colleges, sponsors, and from the fans of all teams. Sports halls are always filled with numerous fans (up to 15 thousand), many team matches are shown live on various television channels. Due to such a mass appeal and demand for volleyball competitions, large funds are allocated for university scholarships, and for

team fees, and for organizing championships, and note that women's volleyball is represented much more widely than men's one.

And here again the question arises, where do the new world champions and the Olympic Games winners in the US national teams come from? The answer is obvious! Of the volleyball teams that compete in the NCAA championships.

Many great players in Europe, Asia and America go through their volleyball universities in professional teams around the world. In the USA, it is different - first their own universities and colleges, then professional clubs abroad, and finally the top - the US national team.

And that is what Great USA Volleyball is.

Thus, on the examples of the activities of some volleyball organization, the sports life of a volleyball player before the start of his professional career (both in clubs and in national teams) is shown, if of course this actually happens.

And if not, then a certified, harmoniously developed young specialist emerges from the walls of the university.



**Picture 2.** Rainbow Warriors volleyball takes on UCLA, in search of third-straight National Championship

#### References:

1. Anne Pufahl, Rachel Seewald. 2022 and 2023 Women's Volleyball Rules Book. The National Collegiate Athletic Association, Indianapolis, Indiana, 2022. – 136p.
2. Indoor Rules Book. Colorado Springs, Colorado, USA Volleyball, 2019. - 239p.

УДК:796/799:378

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

**ДАДАБАЕВ О.Ж.**, доктор педагогических наук (DSc), доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан.

**БАБАНОВ Ш.Ж.**, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент

### Аннотация

*В статье проанализированы тренировочные программы различных групп подготовленности и индивидуальные планы высококвалифицированных спортсменов. Даны рекомендации по коррекции тренировочных программ, организации и планированию процесса физической подготовленности дзюдоистов 16-19 лет.*

### Аннотация

*Мақолада турли даражадаги юқори малакали спортчилар гуруҳларининг ўқув дастурлари ва индивидуал режалари таҳлили келтирилган, шунингдек, 16-19 ёшдаги дзюдочиларнинг ўқув дастурларини коррекция қилиш, жисмоний тайёргарлиги жараёнини таъкил этиш ва режалаштириш бўйича тавсиялар берилган.*

### Annotation

*The article analyzes the training programs of various fitness groups and individual plans of highly qualified athletes. Recommendations are given for the correction of training programs, organization and planning of the process of physical fitness of judo wrestlers aged 16-19.*

**Ключевые слова:** *дзюдоисты, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, тренировочные группы, годичный цикл подготовки.*

**Калит сўзлар:** *дзюдочилар, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, ўқув гуруҳлари, бир йиллик ўқув цикли.*

**Key words:** *judo wrestlers, general physical fitness, special physical fitness, training groups, annual training cycle.*

Неизменная популярность дзюдо отражается на росте значимых международных турниров. Растущая конкуренция среди спортсменов требует современных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, особенно по общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов. Подобная проблема стала актуальной в связи с регулярными изменениями, вносимыми в правила соревнований. Были введены ограничения на применение эффективных приемов, ранее входивших в технический арсенал ведущих дзюдоистов. К ним можно отнести: броски с захватом рук, броски с захватом туловища, броски с косым захватом пояса и др. В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовленность, и поэтому возникла необходимость переоценить существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов в годичном тренировочном цикле.

Высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возрастающей плотностью спортивных достижений, неизмеримо повышает требования к качеству подготовки спортсменов. В последние годы заметно усиливается внимание к вопросам оптимизации



системы соревновательной деятельности для использования ее в качестве ориентира при построении различных структурных образований учебно-тренировочного процесса, в том числе и на этапе начального обучения.

Вместе с тем анализ нормативной части учебной программы по дзюдо спортивных школ показывает, что на этапе учебно-тренировочной спортивной подготовки количество часов, отведенных на соревновательную подготовку, не превышает в среднем 1,9% от общего объема учебного времени. При этом на этапе учебно-тренировочной подготовки третьего года обучения на соревновательную деятельность отводится всего 2,4% учебных часов (это всего 18 часов при общем объеме - 936), что сокращает возможность спортсмена проявить свою подготовленность на соревнованиях.

Далее в группах спортивного совершенствования количество часов, отведенных на соревновательную подготовку, не превышает в среднем 2,4% от общего объема учебного времени. При этом на этапе спортивного совершенствования третьего года обучения на соревновательную деятельность отводится всего 2,4% учебных часов (это 30 часов при общем объеме 1248 часов).

Высокие достижения в современном спорте невозможны без рационального построения многолетней подготовки спортсмена, которая должна строиться с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства: взаимосвязи спортивных результатов с показателями развития двигательных и вегетативных функций; мониторинга спортивной работоспособности; регуляции зависимости темпа достижения пика зрелости спортсмена высшего уровня от резервов адаптации организма (функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата, скелетных мышц в соотношении с силовыми нагрузками, корректировка нагрузок на выносливость), анализа адаптивных перестроек двигательной координации, а также изменений в системе энергообеспечения на различных этапах спортивной подготовки.

Планирование спортивной деятельности

предопределяет совершенствование системы тренировки, включающей общефизическую, техническую, технико-тактическую, соревновательную, психологическую и теоретическую подготовку. Эффективная многолетняя подготовка дзюдоистов обусловлена оптимальным содержанием каждого из этапов спортивного совершенствования (определение параметров работы и соревновательной практики, в частности, такие как недельный объем работы, интенсивность тренировочных нагрузок, объем работы за год, количество соревновательных схваток за год).

Значительный интерес современных исследователей к проблеме развития двигательных способностей обусловлен сложностью их функциональной организации. В ряде работ указывается на общность развития основных физических качеств, на фоне которых происходит формирование специальных качеств спортсменов, необходимых для достижения высоких результатов. Процесс формирования специфических двигательных навыков характеризуется принципом доминирования в развитии конкретной способности, значительно возрастает проявление физических качеств.

По данным научных исследований опыта подготовки спортсменов-дзюдоистов, результатов соревнований можно предположить, что прогресс результатов в ближайшие годы возможен лишь при учете отличительных особенностей развития современной борьбы дзюдо – интенсификации соревновательной деятельности; качественно новых требований (локальных) к развитию специфических физических качеств (особенно «взрывной» силы и силовой выносливости); расширения спектра технических действий в условиях атакующего ведения схватки; широкого использования на всех этапах подготовки средств восстановления (как части программы обеспечения); наличия модельно-диагностического комплекса оценки этапного, текущего и оперативного состояний спортсмена.

Многие авторы считают, что физическая подготовленность выступает как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, определяющий результат выступления на сорев-

нованиях. От уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность, формируется адекватный уровню развития физических качеств стиль ведения схватки дзюдоиста [3].

Разработанные отечественными учеными структура многолетней подготовки борцов, ее содержание, основные характеристики мезоциклов, уточнены разновидности традиционных микроциклов тренировки, разработана принципиальная схема объема тренировочных нагрузок и недельный план тренировки квалифицированных борцов с учетом дифференциации индивидуальной спортивной деятельности [1,4].

Указанное послужило основой разработки основных методологических характеристик данного исследования.

**Цель** – дать оценку современных подходов к планированию общей и специальной физической подготовленности в годичном цикле подготовки дзюдоистов.

Физическая подготовленность дзюдоистов зависит от морфологических и психофизиологических свойств организма, а эффективная деятельность на татами, обеспечивается гармоничной системой развития физических качеств. Для объективной оценки состояния вопроса по планированию общей и специальной физической подготовленности был про-

веден сравнительный анализ тренировочных программ по дзюдо в разрезе различных регионов Узбекистана.

В результате изучения учебных программ было предложено примерное распределение часов на общую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) (табл. 1).

Рост спортивного мастерства дзюдоистов предполагает увеличение времени на техническую и тактическую подготовку и соответственно уменьшение времени на ОФП и увеличение часов для СФП. В группах УТГ третьего года обучения на ОФП отведено 215 часов, а для СФП 417 часов, что вызывает ряд вопросов. В группах УТГ третьего года обучения спортсмены еще не достигли идеального совершенства в ОФП. Спортивная подготовка у спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, более высокая и времени на СФП следует выделять больше, чем на ОФП. Проводя сравнительный анализ программ по дзюдо, разработанных различными авторами, видно, что распределение часов не соответствует программе, разработанной в данном исследовании: УТГ третьего года обучения – 50%, ГСС первого года обучения – 60% [2,4].

Исследователи отмечают, что существуют разногласия в отношении планирования тренировочного процесса в плане физической подготовленности, а также по значимо-

**Таблица 1**

Примерное распределение часов физической подготовки в учебных программах дзюдоистов 16-19 лет

Вид спорта		Тренировочные группы	
		Учебно-тренировочная группа (УТГ), 3-й год обучения	Группа спортивного совершенствования (ГСС), 1-й год обучения
Дзюдо	ОФП	215 22,9%	260 20,8%
	СФП	417 44,5%	680 54,2%
Всего часов		632	940

сти каждого физического качества и подборе средств и методов для их развития.

Для этого были проанализированы индивидуальные планы планирования физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. Также был проведен педагогический анализ результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке юных дзюдоистов 16-17 и 18-19 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения и в группах спортивного совершенствования первого года обучения.

Международная федерация изменила правила соревнований по борьбе дзюдо, что связано с существенным повышением зрелищности соревновательных поединков за счет увеличения активности и эффективности тактических действий дзюдоистов. Отсюда – необходимость коррекции всей системы подготовки дзюдоистов.

В этой связи был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали юноши 16-17 лет учебно-тренировочных групп третьего года обучения, а также 18-19 лет групп спортивного совершенствования первого года обучения в составе 12 человек для развития физической подготовленности дзюдоистов. Из них 6 спортсменов - КМС, 2 спортсмена - МС и 4 спортсмена - 1-юношеский разряд. Эксперимент проводился в 2021-2022 гг. в Центре подготовки по олимпийским и параолимпийским видам спорта.

Экспериментальная методика состояла из комплекса упражнений для развития скоростной, скоростно-силовой, специальной выносливости и включала в себя следующие упражнения: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, подтягивание на перекладине. Используемые контрольные упражнения являются достаточно информативными и надежными. Полученные результаты проверялись методами вариационной статистики.

В группе до проведения педагогического эксперимента наблюдался большой разброс (V%) по всем показателям общей физической

подготовленности (табл. 2). Для улучшения физической подготовленности дзюдоистов в учебно-тренировочный процесс были включены дополнительные упражнения по развитию физической подготовленности, а также были использованы экспериментальная методика повышения физической и технической подготовленности в годичном цикле подготовки. Тренировочные занятия в основном были направлены на повышение общей физической подготовленности дзюдоистов [5,6].

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование по пяти показателям. Видно, что улучшились данные по всем параметрам, так в тесте «челночный бег» показатели повысились на 18%, в тесте «прыжок в длину с места» - на 12%, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - на 23%, в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» - на 25% и в тесте «подтягивание на перекладине» - на 30% (табл. 2).

Эффективность повышения мастерства дзюдоистов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки спортсменов.

Для ее совершенствования были предложены следующие **комплексы упражнений**:

- для развития физических качеств были предложены упражнения с учетом основного условия в борьбе захвата руками за пояс. Для развития силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа на кулаках с удержанием пояса; поднимание туловища лежа на спине, ноги закреплены (руки удерживают пояс); поднимание ног до перекладины в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног (на запястья рук крепились резиновые жгуты - 20-25 см); приседание (руки удерживают резиновый жгут); повороты туловища (руки удерживают резиновый жгут); наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках;

- для развития быстроты: бег 60м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 30 сек; сгибание и разгибание рук в упо-



ре лежа за 30 сек; 30 бросков манекена через спину;

- для развития гибкости использовались упражнения: вставание на мост из стойки; переворачивания на мосту с помощью партнера;

- для развития ловкости: челночный бег 3x10м; кувырки вперед, назад вдвоем, футбол, регби на татами, волейбол, подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты (руки связаны резиновым жгутом 20-30 см);

- для улучшения выносливости использовались чередование ходьбы и бега на дистанции 800м, кросс 2000 м без учета времени, бег 1000м и 100м на результат, плавание 100м [1].

- для развития специальной физической подготовленности применялись: борьба за коронный захват за 1 мин, бросок партнера за 20 сек, соревновательная схватка в течение 3 мин. по заданию.

**Таблица 2**

Показатели общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов до и после эксперимента (n = 12)

№	Ф. И.	Челночный бег 3x10, (сек)		Прыжок в длину с места, (см)		Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)		Бросок манекена через спину, (кол-во раз)	
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	Ах. М.	7,2	6,5	175	195	66	74	48	55	7	9
2	Ал. Х.	7,5	6,2	163	196	34	43	40	52	3	4
3	Ру. А.	8,5	7,1	168	179	48	55	50	64	7	9
4	Ша. А.	8,7	6,6	172	185	37	45	22	35	3	5
5	Хо. А.	7,9	6,4	160	172	40	51	40	54	3	4
6	Ру. М.	8,4	7,2	158	169	38	46	40	50	4	6
7	Ха. О.	7,5	5,8	172	194	51	59	52	67	6	8
8	Ма. А.	8,3	7,0	160	190	18	25	14	25	2	3
9	Ус. М.	7,7	6,3	163	175	35	46	51	60	6	8
10	Зо. Қ.	7,3	6,8	240	250	47	55	53	58	8	10
11	Шо. Х.	7,4	7,1	240	245	36	48	55	63	9	10
12	Ко. Р.	7,5	7,2	210	230	50	58	50	62	10	12
	$\bar{x}$	7,83	6,68	181,75	197,42	41,67	50,42	42,92	53,75	5,67	7,33
	$\delta$	0,45	0,38	24,13	26,87	8,94	8,25	9,76	8,83	2,22	2,87
	V%	5,70	5,74	13,27	13,61	21,47	16,36	22,75	16,43	39,22	39,1

#### Литература:

1. Дадабаев О.Ж. Концепция многолетней подготовки дзюдоистов. // Дисс. ... докт. пед. наук. Чирчик, 2021. – 260 с.
2. Дадабаев О.Ж., Тажибаев С.С., Кошбахтиев И.А., Ибрагимов Б.Б. Республика спорт таълими муассасаларида яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчилар учун тайёрланган ўқув дастури. Тошкент, Инновацион ривожланиш матбаа уйи, 2020. - 220 б.
3. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо дзюдо). // Теоретико-практические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Соатов Н., Маматназаров Б., Соатова Э. Дзюдо бўйича таълим муассасаларида тўғарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан ўқув дастури ва методик тавсиялар. Тошкент, Extremum-press, 2016. – 140 с.
5. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо. // Вестник Педагогические науки, Алматы, 2015, №2 (46), С. 198 - 202.
6. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Шепетюк Н.М. Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо. // Вестник Евразийского гуманитарного института. Астана, 2015, №2, С. 128-133.

УЎК: 796.322-055

## ОЛИЙ ТОИФАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

**ТУЛАГАНОВ Ш.Ф.**, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш., Ўзбекистон  
**ФОЗИЛОВ Х.Қ.**, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш., Ўзбекистон

### Аннотация

Мақолада малакали гандболчиларнинг индивидуал хусусиятлари кўрсатилган. Кўрсаткичлар таҳлили нафақат турли ўйинчилар ўртасида ўйин ампуа фарқларни аниқлаш эмас, балки мақсад умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятида энг юқори натижалар даражасини ажратиб, уларни олий малакали спортчиларни тайёрлашда қўллаш мумкин.

### Аннотация

В статье показаны индивидуальные особенности квалифицированных гандболистов. Анализ показателей проводился не только для выяснения различий между игроками различных игровых ампуа, но и с показателями общей и специальной физической подготовленности, с результатами соревновательной деятельности с целью выделения наиболее информативных величин, которые могут быть использованы для подготовки спортсменов высших разрядов.

### Annotation

The article shows the individual characteristics of qualified handball players. The analysis of indicators was carried out not only to clarify the differences between players of various game roles, but also with indicators of general and special physical fitness, with the results of competitive activity in order to identify the most

**Калит сўзлар:** гандболчилар, назорат ва экспериментал гуруҳлар, жисмоний тайёргарлик, бир йиллик машғулот цикли, тестлар, тўп улоқтириш, мусобақа фаолияти.

**Ключевые слова:** гандболисты, контрольные и экспериментальные группы, физическая подготовленность, годичный цикл подготовки, тесты, броски мяча, соревновательная деятельность.

**Key words:** handball players, control and experimental groups, physical fitness, annual training cycle, tests, ball throws, competitive activity.

**Долзарблиги.** Дунё миқёсида малакали гандболчиларнинг ўйин ампуаларини инobatга олган ҳолда функционал ва махсус жисмоний сифатларини такомиллаштириш муаммоси соҳа мутахассислари олдида долзарб масала бўлиб турибди. Етакчи хорижий мамлакатларда гандболчиларни мусобақаларга ҳар тарафлама тайёрлашда уларнинг ўйин ампуаларини инobatга олган ҳолда индивидуал ва гуруҳли машғулот дастурларини ишлаб чиқишни тақозо этмоқда. Аммо гандболчиларни мусобақаларга тайёрлашда уларнинг ўйин ампуаларини инobatга олган ҳолда тайёрлаш бўйича қилинган ишлар тўлалигича яқунланмаган ва ҳозирги кунда ўз ечимини кутмоқда.

Олимларнинг фикрига кўра, юқори малакали ўйинчиларни машғулот жараёнини бошқариш, уларни тайёргарликнинг маълум бир босқичларидаги ҳолатини, ёшга оид хусусиятларини аниқ билишни талаб қилади. Юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш тизимини тузиш хусусиятларини тавсифлайдиган бутун жараён илмий асо-

сланган мажмуавий назорат қилиниши зарур [1, 3].

Сўнгги йиллар гандболдаги спорт тренировкеси тизимини муҳим таркибий қисми сифатида ёшлар спорти назарияси ва услубиятини такомиллашуви билан тавсифланади [2, 4]. Фундаментал тадқиқотлар ва норматив-дастурий материаллар асосида гандболчиларни ўсмирлик давридан то спорт тайёргарлигини асосий босқичларигача бўлган кўп йиллик тайёргарлигини бир қатор қонуниятлари аниқланган. Мазкур муаммо бўйича адабиётларда, йиллик тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида ўйинчилар ҳолати акс этадиган хилма-хил маълумотлар ва ушбу тайёргарликни тузиш бўйича ҳам худди шундай турли хил тавсиялар мавжуд [5]. Гандболда махсус куч ва координацион тайёргарликнинг замонавий тизими ҳолатини баҳолаш услубияти ишлаб чиқилган, у ёки бу ўйин амплуасидаги ўйинчиларни тайёрлашни ўзига хос хусусиятлари масалалари тадқиқ қилинган [6]. Лекин турли амплуадаги гандболчиларни нафақат махсус ҳаракат сифатларини ривожланиши ва техник-тактик ҳаракатларни бажариши спецификасини, балки морфологик хусусиятларини ҳам ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш бўйича тўлақонли тадқиқотлар мавжуд эмас.

Тадқиқотнинг **мақсади** малакали гандболчиларни ўйин амплуаларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш тизимини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг асосий қисмини 2 йил давомида – 2019-2021 йилларда ўтказилган педагогик тажриба ташкил қилган. Тадқиқотда 16-18 ёшдаги Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси аъзолари бўлган 40 нафар малакали гандболчилар иштирок этган, улар жисмоний ривожланиши, функционал ҳолатининг физиологик параметрлари ҳамда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари бўйича иккита бир хилдаги гуруҳларга – назорат

(НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳларига ажратилган. Ҳар бир гуруҳда 20 нафардан спортчи бўлган. ТГдаги ўқув-тренировка машғулотлари ишлаб чиқилган модификацияланган услубият бўйича Ўзбекистон Миллий университетининг спорт базасида ва Тошкент шаҳар Сергели тумани енгил атлетика ва спортнинг спорт-ўйин турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаби базасида ўтказилган. Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси гандболчиларини 2021 йил февраль ойидаги ўқув-тренировка йиғинида НГдаги спортчилар машғулотлари болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун тасдиқланган дастур асосида ўтказилган, ТГдаги машғулотларда эса, гандболчиларнинг ўйин амплуаларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган тажриба дастури қўлланилган. Спортда ихтисослашув спецификасини ҳисобга олган ҳолда, гандбол бўйича етакчи назариячилар ва амалиётчиларнинг тавсияларига кўра [1, 4] гандболнинг эҳтиёжларига мос келадиган умумий ва махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини баҳолаш учун тест назорати ўтказилган. Тадқиқотнинг антропометрик ва функционал усуллари ёрдамида тренировка циклининг ҳар хил босқичларида гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш амалга оширилган.

Қўлланилган тест топшириқларида “3000 м га югуриш” қўлланилди. Мазкур тестда НГ кўрсаткичлари 2,19%ни  $P > 0,05$ , ТГда эса – 7,11%ни  $P < 0,05$  ташкил қилган. Шунинг таъкидлаш жоизки, НГда натижалар ўсиши ишончсиз характерга эга бўлди. Чидамлилик сифатини намоён қиладиган “1000 м га югуриш” тести натижалари ТГда 8,66%га, НГ натижалари эса – 4,23%га ўсган. Координацион қобилиятлар “4x10 м га моккисимон югуриш” тести бўйича ташхис қилинган бўлиб, унда ўсиш НГда – 2,02%, ТГда – 4,26%ни ташкил қилган (1-жадвал).



## 1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳи гандболчиларининг тажрибадан олдин ва тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари

Тестлар		Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Ўсиш (%)	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Ўсиш (%)	P
3000 м га югуриш, (м/мин/сек.)	Тажрибагача	13,58±0,83	2,19	>0,05	13,56±1,01	7,11	<0,05
	Тажрибадан кейин	13,38±0,82			12,55±1,20		
1000 м га югуриш, (мин/сек.)	Тажрибагача	3,25±0,41	4,23	>0,05	3,27±0,44	8,66	<0,05
	Тажрибадан кейин	3,07±0,47			2,55±0,45		
4x10м га Моккисимон югуриш, (сек.)	Тажрибагача	9,37±0,44	2,02	>0,05	9,51±0,58	4,26	<0,05
	Тажрибадан кейин	9,18±0,48			9,10±0,65		
Машқлар мажмуаси, нормативлар (сек.)	Тажрибагача	22,68±1,80	1,54	>0,05	22,91±2,21	2,13	<0,05
	Тажрибадан кейин	22,33±1,34			21,42±2,23		
Уч хатлаб сакраш, (м)	Тажрибагача	7,18±0,43	2,25	>0,05	7,17±0,44	6,74	<0,05
	Тажрибадан кейин	7,44±0,41			7,69±0,47		
Тўпни аниқ уоктириш	Тажрибагача	7,80±3,62	4,1	<0,05	7,60±3,76	10,50	<0,05
	Тажрибадан кейин	8,12±3,15			9,40±2,57		
Тўпни саккиз шаклида олиб юриш, (сек)	Тажрибагача	26,78±1,78	3,9	<0,05	27,70±2,08	8,20	<0,05
	Тажрибадан кейин	25,73±3,79			25,43±2,13		
Турникда тортилиш	Тажрибагача	8,20±4,41	10,12	<0,05	9,20±3,07	13,04	<0,05
	Тажрибадан кейин	9,03±1,82			10,4±2,81		

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг специфик турларидан бири – вақт кўрсаткичлари бўйича баҳоланадиган, аниқ ва тез бажарилишни талаб қиладиган машқлардир. НГда норматив машқларни бажаришдаги ўсиш унча

катта эмас – 1,54%, ТГда – 2,13%, қийматлар ишончли ( $P<0,05$ ). “Тўпни аниқ уоктириш” тести натижалари катта фарқ қилган. Шунингдек, ТГ гандболчилари ушбу кўрсаткичлари бўйича (10,5%) ўзларини НГдаги тенгдошларидан (4,1%) илга-

рилаб кетишган. “Аниқлик” сифати бўйича иккала гуруҳлардаги натижалар ишончли характерга эга. НГ ва ТГда ҳам тренировка юкламалари таъсири остида “Тўпни саккиз шаклида олиб юриш” тестида баҳоланган координатсион сифатларни ривожланишида позитив ўзгаришлар содир бўлган: НГда ўсиш – 3,9%ни, ТГда – 8,2%ни ташкил қилган.

Куч сифатларини ривожланиш даражаси тўғрисида “Турникда тортилиш” тести натижалари бўйича хулоса қилинган. НГда куч қобилиятларини ва куч чидамлилигини ўсиши – 10,12%ни, ТГ да эса – 13,04%ни,  $P < 0,05$  ташкил қилган.

Ўсмирлар гандболининг хусусиятларини ва соҳанинг етакчи мутахассисларининг тавсияларини ҳисобга олган ҳолда тадқиқот дастурини энг информатив назорат машқларини қўллаш йўли билан минималлаштириш имкони бўлди, улар ёрдамида тренерлар ишчанлик қобилиятини оператив даражасини ва мусобақаларда иштирок этиш учун сараланадиган номзодларнинг истикболлилигини баҳолашади, асосийси эса – ҳар хил жисмоний қобилиятларнинг анча кенг доирасини ташхиллашни амалга оширадilar.

Спорт ўйинларида спорт маҳоратини шакллантиришни тренировка жараёни давомида ҳамда масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида тест кўрсаткичлари ёрдамида назорат қилиш зарур. Тадқиқотлар натижаларига кўра, юқори малакали гандболчиларнинг мусобақа ва тренировка фаолиятини специфик хусусиятларини аниқлаш ва уларнинг спорт фаолиятидаги структуравий ўзгаришлар динамикасини мажмуавий ўрганиш, жараёни рационал дастурлаш, унинг структурасини ва асосий мазмунини аниқлаш учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Дастурий материалларда ишлаб чиқилган гандболчилар мусобақа фаолиятининг норматив техник кўрсаткичлари тажриба

гуруҳи гандболчиларининг кўрсаткичлари билан қиёсий жиҳатдан кўриб чиқилган. Бажарилган улоқтиришлар миқдори бўйича ўсиш – 9,7%ни, дарвозага аниқ улоқтирилган тўплар миқдори бўйича ўсиш ТГда – 14,3%ни, дарвозага киритилган тўплар миқдори бўйича ўсиш – 5,8%ни ташкил қилган. Дарвозага тўпни улоқтиришлар бўйича ҳам ҳисоб юритилган. Масалан, тўпни 7-9 м масофадан дарвозага улоқтириш пайтида ижобий ўзгаришлар кузатилмади, ТГ гандболчилари норматив кўрсаткичларни бажармаган ва фарқ – 13,4%ни ташкил қилган. Дарвозага тўпни 9 м ва ундан узоқ масофадан улоқтиришда аниқ бажарилган улоқтиришлар норматив кўрсаткичлардан 8,6%га, киритилган тўплар миқдори эса, норматив кўрсаткичлардан – 23,3%га кўп бўлган. Тезкор ёриб кириш кўрсаткичлари таҳлил қилиниб, қарши ҳужумларда нормативга нисбатан 20,6%га кўп улоқтиришлар бажарилган, дарвозага аниқ улоқтиришлар – 10,8%га кўп бажарилган, тўпни йўқотиш – 22,4%га камайган,  $P < 0,05$  (2-жадвал).

#### **Амалий тавсиялар:**

- гандболда юкламанинг тўлқинсимон динамикасини ҳисобга олган ҳолда, унинг катталигини жадалликни ошириш ҳисобига ўзгартириш зарур. Ишлаб чиқилган тажриба дастурини амалий фаолиятда қўллаш, тренерларга тренировкадаги силжишларни тренировка жараёнининг ҳар хил цикларида баҳолаш ва гандболчиларнинг тайёргарлиги даражаларини ихтисослашган ўйин фаолиятини ҳисобга олган ҳолда баҳолашнинг миқдорий мезонларини ишлаб чиқиш имконини беради;

- қўлланилган дастурнинг амалий аҳамияти ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг ўйин фаолияти самарадорлигини нафақат тренировка, балки мусобақа фаолиятида ҳам тизимли тарзда баҳолаш, ўйинчиларнинг тайёргарлиги даражаларини ишончли аниқлаш имконини беради, бу, спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатла-

рини майдондаги ўйинни барча тайёргарлик даврида фаоллаштиришга қўмаклашди;

- жисмоний тайёргарликни баҳолашнинг ишлаб чиқилган мезонлари, гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашни умумий қабул қилинган стан-

дартлари билан бир қаторда, тренерларни ҳар хил ўйин амплуасидаги гандболчиларнинг тренировка жараёнини мақсадга йўналтирилган ташкил қилиш ва табақалаштирилган режалаштириш ва жамоани мусобақага тайёргарлигини бошқариш имконини беради.

## 2-жадвал

Мусобақа босқичида ТГ гандболчилари тайёргарлигининг йиллик циклини тузиш самарадорлиги

Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари	Тайёргарликнинг йиллик цикли		Фарқлар	
	Норматив кўрсаткичлар	ТГ кўрсаткичлари	%	P
Бажарилган улоқтиришлар, (сони)	44,3±2,6	48,6±2,7	9,7	<0,05
Дарвозага аниқ улоқтирилган тўплар, (сони)	23,0±2,0	26,3±1,8	14,3	<0,05
Дарвозага киритилган тўплар, (%)	51,5±3,1	54,5±2,8	5,8	<0,05
Рақиблар дарвозасига тўпни улоқтиришлар				
а) 7-9 м дан				
- дарвозага аниқ улоқтирилган тўплар, (сони)	6,7±0,7	5,8±0,7	-13,4	<0,05
- дарвозага киритилган тўплар, (%)	56,8±4,2	68,0±3,8	19,7	<0,05
б) 9 м ва ундан узоқдан				
- бажарилган улоқтиришлар, (сони)	12,8±1,6	13,9±0,8	8,6	<0,05
- дарвозага аниқ улоқтирилган тўплар, (сони)	6,0±1,1	7,4±1,9	23,3	<0,05
в) тезкор ёриб киришлар				
Қарши ҳужумлар: бажарилган улоқтиришлар, (сони)	3,4±0,5	4,1±0,6	20,6	<0,05
- дарвозага аниқ улоқтирилган тўплар, (сони)	2,3±0,6	3,5±0,5	52,2	<0,05
Дарвозага киритилган тўплар, (%)	67,6±3,1	74,9±2,8	10,8	<0,05
Тўп йўқотишлар	11,6±1,3	9,0±1,1	22,4	<0,05

## Адабиётлар:

1. Абдурахманов Ф.А., Кариева Р.Р. Оптимизация нагрузок различной направленности в межигровых циклах соревновательного периода гандболистов высокой квалификации. // Фан-Спортга, 2019, № 2, С.47-53.
2. Абдурахманов Ф.А. Теория и методика гандбола. // Учебное пособие. Ташкент, Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – 278 с.
3. Алешин И.Н., Рыбаков В.В. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта. // Теория и практика физической культуры, 2007, № 10, С. 38-42.
4. Акромов Ж.А. Гандбол. // Учебник. Ташкент, Лидер Пресс, 2008. – 408 с.
5. Ализар Т.А. Индивидуализация подготовки гандболисток вратарей высокой квалификации. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 2010. – 144 с.
6. Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 2011. – 25 с.



УДК: 796.817:015.57:5773

## ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С УЧЕТОМ ИХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

САФАРОВА Д.Д., кандидат биологических наук, профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

МИРЗАБЕКОВ И.А., докторант, Андижанский государственный университет, г.Андижан, Узбекистан

### Аннотация

В статье представлены показатели физической работоспособности и аэробных возможностей борцов на поясах в зависимости от их весовых категорий. Выявлена линейная зависимость активизации физической работоспособности с увеличением весовой категории спортсменов, однако в показателях аэробных возможностей, выявленных путем определения МПК для спортсменов различных весовых категории такого рода тенденция не установлена.

### Аннотация

Мақолада белбоғли курашчиларнинг вазн тоифаларига қараб жисмоний меҳнат қобилияти ва аэроб имкониятлари кўрсаткичлари келтирилган. Спортчиларнинг вазн тоифасининг ошиши билан жисмоний кўрсаткичларнинг ўсишининг чизиқли боғлиқлиги аниқланди, аммо турли вазн тоифаларидаги спортчилар учун МКИ (максимал кислород истеъмоли) орқали аниқланган аэроб имкониятлар кўрсаткичларида бундай тенденция аниқланмаган.

### Annotation

The article presents indicators of physical performance and aerobic capacity of belt wrestlers depending on their weight categories. A linear dependence of the activation of physical performance on the increase in the weight category of athletes was revealed, however, in terms of aerobic capacity, identified by determining the maximum oxygen consumption for athletes of different weight categories, this kind of trend was not established.

**Ключевые слова:** поясная борьба, весовая категория, физическая работоспособность, функциональное состояние, аэробные возможности, силовые качества, гемодинамика.

**Калит сўзлар:** белбоғли кураш, вазн тоифаси, жисмоний меҳнат қобилияти, функционал ҳолат, аэроб имкониятлари, куч сифатлари, гемодинамика.

**Key words:** belt wrestling, weight category, physical performance, functional state, aerobic capacity, strength qualities, hemodynamics.

**Актуальность.** Базисные основы концепции подготовки единоборцев нашли отражение во многих видах борьбы, в том числе и в поясной борьбе, которая успешно развивается в настоящее время. В Узбекистане национальные виды кураша, являясь разновидностью спортивных единоборств, относятся к ситуационным видам спорта, так как характеризуются быстро меняющимися ситуациями и находятся под влиянием сбивающих факторов, которые возникают вследствие активного контакта с соперником. Принятое в спортивной практике разделение атлетов на весовые категории в большинстве видов единоборств предопределяет необходимость дифференцированного подхода при планировании и реализации средств, методов и тренировочных режимов в соответствии с групповыми и индивидуальными особенностями спортсменов. Борцы тяжелой весовой категории существенно отличаясь от представителей других весовых категорий, привлекают повышенное внимание как со стороны специалистов, так и любителей спорта.

**Степень изученности проблемы.** Начи-

ная с 2000 года в научно-методической литературе появились серьезные наблюдения отечественных исследователей, имеющих не только теоретическую и практическую значимость, но и способствующих повышению имиджа кураша на международной спортивной арене [1,4]. В 2005 году были установлены единые правила для борьбы на поясах [3]. За последние годы проведены многочисленные исследования, посвященные физической и технической подготовленности борцов на основе интеграции тренировочных средств, т.е., тот или иной вид национальной борьбы сочетается со средствами вольной, греко-римской борьбы, самбо, дзюдо [2, 5, 6].

Спортивное мастерство в борьбе на поясах определяется, прежде всего, уровнем технико-тактического арсенала двигательных действий, базирующихся на физической, психофизиологической и функциональной подготовленности спортсменов обеспечивающих достижение успеха в процессе соревновательного поединка. Необходимо отметить, что формирование двигательных действий в спортивных единоборствах и в частности в борьбе на поясах, обуславливается эффективной организацией тренировочного процесса юных спортсменов в возрасте 10-12 лет. Проблема спортивного совершенствования в борьбе приобрела в настоящее время особую остроту в связи с тем, что большая часть спортсменов, неоправданно много времени тратит на совершенствование техники выполнения различных приемов.

Следует указать на односторонний подход в подготовке борцов не только по национальным видам кураша, но и по другим видам спортивных единоборств, так как разработка средств и методов подготовки спортсменов производится без учета их морфологических и функциональных показателей. Среди используемых показателей определения склонностей к определенному виду спортивной деятельности, чаще всего применяются антропометрические показате-

тели телосложения спортсмена, биомеханические параметры выполнения некоторых технико-тактических действий, позволяющих выделить перспективных спортсменов. Ряд физиологических показателей является отражением не только физической работоспособности, либо аэробных возможностей, но являются аналогом показателей, которые проявляются во время соревновательной деятельности. Следует отметить, что в распоряжении тренера практически нет средств и методов, позволяющих дать четкий прогноз о перспективности спортсмена в избранном виде спорта.

Исходя из этого, представляется перспективным изучение особенностей физической подготовленности курашистов в поясной борьбе на этапе спортивного совершенствования с учетом морфологических и функциональных изменений развивающихся во время профессиональной деятельности.

Проведенный обзор научно-методической литературы показал, что отсутствуют данные об особенностях морфологических показателей курашистов. Отсутствуют данные по оценке физического развития на основе антропометрических показателей, не освещены особенности соотношения компонентного состава массы тела и весовыми категориями борцов в поясной борьбе, нет данных о взаимосвязи функциональной подготовленности и показателей физической подготовленности с учетом весовых категорий, слабо разработаны пути совершенствования технико-тактических показателей борцов, специализирующихся в национальном виде борьбы «белбоғли кураш» с учетом весовых категорий.

**Цель исследования.** Оценка функционального состояния высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий.

Исследования были проведены в г. Андижане, в спортивном центре олимпийского резерва. Для решения поставленной цели был использован комплекс функциональных и морфологических методов исследования

**Таблица 1**

Оценка физической работоспособности и показатели гемодинамики борцов на поясах  
средней весовой категории

№ п/п	Ф.И.	Масса тела, кг	PWC <sub>170</sub> , (кг/м/мин)	ДК кисти, (кг)		МПК		МОК, (л/мин)	
				пр.	лев.	абс., (л/мин)	отн., (мл/кг/мин)	N1	N2
1	Ла.Ф.	71	1491,9	42	42	4,352	61,2	7,820	8,630
2	Су.О.	73	1693,0	56	58	4,794	65,6	7,830	9,300
3	Ми.К.	74	1523,8	45	44	4,422	59,7	7,737	9,994
4	Хо.А.	74	1655,1	48	45	4,510	56,8	13,056	15,138
5	Ма.М.	75	1688,9	48	46	4,785	63,8	6,355	7,725
6	Су.Н.	76	1479,6	48	34	4,325	56,9	5,234	11,247
7	Ол.И.	76	1703,0	59	58	4,800	70,8	13,703	18,669
8	Са.Х.	77	1887,5	48	36	5,222	67,8	7,064	8,175
9	Зи.А.	78	1890,7	49	42	5,235	68,9	7,150	8,295
10	Ко.К.	80	1315,3	30	28	3,960	49,5	5,133	7,580
11	Ка.Б.	80	1666,2	45	42	4,735	59,1	7,864	8,943
12	Ку.Ф.	80	1684,4	43	44	4,775	62,0	10,533	12,070
13	Та.П.	80	1791,5	50	48	5,011	62,6	8,899	13,436
$\bar{x} \pm \sigma$		76,5±3,02	1651,6±164,3	46,9±7,3	43,5±8,70	4,687±0,37	62,3±5,8	8,086±2,80	10,336±3,50

[6]. Обследуемый контингент был представлен 28 высококвалифицированными спортсменами, условно разделенных на 3 весовые категории: так, среднюю весовую категорию составили борцы с массой тела – от 71 до 81 кг, тяжелую весовую категорию составляли борцы, имеющие массу тела от 82 до 100 кг. И наконец 3 группу составили борцы, вес которых принято считать абсолютным, более 100 кг. Для оценки аэробных возможностей были использованы методы определения МПК – максимального потребления кислорода, физическая работоспособность определялась по методу Карпмана – PWC<sub>170</sub>. Показатели гемодинамики оценивались по показателю МОК – минутного объема кровообращения. Силовые возможности устанавливались путем динамометрии кистей обеих рук. Результаты полученных исследований были обработаны методами математической статистики.

В таблице 1 представлены показатели 13 борцов на поясах, относящихся к средней весовой категории, колебания по массе тела находятся в диапазоне от 71 до 81 кг. Показатель PWC<sub>170</sub> составил 1651,6±164,3 кг/м/мин. Из обследованных борцов наилучшие показатели физической работоспособности были показаны следующими борцами на поясах: Зи.А. – 1890,7 кг/м/мин; Са.Х. – 1887,5 кг/м/мин; Та.З. кг/м/мин – 1791,5; Ол.И. – 1703,0 кг/м/мин, что намного выше среднегруппового значения для этой группы.

Среднегрупповое значение МПК составило – 4,687±0,37 л/мин или 62,3±5,8 мл/кг/мин, что для борцов является хорошим показателем. Самые высокие показатели выявлены у Зи.А. – 5,235 л/мин – 68,9 мл/кг/мин, у Ол.И. – 4,800 л/мин или 70,8 мл/кг/мин. Средние показатели гемодинамики характеризуется посредственными значениями, составившими после первой нагрузки –



**Таблица 2**

Оценка физической работоспособности и показатели гемодинамики борцов на поясах тяжелой весовой категории

№ п/п	Ф.И.	Масса тела, кг	PWC <sub>170</sub> , (кг/м/мин)	ДК кисти, (кг)		МПК		МОК, (л/мин)	
				пр.	лев.	абс., (л/мин)	отн., (мл/кг/мин)	N1	N2
1	Но.А.	82	1716,9	56	52	4,840	52,8	5,877	13,100
2	Жу.С.	82	1956,9	42	43	5,370	65,5	7,171	8,607
3	Аб.А.	84	1675,1	52	50	4,750	56,6	8,278	9,433
4	Аб.А.	85	1289,2	40	40	3,900	45,9	7,240	10,596
5	То.Ж.	88	1781,1	39	40	4,980	56,6	9,235	11,588
6	Та.И.	90	1937,4	80	75	5,330	59,2	10,457	17,094
7	Ха.Х.	93	1987,5	56	54	5,320	68,8	15,664	19,013
8	Аш.М.	95	1725,3	60	48	4,860	51,2	9,055	10,024
9	Да.А.	92	1985,5	54	52	5,340	69,8	15,670	19,110
$\bar{x} \pm \sigma$		87,7±5,04	1793,8±256,5	53,2±12,7	50,4±10,60	4,986±0,50	59,2±8,4	10,346±3,45	11,492±2,87

8,086±2,8, после второй – 10,336±3,5.

В таблице 2 представлены показатели физической работоспособности 9 борцов на поясах тяжелой весовой категории. Среднее значение показателя физической работоспособности составило – 1793,8±256,5 кг/м/мин. Как перспективных борцов, обладающих высокой физической работоспособностью, можно выделить следующих: Ха.Х. – 1987,5 кг/м/мин; Да.А. – 1985,5 кг/м/мин; Жу.С. – 1956,9 кг/м/мин; Та.И. – 1937,4кг/м/мин.

Как видно, из 9 борцов тяжелого веса у 4 борцов установлены высокие и практически одинаковые результаты, у оставшихся – показатели немного ниже и их можно оценить как удовлетворительные. Полученные результаты у данных спортсменов свидетельствуют о том, что по функциональному состоянию эта категория борцов практически однородна и находится в отличной физической форме.

Показатель PWC170 у тяжеловесов, масса тела которых выше 100 кг, составил в среднем 1870,3 ±276,9 кг/м/мин, однако среди

них выделяются спортсмены как с более высокими показателями, так и посредственными. Так, например физическая работоспособность Ра.Я. с массой тела 105 кг составила 2324,3 кг/м/мин, у Юс.М. – 2041,4 кг/м/мин, а у Му.Ж. – 1565,6 кг/м/мин (табл.3).

Силовые качества выявлялись по показателям силы рук, которая для правой руки составила 59,2±7,3 кг, а для левой руки – 54,6±4,0, что намного выше по сравнению с борцами других весовых категорий. Однако для указанной весовой категории борцов выявлены низкие аэробные возможности, значения которых составили – 48,3±6,1мл/кг/мин., что оценивается как отрицательный показатель. Показатель деятельности сердечно-сосудистой системы (МОК) также можно оценить ниже среднего.

Принятое в спортивной практике разделение спортсменов на весовые категории определяет необходимость дифференцированного подхода при планировании и реализации средств, методов и тренировочных режимов в соответствии с групповыми и индивиду-

**Таблица 3**

Оценка физической работоспособности и показатели гемодинамики борцов на поясах абсолютной весовой категории

№ п/п	Ф.И.	Масса тела, кг	PWC <sub>170</sub> , (кг/м/мин)	ДК кисти, (кг)		МПК		МОК, (л/мин)	
				пр.	лев.	абс., (л/мин)	отн., (мл/кг/мин)	N1	N2
1	Са.А.	101	1850,6	60	55	5,141	50,9	7,830	9,226
2	Ку.Д.	104	1651,1	57	53	4,697	45,1	12,569	13,780
3	Ра.Я.	105	2324,3	60	56	6,183	58,8	9,432	9,941
4	То.Т	105	1788,6	57	52	5,003	47,6	9,156	10,376
5	Му.Ж.	110	1565,6	60	55	4,565	41,0	13,137	20,784
6	Юс.М.	120	2041,4	62	57	5,561	46,3	8,610	10,388
$\bar{x} \pm \sigma$		107,5±6,80	1870,3±276, 9	59,2±7,3	54,6±4,03	5,192±0,60	48,3±6,1	9,942±1,78	11,121±1,70

альными особенностями спортсменов. Установлены различия в показателях физической работоспособности и аэробных возможностях у борцов на поясах в зависимости от весовых категорий. Выявлена линейная зависимость значений физической работоспособности и показателей весовой категории борцов, однако в показателях аэробных возможностей, выявленных путем определения МПК для спортсменов различных весовых категорий, такая тенденция не установлена. При этом борцы на поясах тяжелой весовой

категории существенно отличаются от представителей других весовых категорий как по морфологическим, так и по функциональным показателям.

**Таким образом,** полученные результаты могут быть использованы как прогностические критерии при оценке перспективности спортсмена, а также своевременно прогнозировать пригодность занимающихся в таком видах спортивных единоборств как «белбоғли кураш».

#### Литература:

1. Артиқов А.А. Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти //Фан -спортга, №3, 2018, Б.60-63.
2. Валеев Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного ведения поединков. //Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. – 22 с.
3. Гайнанов Р.Ф. Спортивная борьба на поясах: правила соревнований. Москва, 2005. – 28 с.
4. Гозиев Н.Р. Методика развития силовых способностей борцов в поясной борьбе. //Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации». Т.: 22-24 окт., 2009, С. 104.
5. Денисенко А.Н. Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной борьбы и национальной борьбы хуреш. // Дисс. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2018, С. 143-165.
6. Валеев Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного ведения поединков. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. – 22 с.

УДК: 796.012:591.473.31

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СВЕТЛИЧНАЯ Н.К., доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

### Аннотация

*В статье рассматривается многоаспектность термина “кинезиология”, методологические аспекты кинезиологического подхода в адаптивной физической культуре. Доказано, что кинезиологический подход располагает значительным потенциалом, реализация которого помогает расширить границы возможностей людей с нарушениями в состоянии здоровья, положительно воздействуя на их физическое, функциональное и психологическое состояние.*

### Аннотация

*Мақолада “кинезиология” атамасининг кўп ўлчовли аспекти, адаптив жисмоний тарбияда кинезиологик ёндашувнинг услубий жиҳатлари кўриб чиқилади. Кинезиологик ёндашув муҳим салоҳиятга эга, уни амалга оширилса соғлиғи бузилган одамларнинг имкониятлари чегараларини кенгайтиришига ёрдам беради, уларнинг жисмоний, функционал ва психологик ҳолатига ижобий таъсир қўрсатади.*

### Annotation

*The article considers the multidimensional nature of the term “kinesiology”, the methodological aspects of the kinesiology approach in adaptive physical culture. The kinesiology approach has significant potential, the implementation of which helps to expand the boundaries of the capabilities of people with health disorders, positively influencing their physical, functional, and psychological state.*

**Ключевые слова:** кинезиология, кинезиологический подход, адаптивная физическая культура.

**Калит сўзлар:** кинезиология, кинезиологик ёндашув, адаптив жисмоний тарбия.

**Key words:** kinesiology, kinesiology approach, adaptive physical culture.

**Актуальность.** Основным источником развития и укрепления физических, функциональных и психических резервов организма человека, сохранения механизма регуляции его жизнедеятельности является систематическая двигательная активность в течение всей продолжительности жизни. Это справедливо относится как к здоровым людям, так и к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) и инвалидность.

Адаптивная физическая культура и в особенности адаптивный спорт, генерируют в обществе ценности мужества, смелости, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешными и технологичными. Пересмотр традиционных взглядов на понимание сути компонентов адаптивной физической культуры и организацию тренировочного процесса привел к необходимости разработки инновационной парадигмы спортивной науки с точки зрения кинезиологических знаний, где в основе методологии находится кинезиологический подход [1].

**Цель исследования** – обосновать методологию кинезиологического подхода в адаптивной физической культуре.

Кинезиология как научная, учебная и прикладная дисциплина возникла относительно недавно. Являясь по своей сути междисциплинарной, свое развитие она получила на стыке спортивной медицины, физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики, теории и методики спортивной тренировки



и оздоровительной двигательной активности человека.

Благодаря интегративной функции в ней заинтересованы в сфере научного знания о движениях и двигательных действиях человека представители медико-биологических и социально-педагогических наук, педагоги, тренеры, а также все, кому не безразлично свое здоровье и здоровье окружающих.

Основателем науки о движении человека является Аристотель, впервые описавший действие мышц и осуществивший их геометрический анализ. Его усилия заложили основу последующих работ Галена, Галилея, Ньютона и Борелли. Работы этих философов и ученых привели к тому, что движение человека стали рассматривать как последовательность взаимодействий мышц и внешних сил, воздействующих на организм из окружающей среды.

В широком смысле под кинезиологией (др.-греч. *Κίνησις* – «движение», *λόγος* – «слово, знание»), как правило, понимают науку о движениях мышц, мыслей и чувств индивида, изучающую мышечное движение во всех его проявлениях, включая биомеханику, морфофизиологические основы движения, особенности нервно-мышечной передачи, принципы основных видов мышечной деятельности.

Кинезиология по своему существу является перспективным научным направлением, синтезирующим в себе знания и методы из нескольких отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, дефектология, логопедия и др., то есть стремится к объяснению тесной взаимосвязи между движением мышц и духом человека.

В настоящее время существуют различные точки зрения на терминологическое определение понятия кинезиологии как науки.

В научных трудах В.Бальсевича (табл.1) кинезиология определяется как интегративная область научного знания о двигательной активности человека и обеспечивающих ее морфологических, функциональных, биоме-

ханических системах и методах их развития и совершенствования.

По мнению В.Коренберга (табл. 1), кинезиология – наука, органично интегрирующая в одно целое и биомеханику, и педагогику, и психологию, и разделы других наук, так или иначе помогающих формированию и решению, анализу, познанию, конструированию и планированию двигательных задач.

Согласно утверждению зарубежных ученых, кинезиология – это наука о движении, включающая биомеханику, анатомические физиологические основы движения, особенности нервно-мышечной передачи, принципы основных видов мышечной деятельности [4].

В методологическом плане кинезиологический подход базируется: на теории уровня построения движений Н.Бернштейна; на теории управления функциональными системами организма П.Анохина; на концепции возрастной эволюции моторики человека В.Бальсевича; на социокультурной теории двигательных действий человека (Д.Донской, С.Дмитриев), реализуется рассматриваемый подход на основе принципа сопряженности телесных и духовных основ человека (табл.1).

В многочисленных научных трудах отражены цели воплощения кинезиологического подхода, в качестве которых выступают физическое и психическое оздоровление, гармонизация личности, творческая реализация, расширение жизненных возможностей, а также возвращение состояния выбора во всех областях жизни, даже при видимости отсутствия выбора.

В настоящее время развиваются несколько направлений кинезиологии: возрастная кинезиология (онтокинезиология), прикладная кинезиология, спортивная кинезиология, образовательная кинезиология, педагогическая кинезиология, поведенческая кинезиология, адаптивная кинезиология и кинезиотерапия (табл.1).

В контексте данного исследования осо-

**Основные направления развития кинезиологии**

Предмет изучения	Решаемые задачи	Методология
<b>Онтокинезиология</b>		
Фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности	Совершенствование двигательной деятельности человека на разных этапах его онтогенеза	Н.Бернштейн, В.Бальсевич
<b>Прикладная кинезиология</b>		
Используя связи между мышцами, меридианами и органами для выявления и устранения различных нарушений, изучает влияние двигательных действий на физиологические системы организма человека	Коррекция здоровья на основе его взаимосвязи с психофизическими аспектами существования личности	Дж.Гудхарт, П.Деннисон, Г.Деннисон, И.Шмидт, Д.Лиф, J.Shafer, Р.Энока, Л.Васильева, Г.Кирдогло
<b>Спортивная кинезиология</b>		
Основываясь на построении «модели оптимальной техники» двигательного действия, изучает спортивную двигательную активность	Совершенствование технологии обучения спортивным двигательным действиям на основе интеграции их смыслового, зрительного и кинестетического образов	Н.Бернштейн, В.Коренберг, В.Бальсевич, Х.Гросс
<b>Образовательная кинезиология</b>		
Основываясь на взаимосвязи двигательной деятельности и когнитивной сферы человека, изучает технологии применения кинезиологических средств в образовательном процессе	Развитие способности к обучению (улучшение чтения, письма, речи, мелкой моторики), развитие памяти, мышления и т.д.	Х.Гросс, Дж.Гудхарт, П.Деннисон, Г.Деннисон, В.Ирхин, О.Польщикова, А.Заглевская
<b>Педагогическая кинезиология</b>		
Основываясь на социокультурной теории двигательных действий, изучает психосемантику деятельностного сознания	Смысловое проектирование двигательной деятельности человека	Х.Гросс, С.Дмитриев, Ю.Гавердовский, Д.Донской, В.Уткин
<b>Поведенческая кинезиология</b>		
Рассматривая эмоциональные нарушения в формировании функциональных систем, изучает функциональные связи между избытком эмоций и снижением тонуса конкретных мышц	Эмоциональное проектирование двигательной деятельности человека	Дж.Гудхарт, Дж.Даймонд
<b>Адаптивная кинезиология и кинезотерапия</b>		
Основываясь на кинезиологическом подходе, изучает процессы абилитации, реабилитации, коррекции, физического оздоровления и социализации лиц с ОВЗ	Восстановление, профилактика и/или компенсирование утраченных и нарушенных двигательных функций	Н.Kraus, O.Hiddleston, С.Бубновский, В.Дикуль, В.Епифанов, М.Рипа, Д.Гутхард, J.Vinnik, Л.Васильева, С.Евсеев, Т.Бегидова

бенный интерес представляют идеи адаптивной кинезиологии и кинезотерапии, в которых развиваются новые целевые установки:

- объяснять, формировать и обучать смысловому содержанию (образ и структуру) тех или иных двигательных действий с учетом имеющихся или утраченных возможностей человека;

- передавать смысл тех или иных суждений, умозаключений, выводов относительно теории и методики адаптивной физической культуры;

- разрабатывать технологически рациональные способы систем движений в обучающей деятельности лиц с различными нозологиями;

- побуждать всех участников процесса (тренеров, спортсменов, студентов) к размышлению, творческому поиску, анализу и самоконтролю в физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, «адаптивная кинезиология» отличается от «биомеханической» тем, что в ней, помимо действий с мышцами, используемых в реабилитационных, коррекционных и оздоровительных целях, присутствует еще и работа с психикой человека с ОВЗ, в то время как вторая ориентирована на изучение собственно мышечных движений с позиций механики как основа совершенствования профессиональной деятельности.

Исходя из потребностей и сохранившихся способностей у лиц с ОВЗ в адаптивной физической культуре кинезиологический подход реализуется в трех направлениях:

- телесно-ориентированном (прикладном), ориентированном на поиск телесных спазмов, поиск связи болезненных ощущений с ними и снятие этих зажимов, развитие новых двигательных возможностей;

- двигательно-ориентированном, основанном на поиске оптимальной траектории движений и изучении их биомеханики при поражениях опорно-двигательного аппарата, сенсорных нарушениях;

- психотерапевтическое, ориентиро-

ванное на восприятие мышц как индикатора стабильности, снятие психологического и мышечного напряжения, возникающих вследствие ограниченных двигательных и сенсорных возможностей.

Предложенная учеными кинезиологическая концепция «три в одном» основана на психофизиологических принципах деятельности организма. Эта концепция основывается на закономерностях протекания стрессовых реакций, при которых человек не может полноценно использовать возможности своего мозга. После окончания стресса или развития адаптации к стрессорам мозг восстанавливает способность полноценно функционировать, используя как логические, так и эмоциональные свои способности. При этом значимость каждой из сторон в сохранении гомеостаза и в адаптационных реакциях организма равнозначна. На это же указывает Абу Али ибн Сина в «Каноне врачебной науки», выделяя в механизме этиологии три элемента: этиологический внешний фактор, реактивное состояние организма и условия их взаимодействия. Здесь уже четко просматривается шаг к переходу от монокаузального объяснения к идее системной причины. Биологическая самоорганизация организма обеспечивается большим разнообразием внутрисистемных обратных связей. Кинезиологический подход отражает связь движения тела с функциями мозга. За внешней простотой движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Доказано, что с помощью определенных физических упражнений деятельность тела и мозга интегрируется, а работа обоих полушарий мозга становится сбалансированной. Это становится особенно значимым в процессе нейро-моторной реабилитации лиц, имеющих церебральные нарушения двигательных функций (детский церебральный паралич, постинсультное состояние, параличи и парезы различной этиологии и т.п.) [2].

Что касается адаптивного спорта (паралимпийского, сурдлимпийского и специаль-

но олимпийского направлений) наиболее значимым является использование методов мануально-мышечного тестирования, коррекции тонуса мышц, оценивание мобильности, комплексность реабилитации и социализации [5].

Cuthbert S.C., Goodhear G.J. [6], основываясь на анализе 126 источников и 12 рандомизированных контролируемых исследований, указали на доказательства хорошей надежности и валидности применения мануально-мышечного тестирования у пациентов с нервно-мышечно-скелетной дисфункцией. Так, разработанная еще физиотерапевтами П.Кендалл и Г.Кендалл система мышечного тестирования, до сих пор позволяет составлять различные практические схемы поэтапной коррекции движений и реабилитационные программы при инсультах, травмах позвоночника, церебральных параличах, которые широко используются в адаптивной

физической культуре, а также для спортсменов при обучении технике движений.

В паралимпийском спорте мануально-мышечное тестирование является основным методом классификации спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Мануально-мышечное тестирование позволяет провести: диагностику активности миотатического рефлекса мышцы в процессе выполняемой ею изометрической нагрузки; анализ позы, ходьбы, объема движений; статическую и динамическую пальпацию; визуальную оценку позы и частей тела; ММТ мышц, на которые указал язык тела; исследование психической составляющей [3].

Прежде чем оценивать состояние мышцы, целесообразно определить ее функциональное обеспечение. В таблице 2 приведены характеристики функций мышц и нарушения обеспечения их деятельности.

Коррекция тонуса мышц направлена на:

**Таблица 2**

Характеристика функции мышц и нарушения обеспечения их деятельности

Тип обеспечения	Анаэробные	Аэробные
Тип волокон	II-B (белые, гликолитические, утомляемые)	I (красные, окислительные, малоутомляемые)
	II-A (промежуточные, быстрые, гликолитические, устойчивые к утомлению)	
Биохимическое обеспечение	Креатинфосфат, глюкоза, калий	Глюкоза, жиры, натрий, железо
Длительность функции	Прерывистая	Длительная
Движения	Быстрые	Медленные
Биомеханическая роль	Скоростная	Стабилизирующая
Аспект сокращения	Качественный	Количественный
Провокация движениями (ходьба, бег, сгибания)	Быстрые движения, больше 1 раза в сек.	Медленные движения, меньше 1 раза в сек.
Бег	Спринтер	Стайер
Оценка теста: 1) сильная мышца-индикатор 2) слабая мышца	1) при избыточности слабеет 2) при недостаточности становится сильной	1) при избыточности слабеет 2) при недостаточности становится сильной
Коррекция	Специальные упражнения Питание, БАДы	Специальные упражнения Питание, БАДы



определенные манипуляции на суставах; мобилизацию суставов; миофасциальные техники коррекции; краниальные и меридианные методики; нутритивную поддержку и изменение рациона питания; рефлексотерапевтические и акупунктурные практики; выявление лимитирующих факторов внешней среды.

Не менее важным в адаптивной физической культуре является определение уровня мобильности, который позволяет оценить: способность эффективно передвигаться; использование технических средств, протезов, вспомогательных устройств, транспорта; медико-технические средства компенсации передвижения (основные и вспомогательные); способность к передвижению (оценка интегрированной деятельности органов и систем: костно-мышечно-суставной, нервной, кардио-респираторной, зрительной, слуховой, вестибулярной и др. систем); необходимость посторонней помощи при передвижении.

Комплексная программа абилитации (обучения) и реабилитации (восстановления) включает несколько компонентов, к которым относятся: медико-психологическая реабилитация; тренировка внимания, памяти, скорости реакции; повышение психической работоспособности; физическая реабилитация (кинезиотерапия, мануальная терапия, лечебная физическая культура, массаж, аппаратная физиотерапия, бальнеотерапия, климатотерапия, талассотерапия, иглорефлексотерапия и т.п.); медико-технические средства эндопротезирования суставов и др.

В праксиологическом плане кинезиологический подход опирается на концепцию «образования через всю жизнь», на личностно-деятельностный и компетентностный подходы, реализуясь на основе антропных образовательных технологий, предусматривающих развитие рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих переосмысливание содержания личностного опыта и индивидуального стиля деятельности через усиление практической направленности физкультурно-спортивного образования и деятельностного освоения его содержания.

**Заключение.** В ходе исследования выявлено, что дальнейшее развитие адаптивной кинезиологии связано с разработкой теоретико-методологических оснований физической коррекции, психолого-педагогической профилактики и мониторинга функционального состояния человека с ограниченными возможностями здоровья. Кинезиологический подход в адаптивной физической культуре, опираясь на концепцию «образования через всю жизнь», обеспечивает переосмысление содержания личностного опыта и индивидуального стиля двигательной активности через усиление практической направленности с опорой на телесно-ориентированную (прикладную), двигательно-ориентированную и психологическую составляющие, осуществляет интегрированный подход к оздоровлению, развитию и гармонизации человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература:

1. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера / С.П.Евсеев, О.Э.Евсеева, А.Г.Абалян и др. Москва, ООО "ПРИНЛЕТО", 2021. – 600 с.
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Москва, Эксмо, 2018. – 304 с.
3. Кирдогло Г.К. Мануальное мышечное тестирование. Ростов/Д, Феникс, 2022. – 605 с.
4. Лубышева Л.И. Методология кинезиологического знания как новая парадигма спортивной науки. // Культура физическая и здоровье, 2016, № 4(59), С. 3-7.
5. Миржамолов М.Х. Таянч-харакат тизими шикастланишида адаптив жисмоний тарбия бўйича тиклаш дастурларини қўллашнинг илмий ва амалий асослари. // Фан – спортга, 2020, №4, С. 70-72.
6. Cuthbert S.C., Goodheart G.J. On the reliability and validity of manual muscle testing: a literature review. // Chiropr Man Therap 15, 4 (2007).

УДК: 796.1:725.51(575.1)

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПУТЕМ ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕТОДОВ УПРАВЛЕНИЯ

ДАВИДОВ Б.Б., Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент

### Аннотация

В статье предлагается на основе экономических методов усовершенствовать процесс управления национальной системой массового вовлечения всех слоев населения, особенно детей и молодежи, в спортивную активность. Доказано, что в образовательных учреждениях существует необходимость применения экономических методов управления, т.к. только при непосредственном и активном участии всего коллектива учебного заведения можно вовлечь учащихся в соревновательную активность.

### Аннотация

Мақолада иқтисодий усулларга асосланиб, аҳолининг барча қатламларини, айниқса болалар ва ёшларни спорт фаолиятига оммавий равишда жалб қилишнинг миллий тизимини бошқариш жараёнини такомиллаштириш таклиф этилади. Таълим муассасаларида бошқарувнинг иқтисодий усуллари қўллаш зарурати борлиги исботланган, чунки фақат таълим муассасасининг барча жамоасининг бевосита ва фаол иштирокидагина ўқувчиларни мусобақа фаолиятига жалб этиш мумкин.

### Annotation

The article proposes to improve the management process of the national system of mass involvement of all segments of the population, especially children and youth in sports activity, based on economic methods. It is proved that in educational institutions there is a need to apply economic methods of management, because only with the direct and active participation of the entire staff of the educational institution, it is possible to involve students in competitive activity.

**Ключевые слова:** учащиеся, спорт, массовость, соревнования, национальная система, экономический метод.

**Калит сўзлар:** ўқувчилар, спорт, оммавийлик, мусобақалар, миллий тизим, иқтисодий усул.

**Key words:** students, sports, mass involvement, competitions, national system, economic method.

В любой сфере управления неудовлетворенность существующим состоянием дел разрешается либо совершенствованием имеющихся способов деятельности, либо разработкой новых. В сфере физической культуры и массового спорта государственная стратегия отражена в Постановлении “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”, в котором отмечено, что охват всех слоев населения физической культурой и массовым спортом, требует системного решения [1].

В Узбекистане с первых дней Независимости большое внимание уделяется развитию массового спорта как залога здоровья населения и как фактора воспроизводства человеческого капитала. В течение длительного времени работа, связанная с массовым вовлечением детей и молодежи в физическую активность, была связана с организацией в масштабе государства многоступенчатой национальной системы соревнований [6], посредством которых планировалось непрерывно вовлекать в физическую активность более семи миллионов учащейся молодежи.

Главной целью указанного движения было массовое оздоровление, накопление и совершенствование капитала молодежи. Данная форма активности была направлена на формирование гармоничного, физически здорового поколения, способного в будущем вносить большой вклад в социально-экономическое развитие страны.

К сожалению, старые подходы, а также отсутствие научно-обоснованных управленческих методик негативно повлияли на реализацию целевых задач национальной системы,

связанных с массовым вовлечением учащихся в спортивную активность [2]. В результате социальные показатели данной соревновательной системы превратились в дежурные статистические мероприятия.

В связи с этим руководством страны для исправления положения дел в сфере массового спорта и его дальнейшего развития была поставлена задача, связанная с совершенствованием национальной системы непрерывного и массового охвата всех слоев населения спортивной активностью. Такая постановка задачи носит более принципиальный характер и предполагает экономические, социально-психологические и административно-управленческие преобразования в методах массового вовлечения населения в физическую активность, так как существующие организационно-управленческие подходы не стали в достаточной степени эффективными.

Имеющие системные недостатки по массовому вовлечению населения в физическую активность свидетельствует о росте заболеваний среди населения. На этом фоне административные меры, связанные с увеличением только количества различных комплексных соревновательных мероприятий, формат внедрения инновационных методов физического воспитания, а также недостаточность финансовых вложений не соответствуют масштабу и сложности проблемы.

Соразмерным ответом может быть применение современных системных методов социально-экономических управленческих решений, которые как способ будут мотивировать интересы личности, коллектива и государства.

**Цель исследования.** Социально-экономические методы совершенствования управления национальной спортивно-оздоровительной системой массового вовлечения детей, подростков и молодежи к физической активности.

В настоящее время ключевой проблемой остается методика формирования потребности населения, особенно учащейся молодежи в регулярной физической активности. Как показывает мировая практика, практически отсутствуют унифицированные системы управления процессом массового вовлечения всех слоев населения в регулярную спортивно-оздоровительную деятельность [4].

Поэтому в новых условиях регулирующее

воздействие государственных и общественных структур на массовый спорт должно осуществляться системно на социальных и организационно-управленческих экономических основах, поскольку такой подход исключит пробелы в данной сфере.

Управление процессом массовости не должно заключаться только в утверждении свода спортивных мероприятий, в совершенствовании управленческих методов воздействия на механизмы вовлечения всех слоев населения, особенно молодежи в спортивную активность. Благодаря этому, управляемые процессы будут более адаптивными и появятся широкие возможности эффективного внешнего контроля и основ саморегулирования.

Можно предположить, что в соответствии с экономическими методами управления непрерывные соревнования должны функционировать в форме комплексного процесса, соответствующего управленческим требованиям и организационным подходам, при этом особое внимание необходимо уделять исполнительным структурам, являющимися составной частью национальной системы.

Высокий уровень функциональной направленности, поэтапная последовательность национальной системы показывают, что при правильном подборе инструментов управления, а также при достижении целевых задач каждого соревновательного этапа можно достичь высокой мотивации молодежи к спортивной деятельности. При этом необходимо выработать такие управленческие формы и методы, чтобы каждая последовательная структура модели решала конкретные и четко сформулированные задачи в массовом оздоровительном цикле с учетом того, что полноценное осуществление целей предыдущего соревновательного этапа должно определять успех последующего, а в совокупности - развитие массовости.

В предыдущие годы в соответствии с социально-политическими задачами и условиями в Узбекистане были разработаны управленческие методы и поэтапные организационные требования к этапам массового вовлечения учащейся молодежи в всеобщую спортивно-соревновательную активность («Умид ниҳоллари» «Баркамол авлод» и «Универсиада»).

Индикатором эффективности управления национальной соревновательной модели была непрерывная двигательная система, а показателем массовости – численность охваченных учащихся соревновательной активностью внутри образовательного учреждения. Управление национальной системой осуществлялось поэтапным соревновательным инструментарием. Первый этап был основным – массовым этапом, охватывающих миллионы учащихся всех учебных заведений страны. Остальные этапы были выделены как этапы мастерства будущего спортивного резерва.

Анализ существующих механизмов управления массовым спортом выявил ряд сдерживающих причин, тормозящих реализацию целевых задач системы соревновательного движения [5]. В течение длительного времени в управлении соревнованиях «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада» отсутствовала система самоорганизации и самоконтроля, кроме того в организационных методах управления применялся шаблонный подход.

Несмотря на достигнутые в начальном периоде ощутимые социальные результаты в последующем используемые управленческие и организационные методы выступили в противоречие с целевыми задачами соревнований, связанными с непрерывным вовлечением миллионов учащихся в спортивно-игровую активность.

В итоге в полном объеме не была осуществлена главная социально-экономическая задача национальной соревновательной модели – массовое и непрерывное вовлечение учащихся в спортивную активность, посредством которого соответственно должно осуществляться производство и накопление физических и интеллектуальных ресурсов будущего поколения – фактора формирования здоровья населения и основа капитала экономики страны.

Необходимо отметить, что эффективное функционирование основных образовательных этапов национальной системы было локализовано на инструменте соревновательности, посредством которого в течение учебного года при правильном подборе методов управления можно было решить целевые задачи массового вовлечения учащихся в спортивную активность, а также увеличить их мотивацию к здоровому образу жизни.

Надо признать, что управление данным процессом в образовательных учреждениях посредством соревновательного воздействия на мотивационную сферу насуточно необходим, и поэтому использование таких механизмов становится всё более решающим социально-экономическим фактором эффективности управления. Известно, что поставленной цели может достичь только заинтересованный в этом человек, значит, формирование мотивации и создание организационных инструментов являются одной из главных функций управленческой деятельности.

При всей важности формирования у учащихся устойчивой потребности в соревновательной деятельности, при необходимости совершенствования методов управления и организационных условий ключ к повышению уровня физического развития учащихся – заинтересованность не только преподавателей физической культуры, а всего коллектива учебного заведения. Это и есть центральный аспект экономических методов управления общественно-спортивной структурой массового вовлечения учащихся в спортивную активность.

В учебном заведении необходимо создать заинтересованность на основе экономических методов управления, прежде всего, применяя факторы не только моральной, но и материальной мотивации. К сожалению, материальная мотивация на местах последние годы практически не использовалась.

Формирование интереса и вовлечения учащихся к ежедневным спортивным соревнованиям и физическим занятиям – не одномоментный, а многоступенчатый и длительный циклический процесс. Одним из обязательных признаков интереса к спортивной активности объектов управления является эмоциональная привлекательность соревнований.

Мотивы занятий физической активностью могут быть связаны как с соревновательным процессом, так и с ее результатом. Во-первых, учащиеся – как объект управления – удовлетворяют потребность в двигательной активности и в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во-вторых, они могут стремиться к получению новых достижений результатов.

Сформировавшаяся за долгие годы национальная соревновательная система в настоя-



щее время представляет собой социально-обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных мероприятий; ее цель – стимулирование развития массового спорта, роста спортивных достижений, совершенствования физических способностей людей. Поэтому данная система должна строиться на основе учета интересов и финансовых возможностей людей различного возраста и уровня их спортивной подготовленности [3].

Соревнования, как социальное явление, актуальны с нескольких позиций:

- система спортивных соревнований занимает значительную роль в управлении спортивным движением;
- спортивное соревнование в определенных социальных условиях является эффективным средством воспитательного воздействия;
- спортивные соревнования являются объектом управления;
- управление системой спортивных соревнований является условием оптимизации ее функционирования как метода управления.

С учетом этого именно в образовательных учреждениях существует необходимость применения экономических методов управления, поскольку только при непосредственном и активном участии всего коллектива учебного заведения можно вовлечь учащихся к соревновательной активности, а также сформировать у них ответственное отношение к собственному здоровью.

На образовательном уровне в течение учебного года можно реализовать задачи, связанные с приобщением к здоровому образу жизни, посредством проведения в количественном и качественном отношении хорошо спланиро-

ванных по видам спорта непрерывных соревнований, которые выступают как инструмент управления воспитанием молодежи и развития детско-юношеского массового спорта в стране.

Можно предположить, что реализация задач, связанных с системной организацией непрерывного вовлечения учащихся в массовый спорт на основе современных социально-экономических методов управления, будет эффективной при условии что:

- формой организации физкультурно-спортивной деятельности будет выступать спортивный совет или клуб, учитывающий интересы, способности и мотивы учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- будут усовершенствованы экономические и организационные методы управления соревновательным движением в рамках учебного заведения.

В учебном заведении структура должна выступать как общественная организация учащихся и преподавателей, объединенных целью совместной работы по развитию массового спортивного движения во внеурочное время, а также являться гарантом круглогодичности, непрерывности и соревновательности процесса.

**Таким образом,** проблему вовлечения населения можно решить на основе системного подхода при сочетании организационных и экономических методов управления на всех этапах структуры органов управления. Процесс будет успешным лишь при научном определении форм и методов руководства, с высокой моральной и материальной заинтересованностью участников всех структурных подразделений, связанных с развитием массового вовлечения населения страны в спортивную активность.

#### Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан №-3031 “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” от 03.06.17 г.
2. Постановление Кабинета Министров Республика Узбекистан №244г. «Об организации непрерывной системы соревнований, направленной на привлечение учащейся и студенческой молодежи к спорту» от 03.06.2003 г.
3. Аверкин Н.В., Зайченко О.М. Мотивационное управление системой физкультурно-спортивного воспитания. // Народное образование, №8, 2011, С. 204.
4. Доев В.К. Формирование региональной системы управления массовым спортом. // Научные проблемы гуманитарных исследований (Экономика). №4, 2011, С.270.
5. Рискиев Т., Ахматов М. Всеузбекская система непрерывного спортивного движения. Государственная патентная организация Республики Узбекистан. 5(43), 2002, С. 178-179.
6. Рискиев Т., Ахматов М. Система организации и эффективного управления непрерывными спортивными соревнованиями среди учащейся молодежи на основе национальной модели образования. Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43), 2002, С. 180-181.

УДК 796.011

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В НЕФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

БУРНЕС Л.А., Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент  
 РАХМАТИЛЛАЕВ М.С., Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент

### Аннотация

Существующий подход, ориентирующий на активную познавательную позицию студента, заставляет с особым вниманием рассматривать индивидуальную мотивационную сферу занимающихся в контексте личностных приоритетов студентов. Выяснение отношения студентов к различным аспектам занятий по физическому воспитанию с учетом гендерных различий становится одним из ключевых вопросов педагогики физической активности.

### Аннотация

Талабанинг фаол когнитив позициясига қаратилган мавжуд ёндашув, шугулланувчиларни шахсий устуворликлари контекстида талабаларнинг индивидуал мотивацион соҳасига алоҳида эътибор беришга мажбур қилади. Гендер фарқларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дарсларининг турли жиҳатларига талабаларининг муносабатини аниқлаш жисмоний фаолият педагогикасининг асосий масалаларидан бирига айланади.

### Annotation

The existing approach, which focuses on the student's active cognitive position, forces to pay special attention to the individual motivational sphere of students in the context of students' personal priorities. Finding out the attitude of students to various aspects of physical education classes, taking into account gender differences, becomes one of the key issues of physical activity pedagogy.

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, физические упражнения, спорт, мотивация.

**Калит сўзлар:** талаба, жисмоний тарбия, жисмоний машқлар, спорт, мотивация.

**Key words:** student, physical education, physical exercises, sports, motivation.

Известно, что мотивация к физической активности означает особое состояние личности, которая направлена на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека. В учебно-методических пособиях определены ценности и приоритетные мотивы у занимающейся студенческой молодежи физическими упражнениями или спортом, предложены подходы к формированию необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями, и в частности академических занятий по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» [1, 4]. Однако на практике вопрос формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом остается нерешенным.

Согласно типовой программе по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» распределение студентов по группам происходит на основании медицинского освидетельствования о состоянии здоровья по половому признаку, так как половой диморфизм лежит в основе определения физических нагрузок, включая направленность физических упражнений, объем, интенсивность и варианты отдыха между ними [6]. Многие специалисты указывают на необходимость учета гендерных особенностей при формировании мотивации у студентов в процессе занятий физическими упраж-

нениями или спортом [2, 3, 5]. В связи с этим вопрос о влиянии гендерных различий студентов на характер их мотивации к занятиям по физической культуре и их связь с физической подготовленностью остается недостаточно изученным, что и обусловило **актуальность** данного исследования.

**Цель работы:** исследовать особенности мотивации юношей и девушек, обучающихся в высших учебных заведениях, к учебно-тренировочным занятиям по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», для создания заинтересованности к процессу занятий физическими упражнениями или спортом.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие студенты 1-го курса основного медицинского отделения факультета математики и факультета физики Национального университета Узбекистана. Студенты были распределены

на 2 группы: первая группа - юноши, факультет математики – 25 чел. и факультет физики – 25 чел. (n=50); вторая группа - девушки, факультет математики 25 чел. и факультет физики 25 чел. (n=50).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

На первом этапе исследования была разработана и предложена студентам анкета, которая содержала 4 блока вопросов для выявления мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом: «Здоровье», «Социальные мотивы», «Совершенствование внешнего вида», «Эмоциональные мотивы» (табл. 1).

Анализ ответов показал, что в предло-

**Таблица 1**

Мотивы к занятиям физическими упражнениями или спортом юношей и девушек 1 курса нефизкультурного вуза

Мотивы	Юноши (n=50), (%)	Девушки (n=50), (%)
<b>Блок мотивов «Здоровье»</b>		
Укрепление здоровья	82	90
Развитие физических качеств	84	86
Потребность в двигательной активности	50	74
Профилактика заболеваний	28	30
<b>Блок «Социальные мотивы»</b>		
Получение зачета	34	78
Общение	28	38
Приятное время проведение	68	70
Получение дополнительных знаний	30	38
<b>Блок мотивов «Совершенствование внешнего вида»</b>		
Улучшение телосложения	72	92
Повышение мышечного тонуса	77	79
Привлекательность для противоположного пола	36	78
Снижение массы тела	4	58
<b>Блок «Эмоциональные мотивы»</b>		
Удовольствие от занятий	76	60
Хорошее настроение	78	64
Снятие стресса	38	54
Уверенность в себе	30	44

женном блоке «Здоровье» для подавляющего большинства студентов наиболее значимыми как среди юношей, так и среди девушек были мотивы укрепления здоровья (82 % юношей, 90 % девушек) и развития физических качеств (84 % юношей, 86 % девушек). На поставленный вопрос: как Вы восполняете двигательную активность? - 50% юношей и 74% девушек ответили с помощью академических занятий по физическому воспитанию и самостоятельными занятиями физическими упражнениями или занятиями в секциях по видам спорта. 28 % юношей и 30 % девушек посещают занятия по физическому воспитанию для профилактики заболеваний.

В блоке «Социальные мотивы» у девушек явно выражен мотив получения зачета по предмету (78 %) в сравнении с юношами (34 %). Для общего общения посещают занятия по физическому воспитанию 28 % юношей и 38 % девушек. Почти одинаковое количество студентов и студенток посещают занятия по физическому воспитанию для приятного времяпрепровождения (68 % юношей и 70 % девушек). Для получения дополнительных знаний посещают занятия 30 % юношей и 38 % девушек.

Анализ полученных ответов на предложенные вопросы блоков «Здоровье» и «Социальные мотивы» показал, что девушки больше, чем юноши, ориентированы на внешние социальные мотивы в посещении занятий по физическому воспитанию в вузе. Необходимо отметить, что данная мотивация у девушек не является устойчивой. Например, если не будет необходимости сдавать зачет, то 78 % не будут посещать академические занятия по физическому воспитанию. Юноши более ориентированы на внутренние мотивы, что указывает на более устойчивое стремление посещать занятия по физическому воспитанию, а также заниматься физическими упражнениями или спортом в свободное от учёбы время.

В блоке мотивов «Совершенствование внешнего вида» подавляющее большинство студентов основной целью на занятиях по

физическому воспитанию или на самостоятельных занятиях физическими упражнениями или спортом видят улучшение телосложения (72 % юношей и 92 % девушек). Для девушек это ведущий мотив в занятиях физическими упражнениями. Также важным мотивом является мотив повышения мышечного тонуса (77% юношей и 79% девушек). Более привлекательными для противоположного пола хотят стать 78 % девушек и 36 % юношей, а снизить массу своего тела 58 % девушек и только 4 % юношей. Таким образом, по анализу ответов в блоке «Совершенствование внешнего вида» можно отметить, что девушки гораздо больше уделяют внимание своей внешности, чем юноши, желая усовершенствовать фигуру, стать более привлекательными.

Результаты анкетирования в блоке «Эмоциональные мотивы» распределились следующим образом: удовольствие от занятий физическими упражнениями получают 76 % юношей и 60 % девушек; хорошее настроение во время и после занятий испытывают 78 % юношей и 64 % девушек; для снятия стресса 38 % юношей и 54 % девушек занимаются физическими упражнениями; занятия физическими упражнениями добавляют уверенности 30 % юношам и 44 % девушкам.

Из таблицы видно, что студенты посещают занятия по физическому воспитанию не только для физического, но и для психологического здоровья. Причем девушки чаще, чем юноши относятся к занятиям физическими упражнениями или спортом как к средству психокоррекции, в частности, для преодоления стресса и комплексов неполноценности.

Сравнительный анализ количества выбранных ответов из предложенных блоков позволяет выделить приоритетность каждого из. Для юношей на занятиях по физическому воспитанию основным является блок мотивов «Здоровье», затем располагаются блоки «Эмоциональные мотивы», «Совершенствование внешнего вида» и «Социальные мотивы». Полученные результаты



указывают на то, что студенты понимают значение физической культуры и спорта для сохранения своего физического и психического здоровья средствами физического воспитания.

Для девушек доминантным является блок мотивов «Совершенствование внешнего вида», затем располагаются блоки: «Здоровье», «Социальные мотивы» и «Эмоциональные мотивы». Приоритетная мотивация к привлекательной внешности у девушек подтверждается результатами других исследований и связывается с необходимостью успешного выполнения женщинами социальных функций – гражданских, трудовых, семейных [2, 5]. При этом привлекательная внешность может создать желаемый для девушек имидж и, по их мнению, помочь выстроить карьеру и создать семью.

Исследование мотивационных приоритетов к занятиям по физическому воспитанию студентов первого курса свидетельствует

об их различии, которое необходимо учитывать при разработке подходов, стимулирующих студентов заниматься физическими упражнениями или спортом как в вузе, так и в свободное от учебы время.

Анализ особенностей физической подготовленности той или иной категории обследуемых имеет важное значение для объективной оценки как их текущего состояния, так и эффективности принимаемых мер оздоровительной направленности. В таблице 2 отражено отсутствие в исследуемых группах высокого уровня развития физических качеств в общепринятых тестах по физической подготовленности.

Полученные результаты у студентов — юношей в тестах «Бег на 30 м», «Подтягивание на перекладине», «Прыжок в длину с места» и «Челночный бег 4×9 м» соответствуют уровню выше среднего, что свидетельствует о соответствующем уровне развития скоростных, скоростно-силовых,

**Таблица 2**

Показатели физической подготовленности юношей и девушек, студентов 1 курса нефизкультурного вуза ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	Юноши		Девушки	
	Фактические значения	Баллы	Фактические значения	Баллы
Бег на 30 м, (сек)	4,60±0,05	86,10±1,89	5,40±0,06	75,72±2,51
Подтягивание на перекладине, (раз)	12,64±0,72	75,44±3,46	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (раз)	-	-	18,50±0,78	74,20±2,68
Прыжок в длину с места, (см)	237,92±3,57	75,84±2,44	170,00±3,28	52,12±3,55
Наклон туловища вперед из положения сидя, (см)	10,70±1,00	50,68±4,81	14,08±1,17	65,98±4,11
Челночный бег 4×9 м, (сек)	9,27±0,07	79,04±2,50	10,63±0,10	73,70±3,59
Общий уровень физической подготовленности		73,14±2,01		66,96±2,20

Примечание: достоверность различий при  $p < 0,05$

силовых качеств и ловкости. Однако результаты теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» свидетельствуют об уровне развития гибкости ниже среднего уровня. У студенток-девушек уровень физической подготовленности выше среднего уровня был зарегистрирован в тестах «Бег на 30 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Челночный бег 4×9 м», что свидетельствует о достаточном развитии скоростных, силовых качеств и ловкости. Результаты теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» соответствуют среднему уровню гибкости. Однако тест «Прыжок в длину с места» соответствует уровню ниже среднего, что свидетельствует о недостаточном развитии скоростно-силовых качеств. Вероятно, полученные данные обусловлены половыми различиями в мотивации к различным видам двигательной активности. Так, юноши больше предпочитают силовые и скоростно-силовые виды спорта (борьба, бокс, тяжелая атлетика, плавание и т.д.), а девушки больше занимаются видами двигательной активности, развивающими гибкость (аэробика, фитнес и т.д.).

Анализ результатов теста на развитие скоростных качеств «Бег на 30 м» показал, что студенты в среднем имеют оценку «хорошо», как юноши, так и девушки. Результаты выполнения теста «Подтягивание на перекладине» для юношей и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для девушек также оцениваются как «хорошо». В тесте «Прыжок в длину с места» юноши имеют достоверно более высокую оценку,

чем девушки. У юношей оценка «хорошо», у девушек – «неудовлетворительно». Однако по результатам теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» у юношей показатели соответствуют оценке «неудовлетворительно», у девушек – «удовлетворительно». Показатель теста «Челночный бег 4×9 м» соответствует оценке «хорошо» как у юношей, так и у девушек. Зарегистрированные различия в балльной оценке развития отдельных физических качеств, вероятно, связаны с половыми особенностями мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом девушек с юношами. В среднем уровень физической подготовленности юношей достоверно выше, чем у девушек. У юношей он имеет оценку «хорошо», у девушек – «удовлетворительно», что может свидетельствовать об эффективности сложившейся мотивации к занятиям физическими упражнениями и проводимых мер по ее реализации.

**Таким образом,** анализ данных, полученных в ходе исследований, показывает, что главным фактором, стимулирующим интерес студентов к занятиям физическими упражнениями, являются цели, которые обновляются под воздействием объективных условий жизни, деятельности и организованного процесса обучения. В современном вузе необходим поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать данную проблему, при комбинации различных видов спорта и современных систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность студента и его интересы.

#### Литература:

1. Бурнес Л.А. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе использования средств классической аэробикой. // Учебное пособие. Ташкент, 2020. - 160 с.
2. Биличенко Е.А. Гендерные особенности формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов. // Дисс. ... канд. пед. наук. Днепропетровск, 2014. – 292 с.
3. Ким Джон Кил, Наталья Сергеевна Цикунова Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». № 4(74), 2011, С.78-81.
4. Набиев Т.Э. Физическое воспитание и спорт. // Учебник для всех направлений бакалавриата вузов нефизкультурного профиля. Ташкент, 2022. – 370 с.
5. Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов. // Современные наукоемкие технологии. 2010, № 5, С. 129–130.
6. «Jismoniy tarbiya va sport» fan dasturi. Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun. Ro'yxatga olindi. // Nabiyev T.E., Platonov A.I., Babanov Sh.J. №452, 2020 yil 29 avgust, Toshkent, 2020. – 12 б.

УЎК: 796.093.5

# МАҲАЛЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИНГ РОЛИНИ ОШИРИШДА ЁШЛАР ЕТАКЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

УМУРЗАҚОВ Ў.К., докторант, Андижон давлат университети, Андижон ш., Ўзбекистон

## Аннотация

Мақолада маҳаллалар ва ёшлар ҳаракати етакчиларига жисмоний тарбия ва оммавий спортни самарали ривожлантириш масалари билан боғлиқ давлат сиёсатининг устувор йўналишлари ёритиб берилган.

## Аннотация

В статье освещены приоритетные направления государственной политики в отношении махаллей и лидеров молодежного движения в вопросах эффективного развития физической культуры и массового спорта в данных образованиях.

## Annotation

The article highlights the priority areas of state policy in relation to mahallas and leaders of the youth movement in the effective development of physical culture and mass sports in these entities.

**Калит сўзлар:** маҳалла, жисмоний тарбия, оммавий спорт, ёшлар етакчилари, мотивация, компетенция.

**Ключевые слова:** махалля, физическое воспитание, массовый спорт, молодежные лидеры, мотивация, компетенция.

**Key words:** district, physical education, mass sports, youth leaders, motivation, competence.

Учинчи ренессанс даврига ишонч ва илдам қадамлар билан ўтиб бораётган Юртимизда маҳалла ёшларини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш масаласи давлат сиёсати даражасида алоҳида эътиборга олиниши янги Ўзбекистоннинг стратегик ресурси бўлган ёшларга қаратилаётган катта эътибордан далолат. Ёшлар тарбияси ҳаёт-мамот масаласи сифатида эътиборга олинишида эса маҳалланинг беқиёс ўрни йиллар давомида алоҳида таъкидлаб келинган.

Маҳалла – (арабча жой, ўрин, макон) шаҳарнинг маълум бир ҳудудини ўз ичига олган ва аҳолиси бир жамоага бирлашган, ўзини-ўзи бошқаришга асосланган ижтимоий-ҳудудий бўлаги.

Шарқ мутафаккир олими Бейҳаки ўзининг «Маъсуд тарихи» асарида раис (ҳоким) нинг буйруғига асосан байрамларни ўтказиш, ободонлаштириш ишлари билан шуғулланиш, жамоа бўлиб шаҳар деворларини таъмирлаш ва ҳатто ҳарбий спорт ўйинлари ҳамда мусобақалар оқсоқоллар иштирокида ўтказилганлиги баён этилади.

Кўриниб турибдики, бу даврда маҳаллаларни ободонлаштириш, ҳашарлар уюштириш, ҳудуддаги турли маънавий-маърифий тадбирларни ўтказиш ва шу каби ваколатларга эга бўлган. Ҳозирги кунда юртимизда 9255 та маҳалла фуқаролар йиғини мавжуд бўлиб, улардан 41 таси шаҳарча, 81 таси қишлоқ, 164 таси овул, 8969 таси маҳалла фуқаролар йиғинини ташкил этади.

Шундай экан Республикамиз бўйича 9255 нафар ёшлар етакчилари фаолият олиб бормоқда.

Маҳаллаларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янги босқичга олиб чиқиш, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини миллий қадрият даражасига етказиш, ёшлар етакчиларининг фаолиятида ечимини кутаётган долзарб муам-

молар борлиги намоён бўлмоқда.

Статистик маълумотларга кўра, жаҳон аҳолисининг тахминан 20% ни (1 млрд. 200 млн.) ёшлар ташкил қилади. БМТ маълумотларига кўра, ушбу кўрсаткичнинг 20% (225 млн.) эса ишсиз – ўқиш, бирон аниқ иш билан машғул бўлмаган уюшмаган ёшлар ташкил қилади.

Ўзбекистонда 30 ёшгача бўлган ёшлар сони 19,6 миллион нафар бўлиб, умумий аҳоли сонининг 55,6 % ни ташкил этади.

Шунинг учун, кейинги йилларда мамлакатимизда маҳалла ва ёшлар масалалари давлат сиёсатининг энг устувор вазифасига айланди.

**Долзарблиги.** Ўзбекистон глобаллашув ва ахборот-коммуникация технологиялари жадал ривожланиб бораётган бугунги шароитда ёшларга оид сиёсатни шакллантириш ва амалга оширишга қаратилган умумлаштирилган халқаро ҳуқуқий ҳужжат – БМТнинг Ёшлар ҳуқуқлари тўғрисидаги халқаро конвенциясини ишлаб чиқишни таклиф этади [1]. «Ёшлар баланси»ни шакллантириш, ёшлар тўғрисидаги зарур маълумотларни «Ёшлар дафтари» ва «Ёшлар портали» электрон платформаларига киритиб бориш, улар билан самарали иш ташкил қилиш, маҳаллаларда ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, миллий халқ ўйинлари ва спорт турларини ёшлар орасида оммалаштириш, ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ҳамда уларнинг интеллектуал жиҳатдан камол топишини ва маънавий ривожланишини таъминлайди. Мазкур масаладан келиб чиқиб, маҳаллада ёшлар етакчилари фаолиятини ташкил этиш методикасини такомиллаштириш, ёшларда соғлом турмуш тарзини оммалаштириш жисмоний тарбия ва оммавий спортга мотивациялаш борасида олиб бориладиган ишларни мазмунан бойитиш ташкил этилган ишларда акс этган.

Хусусан, охириги беш йил ичида ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилиш бўйича амалга оширилган ишлар натижасида жами 10 824 214 киши, шундан 3 893 452 нафари хотин-қизлар ёки аҳолининг 27,6 фоизини оммавий спорт билан камраб олишга эришилди.

Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг ЮНИСЕФ болалар ташкилоти мутахассислари Ўзбекистонда ўсмирлар саломатлиги ва фаровонлигини ҳимоя қилиш стратегияси лойиҳасини муҳокама қилишганда қизлар ўртасида 84%, ўғил болалар орасида эса 60% дан ор-

тиги жисмоний фаол эмаслиги аниқланди.

Бу ҳолат ёшларнинг айниқса уюшмаган ёшларни ижтимоий фаоллигини ошириш, иқтидори, истеъдоди ва ташаббусларини рағбатлантиришга кўмаклашишни тақозо этади. Мазкур заруратдан келиб чиқиб, маҳалла етакчиларининг жисмоний тарбия ва спортга оид касбий компетенциясини (компетенция – Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6 апрелдаги 187-сон қарори билан тасдиқланган Умумий ўрта таълимнинг Давлат Таълим Стандартида компетенция тушунчасига мавжуд билим, кўникма ва малакаларни кундалик фаолиятда қўллай олиш қобилияти сифатида таърифланган) узлуксиз ошириб боришнинг замонавий ва тезкор методларини такомиллаштириш талаб этилади.

Президентимиз ва ҳукуматимиз томонидан ушбу соҳага оид чиқарилган қарорларини шунингдек бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда маҳалла ёшлар етакчиларининг ўрни бекиёс [2,3,4].

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлики, Президентимиз томонидан ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари сурилгани юртимизнинг стратегик ресурси бўлган ёшларга айниқса уларнинг уюшмаган қатламини ҳам соғлом ҳамда баркамол шахс бўлиб вояга етишларига, маҳалла спортини янги босқичга олиб чиқишга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилаётганлигини яна бир бор амалий тасдиғидир.

2022 йил мобайнида мамлакатимизда илк бор “Беш ташаббус универсиадаси” спорт мусобақалари ташкил этилди ва бешта босқичда ўтказилди.

Унга мувофиқ, “Беш ташаббус олимпиадаси” доирасида енгил атлетика, волейбол, стритбол, шахмат, шашка, стол тенниси, футбол, мини футбол ва воркут спорт турлари бўйича ёшлар ўзаро беллашдилар.

«Беш ташаббус олимпиадаси»да 6,2 миллион нафардан ортиқ ёшлар иштирок этиб, 540 нафардан ортиқ ёшлар танлов ва мусобақаларнинг республика босқичи ғолиби бўлди.

Ғолиб ва совриндор маҳалла жамоаларига шахсий мукофотлардан ташқари маҳалласига давлат томонидан спорт иншооти куриб бериш имкониятини қўлга киритдилар.

Юқорида айтиб ўтилган спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш,



ҳамда маҳалладаги спортчи ёшларни бир жамоа қилиб шакллантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ёшлар етакчиларининг зиммасига катта масъулият юклади.

Ўтказилган «Беш ташаббус олимпиада-си» спорт мусобақаларида иштирок этган жамоаларнинг вакили бўлиб келган маҳалла ёшлар етакчилари ўртасида ўтказилган тадқиқот ва сўровномаларимизнинг натижаларига кўра маҳалла етакчиларининг жисмоний тарбия ва оммавий спорт борасидаги касбий компетентлиги замон талаблари даражасида шаклланмаганлиги ойдинлашди. Уларнинг аксарияти бошқа соҳа вакили эканлиги жисмоний тарбия ва оммавий спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш тартиблари тўғрисида етарли билим-малакага эга эмаслиги аниқланди.

Шу муносабат билан маҳаллаларда фаолият юритаётган ёшлар етакчиларини жисмоний тарбия ва оммавий спортга оид касбий компетенциясини ривожлантириш ишнинг **мақсади** қилиб белгиланган.

Ушбу мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди: мамлакатимиздаги маҳаллалар, секторлар ҳудудида ёшлар, айниқса уюшмаган ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спортга кенг жалб қилишни ташкил этиш.

#### **Вазифалар:**

1. Маҳаллалардаги ёшлар етакчилари учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришга оид мезонларни ишлаб чиқиш;

2. Уюшмаган ёшларни «Беш ташаббус олимпиадаси» спорт мусобақаларига кенг жалб этиш орқали улар орасидан иқтидорлиларини кашф этиш;

3. Аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини миллий қадрият даражасига етказиш.

Маҳалла спортини ривожлантириш, ёшларни бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, улар орасидан иқтидорлиларини саралаб олиш борасидаги ишларда ёшлар етакчиларининг масъулиятини инобатга олиб ҳамда маҳалла

ёшлар етакчиларининг жисмоний тарбия ва оммавий спортга оид касбий компетентлигини ривожлантириш учун қуйидаги **таклифлар** илгари сурилди:

- маҳалла ёшлар етакчиларини жисмоний тарбия ва спортга оид касбий компетентлигини ривожлантириш учун Олий таълим муассасаларининг Жисмоний маданият факультетида қисқа муддатли малака оширишларини узлуксиз ташкил этиш;

- маҳалла фуқаролар йиғинларини жисмоний тарбия ва оммавий спортга оид турли хил адабиётлар билан таъминлаш;

- маҳаллаларда жамоатчилик асосида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш учун спорт фахрийлари ва спорт соҳаси вакилларида гуруҳ тузиш;

- маҳаллаларда ўтадиган тўй маросимларида миллий спорт турларидан мусобақаларни ўтказишни оммалаштириш;

- маҳалла гузарларида иқтидорли спортчиларни суратлари учун “Бизнинг фахримиз” тасвирий ойнасини ташкил этиш;

- маҳаллаларда Осиё, Жаҳон ва Олимпиада (Паролимпиада) совриндорлари билан учрашув ҳамда маҳорат дарслари ташкил этиш орқали ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спортга мотивациялаш;

- маҳалла фуқаролар йиғинини спорт жиҳозлари билан таъминлаш (маҳаллий ҳомийлар кўмагида);

- бўлажак жисмоний тарбия фани ўқитувчиларини маҳаллаларга амалиётга чиқариш.

Хулоса ўрнида шуни алоҳида таъкидлаш ўринлики, маҳаллаларда ёшлар етакчиларининг жисмоний тарбия ва оммавий спортга оид касбий компетентлигини ривожлантириш орқали маҳалла ёшлари орасидан иқтидорлиларини кашф этиш, ўтказилаётган спорт тадбирларини юқори савияда ташкил этиш ва ўтказиш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ҳамда ҳукуматимиз ва Президентимиз томонидан ушбу соҳага оид чиқарилаётган фармон ва қарорларни амалда бажаришда ўз самарасини беради.

#### **Адабиётлар:**

1. Мирзиёев Ш.М. Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг 72-сессиясидаги нутқи. 20.09.2017.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳаллада ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-201-сон қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 19 январдаги “Маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-92-сон қарори.
4. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида 65-сон қарори.

PHYSICAL CULTURE:  
UPBRINGING,  
EDUCATION, TRAINING

*Scientific and theoretical Journal of  
the Ministry of Higher Education,  
Science and Innovation of the  
Republic of Uzbekistan, National  
University of Uzbekistan named after  
Mirzo Ulugbek.*

Формат А4.

Объем 48 стр.

Тираж 500 экз.

Подписано в печать 24.06.2023

Отпечатано УТТ ANTONOV

Ташкент, ул. Афросиаб 39

© Издательско-полиграфический  
отдел

Ташкент, 100174

ул. Университетская, 4.

e-mail: journalsport2022@nuu.uz

www.nuu.uz

Зарегистрирован Центром

Государственных услуг

22 ноября 2022 года

Регистрационный номер

(№ 049573)

Утвержден ВАК РУз

7 марта 2023 года (N334/2)

Идентификатор издания:

ISSN 2181-4023

Подписной индекс в каталоге

«MATBUOT TARQATUVCHI» 1402

Журнал «Jismoniy madaniyat:

tarbiya, ta'lim, mashg'ulot»

издается с 2023 года



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

2/2023

CONTENT

PREPARATION OF TEACHING STAFF

**Masharipov F.T.** – The significance of innovative technologies in the process of physical education ..... 3

SPORTS SCIENCE: PROBLEMS AND PROSPECTS

**Ayrapetyants L., Yelin L.** – Volleyball in the USA.....9

TECHNIQUE, TACTICS AND METHODS OF SPORT  
TRAINING

**Dadabaev O.Zh., Babanov Sh.Zh.** – Planning of general and special physical fitness in the annual cycle of the training process in judo .....5

**Tulaganov Sh.F., Fozilov H.K.** – The features of training of the higher category handball players.....20

MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL  
FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Safarova D.D., Mirzabekov I.A.** – The assessment of the functional state and physical workability of belt wrestlers with account of their weight categories ..... 25

**Svetlichnaya N.K.** – Kinesiological approach in adaptive physical culture ..... 30

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

**Davidov B.B.** – An improvement of the national sport and health system through the methods of economic management ..... 36

MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Burnes L.A., Rakhmatillaev M.S.** – The pedagogical analysis of gender differences in motivation to physical culture lessons of students studying at a non-physical culture university ..... 40

**Umurzakov U.K.** – The effectiveness of the development of professional competence of youth leaders in enhancing the role of physical culture and mass sports in districts ..... 45





# «UNIVERSITETIM FAXRIMSAN» «ГОРЖУСЬ СВОИМ УНИВЕРСИТЕТОМ»





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

**ILMIY - NAZARIY JURNAL**