



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

XALQARO JURNAL

ILMIY - NAZARIY JURNAL



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

2(6)/2024



Редакционная коллегия журнала поздравляет чемпионов и призеров сборной команды Узбекистана по дзюдо на Чемпионатах мира и Азии



19-24 мая 2024



СЕРЕБРО
Диёра Келдиерова



БРОНЗА
Алишер Юсупов



Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti dunyodagi eng yaxshi 1000 ta universitet qatoriga kirdi. 5-iyun kuni QS Quacquarelli Symonds oliy ta'lim xalqaro tahlil agentligi "2025 yil uchun dunyoning eng yaxshi universitetlari" reyting natijalarini e'lon qildi. O'zMU "Dunyoning eng yaxshi universitetlari" reytingida 781-790-o'rinlarda munosib o'rin egalladi va dunyodagi universitetlar orasida eng yaxshi 1000 talikka kirdi. Universitet "Chet ellik o'qituvchilar ulushi" ko'rsatkichi bo'yicha dunyo miqyosida 177-o'rin va Markaziy Osiyodagi universitetlar orasida 2-o'rinni, shuningdek "Akademik obro" ko'rsatkichi bo'yicha 347-o'rinni egalladi.

QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI DUNYONING

TOP 1000

UNIVERSITETLARI QATORIDAN JOY OLDI

#781-790

Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека вошел в топ-1000 университетов мира. Международное аналитическое агентство высшего образования QS Quacquarelli Symonds 5 июня объявило результаты рейтинга «Лучших университетов мира на 2025 год».

НУУз занял в рейтинге «Лучших университетов мира» достойное 781-790 место и вошел в топ-1000 вузов мира. По индикатору «Доля иностранных преподавателей» университет занимает 177-е место в мировом рейтинге и 2 место среди вузов стран Центральной Азии, а также располагается на 347-й строчке по показателю «Академическая репутация».



National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek entered the top 1000 universities in the world. International analytical agency higher education QS Quacquarelli Symonds announced the ranking results on June 5 "The best universities in the world for 2025." NUUZ. took a worthy place in the ranking of "Best Universities in the World" 781-790 and entered in the top 1000 among universities in the world. The university ranks according to the indicator "Share of foreign teachers" 177th place in the world ranking and 2nd place among universities in Central Asia, as well as ranks 347th in terms of indicator "Academic Reputation".



20-23 апреля 2024



ЗОЛОТО
Музаффарбек Турабоев



СЕРЕБРО
Муроджон Юлдашев



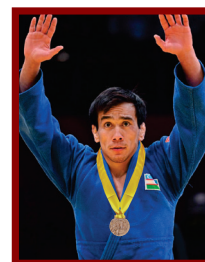
БРОНЗА
Диёра Келдиерова



БРОНЗА
Шохиста Назарова



БРОНЗА
Сардор Нуриллаев



БРОНЗА
Достон Рузиев



СМЕШАННАЯ КОМАНДА
БРОНЗА

Сардор Нуриллаев, Рината Илматова,
Шахрам Ахадов, Ирисхон Курбанбаева,
Нурбек Муртозов, Гульноза Матниезова,
Шарофиддин Болтабоев, Гульноза Аминова,
Музаффарбек Турабоев, Шохиста Назарова,
Алишер Юсупов, Сита Кадамбоева

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

XALQARO JURNAL

EBSCO

*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 J.A.
ARSLANOV SH.A.
AXMATOV M.S.
BAYAZITOV K.F.
ERGASHOV Y.S.
MASHARIPOV F.T.
NABIYEV T.E.
RAXIMOV V.SH.
TAGAYEV V.I.
TULAGANOV SH.F.
SHITKA N.N.
YUSUPOV Z.Z.

Musahhihlar:
AZIZOVA G.T.
SHITKA N.N.



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

2(6) / 2024

MUNDARIJA

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ro'zmetov R.T. - Bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiylari maqomini ijtimoiy-psixogigiyenik baholash.....4

SPORT MASHG'ULOTINING TEXNIKA, TAKTIKA VA USLUBIYATI

ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ayrapetyants L.R., Fedchuk D.V. - Influence of the use of sand surface in the training process on the speed and strength indicators of football players.....8

Raximov M.M. – Эффективность методики повышения показателей взрывной силы квалифицированных дзюдоистов (с учетом применения плиометрических упражнений).....11

Raxmatillayev M.S. - Regbi o'yinchilarining texnik-taktik mahoratlarini musobaqalar asosida shakllantirish.....14

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Agzamova M.M. - Metodika adaptatsii studentov s razlichnymi individualno-tipovymi xarakteristikami k silovym nagruzkam.....19.

Varlamova L.P., Arslanov M.SH. - Study of heart condition in students of non-physical education universities.....26

Tulaganov Sh.F., Akramov B.N. - Morfologicheskie pokazateli kvalifitsirovannykh gandbolistov-yunoshey s uchedom ix igrovyykh amplitud.....29

BOLALAR-O'SMIRLAR SPORTI ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Gafurov Z.V. - Yosh tennischilar jismoniy tayyorgarliklarining rivojlanishiga eksperimental mashqlar to'plamining ta'siri.....35

OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Karimov U.R., Ergasheva M.G. - Ayollarni jismoniy mashqlar mashg'ulotiga jalb qilish orqali sog'lom hayot tarzini shakllantirish.....39.

Tagaev V.I. - Metodika fizkulturno-ozdorovitel'nykh meropriyatiy ofitserov-prepodavateley v vozraste 40-55 let, veduyushykh malopodvizhnyy obraz zhizni.....45.

UO'K: 796.077.4

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARI MURABBIYLARI MAQOMINI IJTIMOY-PSIXOGIGIYENIK BAHOLASH

RO'ZMETOV R.T., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b., Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada BO'SM murabbiylari maqomini ijtimoiy va psixogigiyenik baholash muhokama qilinadi. Murabbiylar orasida o'tkazilgan so'rovni tahlililiy natijasida sport maktabida ishlaydiganlarni ijtimoiy-gigiyenik holati nafaqat yuqori g'ayrat bilan ajralib turishi, balki zamonaviy kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan ham bogliqligi aniqlandi.

Аннотация

В статье рассматривается социальная и психогигиеническая оценка статуса тренеров ДЮСШ. В ходе анализа результатов анкетирования респондентов обнаружено, что социально-гигиенический статус тренеров, работающих в ДЮСШ, характеризуется высоким уровнем напряженности, что связано не только с социально-гигиеническими условиями жизни, но и с особенностями их профессиональной деятельности в современных условиях.

Annotation

The article discusses the social and psycho-hygienic assessment of the status of youth sports school coaches. In the course of analyzing the results of a survey of respondents, it was discovered that the social and hygienic status of trainers working in children's sports schools is characterized by a high level of tension, which is associated not only with social and hygienic living conditions, but also with the peculiarities of their professional activities in modern conditions.

Kalit so'zlar: murabbiy, o'quvchi, BO'SM, so'rovnom, g'ayrat, ijtimoiy va psixogigiyenik baholash.

Ключевые слова: тренер, воспитанник, ДЮСШ, анкетирование, эмоциональная возбужденность, социальная и психогигиеническая оценка.

Key words: coach, student, youth sports school, questioning, emotional excitement, social and psycho-hygienic assessment.

O'zbekiston taraqqiyotining yangi bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish, aholining keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish [1], iqtidorli sportchilarni tanlash jarayoniga innovatsion shakl va usullarni joriy etish kabilar amalga oshirilmoqda [2].

Ushbu siyosatga muvofiq jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqning jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini oshirish, kasalliklarning oldini olish bilan bog'liq konseptual va ilmiy ustuvor yo'nalishlar belgilandi. Ommaviy sportni tizimli tashkil etish va boshqarish, har tomonlama barkamol va jismonan sog'lom shaxsni shakllantirish, shunga mos ravishda aholining bu boradagi malakasi va bilimni yuksaltirishning maqsad, vazifalari va chora-tadbirlariga oid yangi talablar belgilandi.

Mamlakatimizda keyingi yillarda barcha mutaxassisliklar bo'yicha murabbiylar soni 13 ming 153 nafardan, jismoniy tarbiya va sport sohasida band bo'lganlarning umumiy soni esa 15 ming nafardan oshdi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi xodimlarining asosiy qismini (taxminan 70%) erkaklar tashkil etadi va ular kasbiy kasalliklarga eng ko'p duchor

bo'lishadi. So'nggi yillarda sport xodimlari o'rtasida psixogigiyenik kasallanish darajasi ham mutloq, ham nisbiy ko'rsatkichlarda 2–2,5 barobar oshdi.

Murabbiyning jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilarga va uning yaqin atrof-muhitidagi u bilan aloqa qilishning barcha bosqichlarida ta'siri yaxshi ma'lum va murabbiylarning o'zlari ishtirokchilar yoki ular atrofida qilishning sog'ligini yomonlashishi uchun xavf omiliga aylanishi mumkin.

Intensiv va shiddatli shaxslararo muloqot bilan bog'liq ishlarni tashkil etish so'nggi yillarda psixologiya va tibbiyotda tobora ortib borayotgan e'tibor obyekti aylandi [3]. Sport murabbiyining mehnat faoliyati sezilarli hissiy zo'riqishning mavjudligi bilan tavsiflanadi, buning sababi sport xodimlarining aksariyat qismi kasbining tabiatida yotadi. Sport murabbiyi ishining asosiy obyekti shogird bo'lib, u bilan muloqot murabbiy ish vaqtining ko'p qismini tashkil qiladi.

Murabbiy talaba bilan muloqotda bo'lganida yuzaga keladigan psixologik muammolar yuqori neyropsixik stressni belgilaydi, bu har qanday sport xodimida ish bilan bog'liq stressning rivojlanishi uchun xavf omillaridan biridir. Sport murabbiyi – bu faoliyat obyekti ko'pincha ruhiyati ozmi-ko'pmi o'zgargan odam bo'lgan kasblardan biridir. Bu murabbiyning talaba bilan muloqot qilishda shaxsiy kasbiy mas'uliyatining yuqori darajasini belgilaydi va natijada charchash sindromi (EBS) rivojlanishining xavf omillaridan biri bo'lgan og'ir neyropsixik stressga olib keladi.

Ishlab chiqarish stressi va kasbiy moslashuvning namoyon bo'lishi professional (emotsional) charchash sindromi deb ataladi, bu nafaqat murabbiyning o'zi, balki uning ish obyekti – jismoniy mashqlar yoki sport bilan shug'ullanadiganlarning salomatligi uchun xavf omiliga aylanadi.

Ishdagi stress, o'z navbatida, psixosomatik kasalliklarning, shu jumladan konvertatsiya turining shakllanishiga yordam beradi (ayniqsa, erkaklarda). Binobarin, ortiqcha hissiy yukdan aziyat chekadigan erkak murabbiylarda psixosomatik patologiyalarni rivojlanish xavfi yuqori. Bundan tashqari, murabbiylarning o'ziga nafaqat professional xavf omillari, balki jamiyatning sezilarli ijtimoiy tabaqalanishi

tufayli roli kuchaygan bir qator oilaviy, maishiy va ijtimoiy omillar ham ta'sir qiladi. Shu sababli, sport murabbiylarining sog'ligini o'rganish **dolzarb**, ko'p qirrali muammo bo'lib, uni hal qilish kompleks yondashuvni talab qiladi.

Buni hisobga olsak, sport xodimi, xususan, bolalar sport maktablari murabbiylari faoliyatidagi psixogigiyenik komponent uning salomatligi va farovonligi uchun yetakchi va hozirda eng kam o'rganilgan kasbiy xavf omili degan xulosaga kelishimiz mumkin, bu ko'plab mutaxassislarining alohida e'tiborini tortadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mutaxassisining sog'ligini yomonlashtirmasdan samarali kasbiy moslashuviga yordam beradigan sport murabbiylari shaxsiyatining tipologik xususiyatlarini aniqlash ilmiy qiziqish uyg'otadi.

Bunday xususiyatlarni o'rganish har qanday mutaxassisning sog'ligini saqlashda yetarli darajada professional moslashuvining shartidir [3]. Ushbu xavf omillari ko'proq murabbiylar va ixtisoslashtirilgan o'smirlar sport maktablari (MCYSS) ishida uchraydi, bu mutaxassislarining sog'ligi va turmush tarzini, mehnat va yashash sharoitlarini baholashga qiziqish ortishi bilan izohlanadi [4].

Tadqiqotning **maqsadi** – bolalar va o'smirlar 3sport maktablarida ishlaydigan sport murabbiylarining ijtimoiy va psixogigiyenik holatini baholash.

Tadqiqotda Toshkent va Urganch shaharlarining bolalar-o'smirlar sport maktablarida faoliyat yuritayotgan 63 nafar oliy jismoniy ma'lumotli murabbiylar ishtirok etdi.

Psixosotsial va ijtimoiy-gigiyenik holatni tahlil qilish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

– respondentning ruhiy holatiga subyektiv bahosini aniqlash uchun savollarni o'z ichiga olgan maxsus ishlab chiqilgan anketa;

– standart psixologik so'rovnomalar: «Emotsional charchash darajasi diagnostikasi» [3], «Nevrotiklik darajasi diagnostikasi» va «Farovonlik, faollik va kayfiyatni operativ baholash diagnostikasi» [4].

V.V.Boykoning so'rovnomasi [3] CMEA uchta bosqichi («Kuchlanish», «Qarshilik», «Charchash»)ning ketma-ket rivojlanishini aks ettiruvchi 84 savolni o'z ichiga oladi.

Olingan natijalar ball tizimi yordamida baho

landi: 36 ball yoki undan kam – faza shakllanmagan; 37–60 ball – shakllanish bosqichidagi bosqich; 61 ball yoki undan ko‘p – ma‘lumotli bosqich. Har bir alomatning zo‘ravonligi 0 dan 30 gacha bo‘lgan shkala bo‘yicha ball bilan ifodalangan, 9 ball yoki undan kamroq belgi shakllanmagan simptomni, 10–15 ball – paydo bo‘lgan simptomni, 16–20 ball – shakllangan simptomni ko‘rsatadi. Fazadagi dominant simptom 21 yoki undan ko‘p ball to‘plagan simptom hisoblanadi.

L. I. Vassermannning so‘rovnomasi [4] 40 ta savoldan iborat bo‘lib, respondent «Ha» yoki «Yo‘q» deb javob berishi kerak edi. Baholash ijobiy javoblarni hisoblash asosida amalga oshirildi: qancha ko‘p bo‘lsa, nevrotik darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi. Muallifning ma‘lumotlarni qayta ishlash usuli nevrotik darajalari bo‘yicha olingan natijalarni farqlashni nazarda tutmaydi. Tadqiqot davomida nevrotik darajasini baholash uchun shkala ishlab chiqilgan: 20 ta ijobiy javob yoki undan ko‘p – yuqori daraja, 10 dan 19 gacha – o‘rtacha, 1 dan 9 gacha – past.

Nevrotizmning yuqori darajasi respondentda kuchli hissiy qo‘zg‘alish, tashabbusning yetishmasligi, egosentrik shaxs yo‘nalishi va muloqotda qiyinchiliklar borligini ko‘rsatdi. Bularning barchasi tashvish, zo‘riqish, bezovtalik, chalkashlik, asabiylashish, somatik sezgilarga gipoxondriakal fiksatsiya va shaxsiyatning buzilishi, ijtimoiy uyatchanlik va qaramlik ko‘rinishidagi salbiy tajribalarning paydo bo‘lishiga olib keladi.

Natijada yuzaga kelgan nevrotizmning past darajasi respondentlarning psixologik holati hissiy jihatdan barqaror, ular tashabbus ko‘rsatadi, o‘z-o‘zini hurmat qilish, mustaqillik va ijtimoiy jasoratga ega, degan xulosaga kelishimizga imkon berdi.

Farovonlik, faollik va kayfiyatni tezkor baholash uchun so‘rovnoma (SAM) 30 juft qarama-qarshi xususiyatlarni o‘z ichiga oladi, ularga ko‘ra subyekt uning holatini baholashi kerak edi. Har bir juftlik subyekt ma‘lum bir xususiyatning jiddiyligini darajasini qayd etgan shkalani ifodalaydi. Natijani sharhlash ball reyting tizimidan foydalangan holda maxsus shkala bo‘yicha amalga oshirildi. 4,0 balldan yuqori baho fanning qulay holatini, 4,0 balldan past baho esa noxush holatni bildiradi. 5,0 dan

5,5 gacha bo‘lgan ball norma deb hisoblangan.

So‘rov axloqiy me‘yorlar va respondentlarning xabardor roziligi asosida o‘tkazildi. Matematik apparat o‘zgaruvchanlik va korrelyatsiya tahlillarini o‘z ichiga olgan. Statistik ishlov berish kompyuter dasturlari yordamida amalga oshirildi, bu miqdoriy tavsiflarni olish imkonini berdi.

Murabbiylar shtabining gender tarkibi tahlilida ko‘pchilikni (82,8±9,5%) erkaklar tashkil etishini ko‘rsatdi. Respondentlarning o‘rtacha yoshi 42,5±3,0 yil. Eng katta guruhni (61,2±5,8%) 15 yildan ortiq pedagogik tajribaga ega trenerlar tashkil etadi.

Demografik xususiyatlarni baholashda respondentlarning yarmidan ko‘pi o‘z oilasiga ega ekanligi, deyarli to‘rt dan bir qismi turmush qurgan yoki turmush qurmagan, qolganlari ajrashgan yoki umr yo‘ldoshidan ayrilgan (59,4±5,4; 23,5±3,0; 17,1±3,1%). Murabbiylarning aksariyati (83,8±9,7%) alohida qulay xonadonlarda, qolganlari yo‘l ijara yoki yotoqxonada yashashadi. Oiladagi ziddiyatli vaziyatlar respondentlarning 85,5±10,0 foizi tomonidan qayd etilgan. Bu nizolarning asosiy sabablari uy yumushlarini tashkil etish, bolalarni tarbiyalash masalalari va moliyaviy muammolar (mos ravishda 32,6±2,4; 21,5±3,1; 17,1±3,1%) hisoblanadi.

Mehnat sharoitlarini baholash shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 55,0±4,6 foizi har kuni 8 soatdan 12 soatgacha ishlaydi, 8,2±2,5 foizi esa 12 soatdan ortiq ish kuniga ega. Mutaxassislar fikricha, bunday uzoq ish kunining sabablari: me‘yoriy yuklamaning ortishi va hisobot hujjatlarining ko‘pligi (so‘ralganlarning mos ravishda 51,4±3,5 va 48,1±2,7%). Haddan tashqari ish yuki tufayli respondentlarning 14,6±3,0 foizi uyqu buzilishini, 56,6±3,9 foizi esa asabiy taranglikni bartaraf etish uchun spirtli ichimliklarni iste‘mol qilganini qayd etgan.

Hissiy charchash sindromi (HCHS) ishdagi stress yoki ish joyiga va kasbiy mas‘uliyatga mos kelmaslik jarayonining natijasidir. Bunday holda, SEWning asosiy omili ish muhitida uzoq muddatli va ortiqcha yukdir [5]. V.V. Boyko CMEA tarkibidagi ketma-ket bosqichlarni belgilaydi: – «stress» bosqichiga quyidagi alomatlar kiradi: travmatik vaziyatlarni boshdan kechirish, o‘zidan norozilik, “qulflangan” his qilish, tashvish va

depressiya. Subyektiv ravishda, bu haddan tashqari kuch, hissiy va jismoniy resurslarning tugashi, tungi uyqudan keyino'tmaydigan charchoq hissi bilan namoyon bo'ladi;

– «qarshilik» bosqichi o'ziga xos simptom kompleksiga ega: yetarli darajada tanlanmagan hissiy reaksiya, hissiy va axloqiy disoriyentatsiya, hissiyotlar iqtisodiyoti sohasini kengaytirish, kasbiy mas'uliyatni kamaytirish. Ushbu turdagi ish bilan xizmat qiladigan odamlarga nisbatan befarq va hatto salbiy munosabat mavjud [3].

Qizig'i shundaki, 50 yoshgacha bo'lganlar bilan solishtirganda, yoshi kattaroq murabbiylar ruhiy kasalliklarning kamroq alomatlari haqida xabar berishgan. Ayniqsa, isterik ($5,7 \pm 0,7$ ballga nisbatan $12,5$ ball), psixostenik ($15,6 \pm 1,2$ ballga nisbatan $11,7 \pm 1,2$ ball) va patoxarakterologik ($8,5 \pm 0,9$ ballga nisbatan $3,1 \pm 0,5$ ball) sindromlar namoyon bo'lish chastotasi va kuchidagi farqlar ayniqsa sezilarli. Shu nuqtayi nazardan, yoshi katta murabbiylar o'rtasida ruhiy kasalliklarning umumiy darajasi yosh hamkasblariga qaraganda bir oz past – $53,0 \pm 4,2$ ga nisbatan $73,7 \pm 4,2$ ball. Test natijalari erkak murabbiylarning o'zini o'zi qadrlash darajasini aks ettiradi, bu juda subyektivdir va javoblarning samimiyligi subyektlarning ichki motivatsiyasi va munosabatlariga bog'liq.

BO'SM hamda IBO'SM sport va o'smirlar sport maktabida ishlaydigan murabbiylar o'rtasida ko'p faktorli shaxs so'rovnomasining qisqartma stavkalari o'rtasida sezilarli farqlar topilmadi. Ammo shuni ta'kidlash joizki, yomonlashuv o'smirlar sport maktablarida

ishlayotgan murabbiylarda (umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi murabbiylarga nisbatan) ham o'rtacha ball, ham urg'u soni bo'yicha ko'proq kuzatilgan. Shu bilan birga, o'smirlar sport maktablari murabbiylari orasida depressiyaning og'ir (stress) belgilari bilan ta'lim maktablari murabbiylari guruhiga qaraganda besh baravar ko'p ($11,5\%$ ga nisbatan $2,2\%$), shuningdek, deyarli ikki baravar ko'p. Isterik tabiatdagi stressli odamlar – $15,4\%$ ga nisbatan $8,7\%$.

Yoshi bilan o'smirlar sport maktabi murabbiylarining psixologik shaxsiy (yoki asosiy) xususiyatlarining intensivligi oshadi. Shunday qilib, uchta murabbiyda, ularning yosh hamkasblari bilan solishtirganda, gipoxondriya, depressiya, isteriya, psixosteniya va autizm belgilari sezilarli darajada aniqroq bo'lgan.

Shunday qilib, o'smirlar sport maktablarida ishlaydigan murabbiylarning ijtimoiy-gigiyenik holati nafaqat ijtimoiy va gigiyenik turmush sharoitlari, balki ularning zamonaviy sharoitlarda kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan ham bog'liq bo'lgan yuqori darajadagi stress bilan tavsiflanadi. Psixoemotsional stressni belgilovchi omillar orasida yetakchi o'rinlarni standart yuklamaning ortiqchaligi va murabbiylar shtabining ish vaqtini ko'paytirishga undaydigan hisobot hujjatlarining ko'pligi hisoblanadi. Murabbiylarning ijtimoiy-psixologik salomatligini saqlash uchun kompleks ijtimoiy-gigiyenik tadqiqotlarga asoslangan profilaktika usullarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli Farmoni.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. // Учебное пособие. СПб.: Питер, 2015. – 278 с.
4. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. // Учебник. М.: Академия, 2004. - 725 с.
5. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессионального несоответствия учителя. // Психология, 1994, № 6, С. 57-64.

UDC: 796.058.2

INFLUENCE OF THE USE OF SAND SURFACE IN THE TRAINING PROCESS ON THE SPEED AND STRENGTH INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS

AYRAPETYANTS L.R., doctor of pedagogical sciences, professor, National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, Tashkent, Uzbekistan

FEDCHUK D.V., Football Federation of the Moscow Region, Moscow, Russia

Annotation

The purpose of the study presented in the article is to test the hypothesis about the effectiveness of the training process on a sand surface. Using control standards, the influence of the training process on the development of speed-strength qualities of female football players was determined. It has been proven that with this type of training there is an improvement in overall physical fitness.

Annotatsiya

Maqolada keltirilgan tadqiqotning maqsadi qumli yuzada o'quv jarayonining samaradorligi haqidagi gipotezani sinab ko'rishdan iborat bo'ldi. Nazorat standartlaridan foydalangan holda, ayol futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga mashg'ulot jarayonining ta'siri aniqlandi. Ushbu turdagi mashg'ulotlar bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi isbotlangan.

Аннотация

Целью представленного в статье исследования является проверка гипотезы об эффективности тренировочного процесса на песчаном покрытии. С помощью использования контрольных нормативов определялось влияние тренировочного процесса на развитие скоростно-силовых качеств футболисток. Доказано, что при данном виде тренировки наблюдается улучшение общей физической подготовки.

Key words: training, period, speed and strength indicators, testing, sand surface, result.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, davr, tezlik va kuch k'o'rsatkichlari, sinov, qum yuzasi, natija.

Ключевые слова: тренировка, период, скоростно-силовые показатели, тестирование, песчаное покрытие, результат.

Training sessions on sand are usually carried out in the general preparatory period of the annual training macrocycle. This is due to the fact that, first of all, this type of training process solves the problems of the athlete's general physical training, and secondly, at this time the athletes are at training camps, where they have the opportunity to exercise on the sandy surface of the beach or on an artificial site for training purposes [6].

Training sessions on sand differ greatly not only in physiological and biomechanical criteria, but also in the effectiveness of training sessions on a hard surface.

Sand is an unstable surface, which is why it is considered one of the most difficult surfaces to conduct training sessions on. When exercising on sand, the athlete performs more movements than on hard surfaces, expending much more energy. Experts note that when training on sandy surfaces, the body needs to spend more energy on increasing the stabilization of the hip, knee and ankle joints in the support phase of movement, therefore those muscle groups that are at rest when training on a hard surface are included. Sand absorbs impact forces, which reduces injuries and protects athletes from fall damage.

Experts believe that training on sand contributes to faster recovery of the body after injuries and strengthens their ligamentous apparatus. In addition, the effect of transferring training skills from a sand surface to a hard surface has been proven - i.e., improvements achieved during training sessions on sand are not lost when tested on a hard surface. It should be noted that the opposite effect is not observed.

It has been proven that during the training process on sand, speed and strength qualities are best developed, which is necessary, for example, for athletes of team sports [1,5].

After a cycle of training sessions on sand, runners specializing in middle distances improved their breath-hold test results by 41.0%, their maximum

oxygen consumption by 2.4% and their anaerobic metabolism threshold by 21.1%. When running on sand, the steps become shorter and their frequency increases, this allows the athlete not to drown in the sand, but to move faster.

Some authors indicate that a few days before the competition, training sessions are best carried out on a sandy surface, combining it with exercises with weights. It is precisely because of the contrasting nature of the supporting interaction between natural and artificial turf that an urgent effect of supercompensation can be achieved, which should affect the achievement of a high sports result by an athlete [4].

An effective prevention of sports injuries in female football players is strengthening training on a sandy surface, which consists of individual and group special running, jumping and strength exercises. Using a series of exercises on a sand surface strengthens the ligamentous apparatus of the flexors and extensors of the hip, knee and ankle joint. The use of this type of training at the special preparatory stage of the annual training cycle makes it possible to increase the level of special training and create favorable preconditions for the formation of technical and tactical qualities of athletes [3].

Some authors, analyzing the biochemical features of athletics exercises performed by athletes on surfaces with different elastic properties, come to the conclusion that when jumping on sand, the technique of jumping is optimized and coordination of movements is improved, the kinematic and dynamic characteristics of movements change [7].

Some researchers have conducted biomechanical studies of the motor actions of handball athletes. So, when pushing off the sand, extension occurs simultaneously in the knee and hip joints. When pushing off a hard surface, extension occurs sequentially. On sand, the amplitude of foot extension at the end of the push-off phase increases, which allows the tibialis major muscle to work more actively. Compared to performing exercises on a rigid support, on the sand the angle of flexion in the knee and hip joints decreases. But on sand, the time of the repulsion phase increases compared to rigid support.

A study of the electrical activity of muscles showed activation of those muscle groups that are little active during exercise on a hard surface. The reason for this is the creation of a dynamic muscular corset around the joints of the legs, which ultimately reduces the likelihood of injury [2].

To objectively assess the expected results of the examined female football players, the **goal** of the study was developed - to increase the efficiency of the educational, training and competitive process of female football players through the use of sand coating.

To achieve this goal, the following **tasks** were set:

- determine the level of speed-strength qualities of female football players in the control and experimental groups before and after the experiment;
- apply training sessions on a sand surface in the preparation of female football players in the experimental group.

In the course of the research, the following **methods** were used: analysis of scientific literature, pedagogical observations, control and pedagogical tests (tests), pedagogical experiment and methods of mathematical statistics.

The research was carried out over a period of four months. Athletes aged 16-20 playing football were selected. In total, two groups of female athletes were tested, a total of 24 people. The first group included 12 football players who trained in the "Pakhtakor" team (Tashkent), the second group included 12 football players from the "Rusbalt" team (Moscow).

The effectiveness of the experimental program was assessed by the dynamics of indicators of physical and functional readiness, as well as the competitive activity of athletes.

Before and after the pedagogical experiment, female athletes were examined using a set of tests: shuttle run 7x50 m; 100 m run from a high start; 10m run from a high start; standing long jump on one pushing leg.

The results of control testing, which took place before the experiment, showed that the level of preparedness of the athletes in both groups was approximately the same (table 1).

Table 1

Indicators of physical fitness testing of female athletes before and after the pedagogical experiment

№ s/n	Tests	Control group, (n=12)		Experimental group, (n=12)	
		before the experiment	after the experiment	before the experiment	after the experiment
1.	Shuttle run 7x50 m, (sec)	87,62± 5,32	83,92 ± 4,48	86,72 ±3,88	80,90±2,29
2.	Running from a high start 100 m, (sec)	17,41± 0,69	17,34 ±0,67	17,26±0,67	16,75±0,70
3.	Running 10 m from a high start, (sec)	2,03± 0,15	1,93±0,23	2,05±0,14	1,88±0,16
4.	Standing long jump on one push leg, (m)	1,38 ± 0,21	1,43 ± 0,18	1,31±0,43	1,57±0,16

During the pedagogical experiment, positive changes in the physical fitness indicators of the subjects in both groups were observed, but they were more pronounced in the experimental group. It should be noted that in addition to speed-strength qualities, the technical skills of the female football players in the experimental group also improved (table 2).

To determine the development of the level of technical and tactical skill of female football

players, the following control tests were used:

- throwing a soccer ball from behind the head into the distance;
- from the starting line, dribbling a soccer ball with a stroke around the posts (20 m, then a "snake" stroke at 4 posts);
- juggling a soccer ball with either one leg (the result is determined before the ball falls);
- from the starting line, at the coach's signal, dribble the ball 30 m.

Table 2

Indicators of physical fitness testing of female athletes before and after the pedagogical experiment

№ s/n	Tests	Control group, (n=12)		Experimental group, (n=12)	
		before the experiment	after the experiment	before the experiment	after the experiment
1.	Dribbling the ball while dribbling the posts, (sec)	12,71±0,42	11,85±0,34	12,56±0,17	10,87±0,37
2.	Dribbling the ball 30 m, (sec)	6,00±0,32	5,80±0,23	6,20±0,46	5,40±0,42
3.	Throwing the ball over the head, (m)	10,50±1,04	11,10±2,06	10,30±1,07	12,00±3,08
4.	Juggling a ball with any one leg, (number)	8,14±0,03	9,15±0,03	8,20±0,02	12,56±0,09

Analyzing the results obtained, we can come to the **conclusion** that training and rehabilitation exercises conducted on sand solve many problems that cannot be performed on hard surfaces. With this type of training, it is possible to quickly improve general physical fitness and, in a short amount of time, develop those special qualities that are necessary in a particular sport.

Literature:

1. Ayrapetyants L.R. Volleyball (Techniques, tactics, training). // Mannall. North Carolina, USA, 2017. – 210 p.
2. Gromov M.Yu., Gromov Yu.B. Biomechanical accents in the pedagogical process of the formation of sports technique in beach handball. // Scientific problems of humanitarian research, 2008, № 9, P. 19–28.
3. Efimov S.D., Antipov A.V. Leg strength development for 15–16 year old footballers based on adaptive strengthening training. // Theory and practice of physical culture, 2011, № 3, P. 31–34.
4. Kovaleva O.S. Method of restorative electrical stimulation in the post-training process of athletes with a background of osteochondrosis. // Bulletin of the Tula State University, 2013, № 3, P. 215–219.
5. Tuzov I.N., Eremin M.V., Komarov M.N., Fedchuk D.V., Shipilov A.Yu. Influence of the game goalball on the physical development of senior schoolchildren with visual impairment. // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft, 2016, № 3 (133), P. 240 – 244.
6. Fedchuk D.V. Modern methodology of training football players in a university. // Scientific Notes of the Russian State Social University, 2012, № 5, P. 230 – 233.
7. Fedyakin A.A., Ashibokov M.D., Komnatny M.M. Biomechanical features of volleyball players' performance of jumping exercises on supports with different elastic properties. // Scientific notes of the University, P.F. Lesgaft, 2007, № 7, P. 29.

УДК: 796.02.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ (С УЧЕТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

РАХИМОВ М.М., кандидат педагогических наук, профессор, Ургенчский государственный университет, г.Ургенч, Узбекистан

Аннотация

В статье рассматривается методика применения плиометрических упражнений в качестве подхода к улучшению показателей взрывной силы дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования. Экспериментальная методика подтвердила свою эффективность по результатам педагогического эксперимента. Результаты исследования, изложенные в статье, подчеркивают значимость и актуальность предложенного подхода.

Annotatsiya

Maqolada sport takomilashtirish bosqichida dzyudochilarning portlovchi kuchini oshirishga yondashuv sifatida pliometrik mashqlardan foydalanish usuli ko'rib chiqiladi. Eksperimental usul pedagogik eksperiment natijalari asosida samaradorligini tasdiqladi. Maqolada keltirilgan tadqiqot natijalari taklif qilingan yondashuvning ahamiyati va dolzarbligini ta'kidlaydi.

Annotation

The article discusses the method of using plyometric exercises as an approach to improving the explosive power of judokas at the stage of sports improvement. The experimental methodology confirmed its effectiveness based on the results of a pedagogical experiment. The research results presented in the article emphasize the significance and relevance of the proposed approach.

Ключевые слова: дзюдоисты, плиометрическая тренировка, ударный метод, эффективность, результат.

Kalit so'zlar: dzyudochilar, pliometrik mashq, zarba usuli, samaradorlik, natija

Key words: judokas, plyometric training, striking method, efficiency, result.

Современное дзюдо характеризуется постоянным повышением уровня активности атлетов в соревновательных схватках, что считается ключевым фактором успешности дзюдоистов. Многочисленные научные исследования физиологических функций спортсменов, а также педагогические наблюдения за дзюдоистами в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной практики подтверждают, что высокий уровень скоростно-силовой работоспособности, проявляющийся в том числе и показателями взрывной силы, является ведущим фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях.

Несмотря на то, что многие специалисты по дзюдо определили методы педагогического воздействия для развития взрывной силы спортсменов, однако до последнего времени не сформировано единого представления о том, какие средства скоростно-силовой подготовленности следует применять в тренировочном процессе дзюдоистов для более эффективного совершенствования взрывной силы [2,3]. Поэтому вопрос о том, как улучшить эти показатели, до сих пор открыт, что и определило **актуальность** данного исследования.

Известно, что в настоящее время для оценки уровня подготовки элитных дзюдоистов к соревновательной борьбе эксперты используют термин "offensive activity" (динамика схватки атлетов) [6]. Этот термин описывает способность атлетов выполнять технические действия с высокой интенсивностью и активностью во время соревнований. Таким образом соответствующий уровень скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов, характеризующийся проявлением взрывной силы (мощности), позволяет им проводить технические действия (броски) более быстро и эффективно.

В этих условиях плиометрическая тренировка может быть полезной тренировочной технологией для увеличения силы, мощности и нервно-мышечной производительности [7]. Плиометрические упражнения, которые активно применяются в спортивной практике,

основываются на использовании автоматической реакции организма на быстрое и короткое растяжение мышечных волокон. Согласно научным исследованиям, быстрое растяжение мышцы перед ее сокращением стимулирует более интенсивное и быстрое сокращение мышечных волокон, что ведет к увеличению силы, энергии и скорости.

Плиометрика, изначально разработанная как спортивная методика, использующая ударный метод, в современном контексте представляет собой тренировочные занятия, основанные на прыжках. Этот подход используется спортсменами для улучшения спортивных показателей, которые требуют скорости, быстроты и мощности [4].

Цель исследования – обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния комплекса упражнений плиометрической направленности на улучшение показателей уровня взрывной силы у квалифицированных дзюдоистов.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Предмет исследования – показатели проявления взрывной силы и их совершенствование у квалифицированных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие методы и подходы к развитию взрывной силы у дзюдоистов.

2. Провести экспериментальное исследование, чтобы оценить эффективность плиометрической тренировки в повышении уровня взрывной силы у квалифицированных дзюдоистов (занимающихся в группе спортивного совершенствования).

3. Обосновать результаты исследования и предложить рекомендации по применению плиометрической тренировки в процессе спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Исследование проводилось на базе Ургенчского Центра олимпийских и параолимпийских видов спорта. Учащиеся 16-17 лет, (группы спортивного совершенствования) были распределены на две группы (контрольную группу – КГ и экспериментальную – ЭГ) по 12 человек в каждой. КГ вела тренировочный процесс по традиционной методике, а ЭГ включала в процесс упражнения плиометрического характера. Педагогический эксперимент проводился в течении 6 месяцев, комплекс плиометрических упражнений был включен в тренировочный процесс, два раза в неделю, в начале основной части тренировочного занятия.

В общем контексте спортивного совершенствования в рамках программы спортивной подготовки в дисциплине дзюдо, основными целями реализации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования являются:

- улучшение функциональных возможностей организма спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, технических навыков, тактического мышления и психологической устойчивости;

- стабильное достижение высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня мотивации к спортивной деятельности.

Таким образом, физическая подготовленность спортсменов является важнейшим фактором формирования спортивного мастерства, и тренировочный процесс должен соответствовать параметрам, способствующим оптимальному развитию общей и специальной подготовленности атлетов. Для повышения характеристик взрывной силы и реактивного потенциала нервно-мышечной системы в тренировочном процессе внимание акцентируется на выполнении упражнений, которые включают в себя быстрое напряжение мышц, прыжковые движения, а также упражнения, активизирующие мышцы в ударном режиме [8].

Согласно определению Ю.В. Верхошанского, ударный режим работы мышц представляет собой специфическую форму тренировки, при которой мышцы испытывают быстрое и интенсивное напряжение. В условиях ударного режима мышцы активизируются настолько интенсивно, что это приводит к максимальной активации мышечных волокон, способствуя увеличению силы и мощности мышц [1].

Отмечается также важность предварительной релаксации мышц перед выполнением взрывных усилий. Следует отметить, что плиометрическая тренировка не рекомендуется для начинающих спортсменов, а должна применяться лишь у спортсменов с относительно высоким уровнем квалификации.

Для достижения поставленной цели исследования в тренировочный процесс был включен комплекс из пяти плиометрических упражнений.

1. И.п. – стоя на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте, б) с продвижением вперед. Выполнять упражнение необходимо на правую и левую ноги. На каждой ноге - 40-70 скачков. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – стоя на возвышении 30-40 см с утяжелителем (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад – вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. -15-20 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия.

3. И.п. – Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе. Продвижение вперед 10-20 м, 20-25 раз. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин.

4. И.п. – стоя спиной в сторону метания, ноги врозь, держать набивной мяч двумя руками. Метание набивного мяча назад-вверх через голову, 10-15 бросков.

5. И.п. – стоя лицом в сторону метания, ноги врозь, держать набивной мяч двумя руками. Метание набивного мяча вперед-вверх, 10-15 бросков.

Известно, что для измерения показателей физической подготовленности в спортивной подготовке используют измерительные устройства, а также специальные тестовые упражнения [5]. Для оценки заявленных характеристик дзюдоистов в исследовании были

применены тестовые упражнения, соответствующие следующим критериям: простота и доступность выполнения, комплексность для обеспечения их всестороннего анализа, отсутствие необходимости в применении сложного и дорогостоящего оборудования, а также соответствие метрологическим параметрам, вклю-

чая практичность, объективность, валидность и надежность.

Так, в рамках эксперимента были использованы следующие тестовые упражнения: прыжок в длину с места, отжимания от пола за 30 сек, 30 «подворотов» с партнером, броски борцовского манекена за 30 сек. (табл.).

Таблица

Показатели тестирования дзюдоистов до и после проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Группа испытуемых							
		Контрольная, (n = 12)				Экспериментальная, (n = 12)			
		До эксп.	После эксп.	Темп роста, (%)	Темп прироста, (%)	До эксп.	После эксп.	Темп роста, (%)	Темп прироста, (%)
		\bar{X}	\bar{X}			\bar{X}	\bar{X}		
1.	Прыжок в длину с места, (см)	213,0	216,0	101,40	1,40	212,0	219,0	103,30	3,30
2.	Отжимания от пола за 30 сек, (кол-во)	33,0	36,0	109,00	9,09	32,0	39,0	121,80	21,80
3.	30 «подворотов» с партнером, (сек)	29,9	27,2	90,96	9,03	30,1	23,9	79,40	20,50
4.	Броски борцовского манекена за 30 сек, (кол-во)	9,1	9,5	104,30	4,39	9,0	10,8	120,00	20,00

Таким образом:

-эффективность внедренного комплекса плии метрической тренировки подтвердилась более значимым положительным приростом показателей результатов тестовых упражнений участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы. Так прыжок в длину с места увеличился на 3,30 %, количество отжиманий увеличилось на 21,80 %, время выполнения 30 «подворотов»

с партнером уменьшилось на 6,2 сек, а количество бросков борцовского манекена за 30 сек увеличилось в 1,8 раз;

-использование предложенной методики способствует развитию взрывной силы занимающихся, что, в свою очередь, ведет к повышению показателей физической подготовленности, потенциальному улучшению спортивного результата и дальнейшей мотивации к занятиям.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. // Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2020. – 216 с.
2. Зекрин Ф.Х. Планирование специальной физической подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. // Теория и практика физической культуры, 2022, №10, С. 90-92.
3. Пашинцев В.Г., Сурков А.М. Развитие скоростно-силовой гликолитической выносливости в дзюдо. // Теория и практика физической культуры, 2015, №3, С. 20-22.
4. Хансен Д., Кеннели С. Анатомия плиометрики. // Учебное пособие. Минск, Попурри, 2018. - 280 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. // Учебное пособие. М.: Академия, 2012. - 480 с.
6. Boguszewski D. Offensive activity as an element of the evaluation of struggle dynamics of judo contes-tants. // Archives of Budo, 2014, №10, P. 101–106.
7. Ojeda-Aravena A., Herrera-Valenzuela T., Valdés-Badilla P., Báez-San Martín E., Thapa R.K., Ramirez-Campillo R. A systematic review with meta-analysis on the effects of plyometric-jump training on the physical fitness of combat sport athletes. // Sports, 2023, №11(2), P.33.
8. Suchomel T.J., Wagle P.J., Douglas H., Taber B.C., Harden M., Haff G.G., Stone M.H. Implementing Eccentric Resistance Training-Part. 1: A Brief Review of Existing Methods. J Funct Morphol Kinesiol, 2019, №4, P.38.

UO'K: 796.333

REGBI O'YINCHILARINING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI MUSOBAQALAR ASOSIDA SHAKLLANTIRISH

RAXMATILLAYEV M.S., dotsent, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada sportchilarning mashg'ulot bosqichida tayyorgarlik darajasini oshirishni ta'minlaydigan zamonaviy texnologiyalar va regbi o'yin taktikasi bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish jihatlari tasvirlangan. Mashg'ulotlar jarayonini boshqarish sifati individual yondashuvning asosiy tamoyillariga rioya qilish, murabbiylarning samarali uslubiy ishi, sportchilarning jismoniy tayyorgarligining turli jihatlarini muntazam nazorat qilish bilan bog'liqligi isbotlangan.

Аннотация

В статье описаны аспекты формирования навыков современной техники и тактики игры в регби, обеспечивающие повышение уровня подготовленности спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Доказано, что качество управления тренировочным процессом сопряжено с соблюдением основных принципов индивидуального подхода, эффективной методической работой тренеров, регулярным контролем различных сторон подготовленности спортсменов.

Annotation

The article describes aspects of developing skills in modern technology and tactics of playing rugby, which ensure an increase in the level of preparedness of athletes at the educational and training stage. It has been proven that the quality of training management is associated with compliance with the basic principles of an individual approach, effective methodological work of coaches, and regular monitoring of various aspects of athletes' preparedness.

Kalit so'zlar: texnika, taktika, o'yin, regbichi talabalar, mohir sportchilar jamoasi, o'yin faoliyati, texnik harakatlar.

Ключевые слова: техника, тактика, игра, студенты-регбисты, команда мастеров, игровая деятельность, технические приемы.

Key words: technique, tactics, game, rugby students, team of masters, game activity, technical techniques.

Regbi – sport tayyorgarligi yuqori darajada rivojlangan kontaktli sport turibo'lib, o'yin texnikasi o'ziga xos va xilma-xildir. Raqobat faoliyatida asosiy o'yin usullarini takrorlash raqiblarning qattiq qarshiliklari asosida sodir bo'ladi [6]. Kurashni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun regbichilar keng ko'lamli o'yin texnikasini mukammal egallashlari va tanlangan o'yin taktikasiga muvofiq muayyan o'yin vaziyatlarida o'zlarining harakat imkoniyatlarini tezda amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak.

Regbichilarni ko'p yillik tayyorgarligidao'yin texnikasi va taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak. Uning samaradorligi sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining barcha o'quv va o'quv jarayonini uslubiy jihatdan barkamol qurish bilan ta'minlanadi.

Shu bilan birga, ma'lumki, regbichilarning texnik va taktik tayyorgarligining poydevori bolalikdan shakllanadi. Buning uchun talabalar jamoalari murabbiylari sport mahoratini rivojlantirishning dastlabki bosqichlarida ratsional o'yin ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy metodikasini o'zlashtirishlari zarur [5].

Mamlakatimizda regbichilarni tayyorlash muammolari bo'yicha ilmiy va ma'rifiy ishlanmalar juda kam i bo'lganligi sababli, ushbu sport turi misolida har qanday tadqiqotni **dolzarb** deb hisoblash mumkin.

Tadqiqot **obyekti** O'zMUning talabalar sport seksiyalariga jalb qilingan regbi bo'yicha talabalarning texnik-taktik tayyorgarligi hisoblanadi.

Tadqiqot **predmeti** O'zMU sport klubida regbi bo'yicha talabalarga o'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish va takomillashtirish jarayonidir.

Tadqiqotning **maqsadi** – umumiy va maxsus texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarida regbi o'quvchilarining o'yin faoliyatining oqilona ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish-

ning samarali vositalari va usullarini tizimlashtirish va aniqlashtirish.

Amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalaridan foydalanish regbi bo'yicha mutaxassislariga, xususan, talabalar jamoalari bilan ishlaydigan murabbiylarga sport mahoratini rivojlantirish bosqichlarida regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini tashkil etishda pedagogik jarayon samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Vazafalari tadqiqot. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar qo'yildi:

- adabiy manbalarni tahlil qilish va ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida regbi talabalariga o'yinning zamonaviy texnikasi va taktikasini o'rgatishning nazariy va uslubiy yondashuvlarini aniqlash;

- regbi o'quvchilarining texnik-taktik tayyorgarligining yo'nalishi va samaradorligini belgilovchi omillarni ochib berish.

Tadqiqot **usullari.** Muammolarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llaniladi:

- adabiy ma'lumotlarni tahlil qilish va tizimlashtirish;

- regbi bo'yicha mutaxassislarni so'rov qilish va ularning amaliy tajribasini umumlashtirish;

- turli malakadagi regbichilarning o'quv, o'quv-musobaqa faoliyatining pedagogik kuzatuvlari.

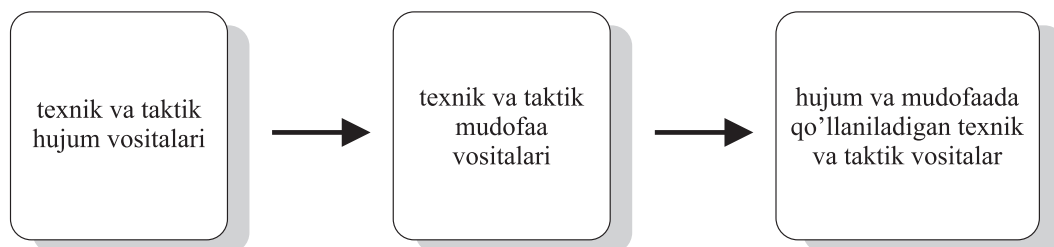
Sportchilar mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatining pedagogik kuzatishlari regbi o'quvchilarining texnik-taktik tayyorgarligi texnologiyasi va qurilishini har tomonlama o'rganishga qaratilgan edi. Kuzatuvlar "O'zMU"

sport majmuasida sportga ixtisoslashtirilgan guruhlar va sport mahoratini oshirish bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari, shuningdek, talabalar va sport ustalari jamoalari o'rtasida mahalliy va respublika miqyosidagi musobaqalarda olib borildi.

Regbichilarning raqobatbardosh faoliyatini chuqur tahlil qilmasdan turib, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish mumkin emas. Raqobat faoliyatining tarkibiy qismlarini to'plash, qayta ishlash va tahlil qilish o'yinning qonuniyatlarini ochib berishga, regbi o'yinchilarining mashg'ulot jarayonini yanada ilmiy asoslashga yordam beradigan samarali raqobat faolligini belgilovchi omillarni ajratib ko'rsatishga imkon beradi [2].

Regbidagi raqobatbardosh faoliyatning asosi – himoya va hujumkor o'yinchilar o'rtasida o'yin ziddiyatining mavjudligi. O'yin davom etar ekan, ular o'rtasida maydonning turli sohalarida deyarli doimiy ravishda qarama-qarshilik paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan o'yinchilarning turli xil harakatlari sodir bo'lib, bu yangi o'yin vaziyatlarining paydo bo'lishiga olib keladi [4].

Sport o'yinlarida, shu jumladan regbida o'yin mazmuni: individual o'yinchilarning ham, umuman jamoaning texnik va taktik usullariko'plab raqobat harakatlaridaniborat [1]. Jamoaviy o'yinning hujumdan himoyaga va orqaga siklik o'tishi vositalar mazmunini tasniflaydi, texnik va taktik harakatlarni uchta asosiy (individual, guruh va jamoaviy) guruhga ajratadi (1-sxema).



1-sxema. Jamoa o'yinining hujumdan himoyaga davriy o'tishi

O'yin jarayonida o'yin sikli, uning tuzilishi va tarkibiy qismlari, jamoalarning maydondagi faoliyati o'yinning boshlanish va oxirgi chegaralari aniq belgilangan vaziyatlarda sodir bo'lishi aniq bo'ladi. Bu holatda eng muhimi o'yin daqiqalarining dastlabki bosqichlari. Ular belgilangan to'plar sifatida tavsiflanishi mumkin: belgilangan zarba, zarba chizig'i, boshlang'ich zarba, 22 metrlik zarba, jarima yoki jarima zarbasi – bu-larning barchasi barqaror himoya va har bir o'yinchining pozitsiyasidan boshlanadi. Muayyan rolni himoya qiluvchi jamoa turli xil hujum

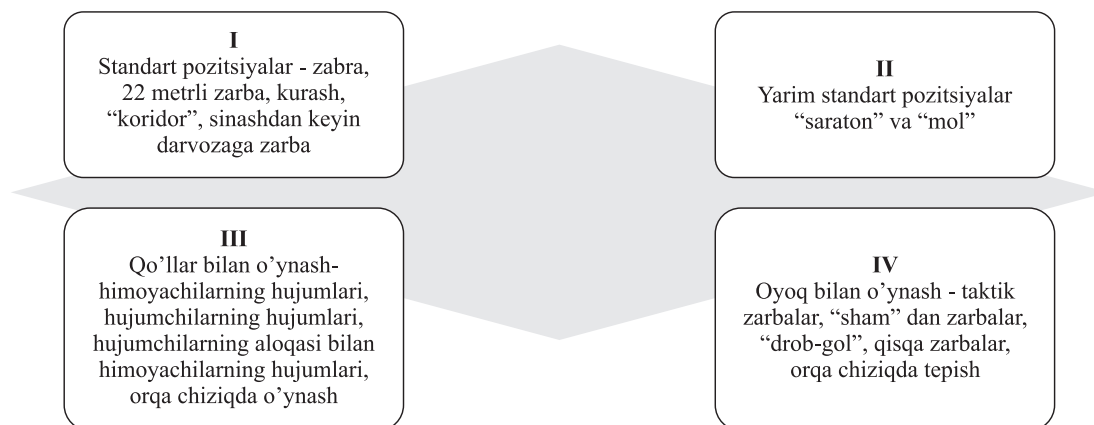
ssenariylarida qanday harakat qilish kerakligi haqida aniq tasavvurga ega. Bu hujumning birinchi tempda samarali hujum qilishini juda qiyinlashtiradi.

Shunga o'xshash vaziyatlar o'yinning o'zida ham paydo bo'ladi. O'yin to'xtamaydi va himoyachi jamoa to'pni o'zboshimchalik bilan "uzoq" qo'yib yuborish natijasida o'z chiziqlarini barqarorlashtiradi. Bu holat odatda yarim standart pozitsiya sifatida belgilanadi, bu o'yin davomida o'yinchi to'pni qo'lga olganda va to'pni kechiktirish bilan qo'yib yuborganda, himoyada o'z tuz-

ilmalarini tiklash va tartibga solish uchun vaqt bo'lganda paydo bo'ladi [3].

Regbi keng ommalashgan mamlakatlarda raqobat faolligini hujum harakatlari ko'rsatkichlari yordamida baholash odatiy holdir: g'alaba qozonilgan bellashuvlar, “rak” (jang), “mol”(mag'lubiyat), “koridor” va hududlar. Ushbu mezonga asoslangan yondashuv raqobat faolligini tavsiflaydi.

Sport ustalari va talabalar jamoalari regbichilari o'rtasidagi o'yindagi qarama-qarshiliklarda texnik va taktik harakatlar (TTH) mazmuni mutaxassislar tomonidan to'pga egalik qilish va hujumchi jamoa tomonidan foydalanishni baholash asosida aniqlandi. TTH shartli ravishda to'rt guruhga bo'lingan holda tahlil qilindi (2-sxema).



2-sxema. Regbi o'yinchilari o'rtasidagi o'yin qarama-qarshiliklarida TTH tahlili

Qo'llaniladigan yakka va guruh usullarning mazmunini tahlil qilish: talabalar i va sport ustalari jamoalari regbichilarining o'yinlarida yakka o'yinchilar, bir guruh o'yinchilar va butun jamoa tomonidan qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlar, o'yin qarama-qarshiligidagi strategik chiziqlar hech qanday tub farqni

aniqlamadi. Statistika jihatdan muhim farqlar o'yin jarayonining TTH umumiy hajmining ko'rsatkichi uchun xosdir ($p \leq 0,05$).

O'yin jarayonida ushbu guruhlar regbi o'yinchilarining texnik va taktik ko'rsatkichlarini tartiblashda ma'lum bir paritet o'rnatildi (jadval).

Jadval

Regbi o'yinchilarining raqobatbardosh faoliyatining texnik va taktik harakatlari, (%)

Texnik-taktik harakatlar		Sport ustalari jamoalari	Talabalar jamoalari
Guruhlar	Komponentlar		
Standart qoidalari	Zarba	1,2	0,9
	22 metrli zarba	1,8	1,1
	Kurash	12,2	11,9
	"Koridor"	6,0	5,7
	Sinashdan keyin darvozaga zarba	5,2	4,4
Qo'llar bilan o'ynash	Himoyachilarning hujumlari	8,8	14,1
	Hujumchilarning hujumlari	21,4	20,8
	Hujumchilarning aloqasi bilan himoyachilarning hujumlari	30,2	22,2
	orqa chiziqda o'ynash	2,0	3,4
Oyoq bilan o'ynash	Taktik zarbalar	4,3	3,6
	"Sham" dan zarbalar	2,1	2,6
	"Drob-gol"	0,8	0,2
	Qisqa zarbalar	1,9	3,5
	Orqa chiziqda tepish	2,1	5,6

Regbi o'yinchilarining raqobatbardosh o'yin faoliyatida qo'llar bilan o'ynashiga ustunlik beriladi. Bu ko'rsatkich barcha TTH foizida birinchi o'rinda turadi. Birinchi guruhdagi regbichilar orasida o'yin texnikasi 62,4%, talabalar jamoalari regbichilari orasida – 60,5%.

Keyingi o'rinni hujumchilar qo'li bilan o'ynash egallaydi: sport ustalari jamoalarining regbichilari o'rtasida hujumchilarning hujumlari 21,4%, talabalar jamoalari regbichilari orasida – 20,8%. Hujum harakatlarining hajmi, shu jumladan himoyachilar va hujumchilarning o'zaro ta'siri birinchi guruh o'yinlaridagi umumiy o'yin harakatlarining 30,2% ni va talabalar jamoalarining regbi o'yinchilari uchun 22,2% ni tashkil qiladi.

Texnik shartlarning umumiy hajmidagi ko'rsatkichlarning foizini baholashda ikkinchi o'rin yarim standart qoidalar guruhiga beriladi. Ushbu ko'rsatkichlarning ahamiyati shubhasiz, bu regbi o'yinining mohiyati bilan oldindan belgilanadi. O'yinchilarga qo'llarini ishlatib hujum qilish orqali himoya chizig'ini yengib o'tishga urinishlar ko'pincha qoidalarga ko'ra "ruck" (yerda o'ynash) deb talqin qilinadigan vaziyatga olib keladi, bunda to'p bilan o'yinchi yerga "tiqilib qoladi". Ushbu yakka ko'rsatkichning ulushi ham mohir jamoalarning regbichilar o'yinida, ham talabalar jamoalari regbichilari o'rtasidagi qarama-qarshilikda eng katta qiymatlarga yetadi.

Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan sportchilar orasida ushbu ko'rsatkichning ma'lum bir ustunligi regbichilar tomonidan texnik harakatni taktik maqsadlarda qo'llashi bilan bog'liq, ya'ni ularning o'yin tuzilmalarini qayta guruhlash orqali ma'lum bir ustunlik yaratish. Shu munosabat bilan, o'yin faoliyati samaradorligini oshirish ushbu element bo'yicha turli xil chiziq va rol o'yinchilari bilan maqsadli o'quv ishlarini talab qiladi.

Regbi o'yinchilari o'rtasidagi barcha TTH foizining uchinchi bosqichini tepish harakatlarini birlashtirgan guruh egallaydi. Uning ulushi talaba jamoalari va standart pozitsiyalar guruhining regbi o'yinchilari uchun 15,5% ni tashkil qiladi, bu esa raqobat faolligining tarkibiy qismlarining umumiy hajmining sport ustalari jamoasi uchun 11,2% ni tashkil qiladi.

Magistrlar jamoalari va talabalar jamoalarining regbichilar o'rtasidagi TTH ulushining to'rtinchi ko'rsatkichida ham farqlar kuzatiladi. Mohir jamoalarning regbi o'yinchilari uchun ustandartpozitsiyalar guruhiga, talaba jamoalarining regbi o'yinchilari uchun texnikalar guruhi – tepishga to'g'ri keladi. Bu ko'rsatkichlarning ulushi quyidagicha: regbi bo'yicha mohir jamoalar uchun – 26,4% va talabalar jamoalari regbichilar uchun – 24,0%.

O'yinchilar sport mahoratining past darajasi texnik xatolar soniga ta'sir qiladi (ushlash paytida to'pni yo'qotish, to'pni qo'lga kiritgandan keyin ushlab turish). Ular o'yin holatlarining rivojlanishini sekinlashtiradi va oxir-oqibat standart sifatida tavsiflangan vaziyatlarga olib keladi. Yuqori darajadagi o'yinchilar tabiiyki, sezilarli darajada kam xatolarga yo'l qo'yadi, bu ularning yuqori o'yin ko'rsatkichlarini belgilaydi, o'yin jarayonining ijobiy dinamikasiga hamroh bo'ladi va o'yinning ko'ngilochar qiymatiga bevosita ta'sir qiladi.

Guruh tarkibiy qismlarining mutlaq qiymatlari darajasi bo'yicha regbi o'yinchilarining raqobatbardosh faoliyatidagi ustuvorlik "ruck" texnik harakatidir. Ushbu komponentning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Va u haqli ravishda chempionatga tegishli. Yerda o'ynash uchun ko'plab variantlar mavjud. Har bir sportchi "ruck" ga yaqinlashib, o'yin holatini darhol baholashi va boshqalarning mumkin bo'lgan to'plamidan to'g'ri qaror qabul qilishi shart (to'pni ko'tarish va hujum qilish, raqibga "kirish" – markazda, chapda – ichkarida. o'ngda "ruck" da qolish, himoyada o'ynash, birinchi kanalni yopish yoki to'pni to'sish va hokazo).

Professional regbichilarning raqobatbardosh harakatlari arsenalidagi taqdim etilgan tarkibiy qismlarning ahamiyati darajasi to'g'risida keltirilgan ma'lumotlar samarali o'quv va o'quv jarayonini tashkil etish va rejalashtirish uchun qo'llanma bo'lib xizmat qilishi kerak.

Regbi o'yinchilari o'rtasidagi o'yin qarama-qarshiligining muhim omili uning intensivligi, ya'ni raqobat faoliyatining faol o'yin bosqichlarida (lahzalarida) "voqealarning to'yinganligi" – hodisalar mazmunini belgilaydi. Bunda sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab ham farqlar kuzatiladi. Sport ustalari jamoalari

o'rtasidagi o'yin daqiqalarida hujum va himoya harakatlarining rivojlanish bosqichlari miqdoriy jihatdan talabalar jamoalari regbichilarining o'yin daqiqalaridan ustun turadi.

TTH sportchilarning malakasi va mahoratining o'sishi bilan sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Binobarin, regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirish uchun musobaqa faoliyatini tahlil qilishdan olingan obyektiv ma'lumotlarga asoslanib, mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish zarur.

Shunday qilib:

– universitet sportida regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligining yo'nalishi va samaradorligini belgilovchi asosiy omillar quyidagilardir: raqobat faoliyatining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari; regbichi-talabalarning asosiy talablarga javob beruvchi umumiy tayyorgarligi darajasi; yakka va jamoaviy o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari va regbi o'yinchilarining o'ziga xos harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini bilish asosida o'quv va o'quv jarayonini malakali nazariy va uslubiy ta'minlash;

– regbichi-talabalarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish o'yin faoliyatini chuqur tahlil qilishni talab qiladi. Regbidagi o'yin ko'psonli individual va jamoaviy texnik va taktik harakatlardan iborat. Regbining o'ziga xos xususiyati guruh tuzilmalarining mavjudligi (belgilangan "scrum", "lineout", "ruck", "maul"), ya'ni to'g'ridan to'g'ri aloqada bo'lgan o'yinchilar guruhi tomonidan amalga oshiriladigan texnik harakatlar, ularning o'yinchilar bilan o'zaro munosabatlari va raqib o'yinchilarining qarshiliklari;

– regbi texnikasi – bu to'p bilan muomala qilish va harakat qilishning yakka va guruh usullari hamda ularning katta guruhi. Zamonaviy o'yin texnikasi ko'nikmalarini shakllantirish murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, u xilma-xil ratsional texnikani puxta egallashni talab qiladi; turli xil texnik priyomlar ketma-ketligini ta'minlash; qiyin raqobat sharoitida o'yin texnikasidan samarali va ishonchli foydalanish;

– zamonaviy regbi o'yini texnik usullarni bajarish tezligiga, yuqori tezlikda harakatlar dinamikasiga bo'lgan talablarni oshiradi. Ushbu muhim vazifalarni parallel ravishda hal qilish kerak, chunki bir vaqtning o'zida vosita mahoratining turli jihatlariga alohida e'tibor qaratish ushbu jihatlarining har biriga alohida e'tibor qaratishdan ko'ra samaraliroqdir. Texnik usullarni takomillashtirishga, rejalashtirilgan o'yin rollarini hisobga olgan holda, differensial va individual yondashish kerak;

– o'yin taktikasini o'rganish va takomillashtirish jarayoni regbichi-talabalarda standart taktik muammolarni hal qilish, o'yinchilarning individual hamda o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'yin roli va dushman jamoasining harakatlarini tahlil qilish asosida, ushbu muammolarni hal qilishning turli variantlarini o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilishi kerak. Musobaqalargacha uslubiy mashg'ulotlarning texnik va taktik harakatlarni bajarish shartlarini bosqichmabosqich (faol qarshiliksiz, turli xil sheriklarning o'zaro ta'sirida, raqiblar sonining ko'payishi bilan, turli xil taktik kombinatsiyalarda bajarish tezligi va aniqligiga qo'yiladigan talablar va boshqalar bilan) murakkablashtirib borish kerak.

Adabiyotlar:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. - 520 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. // Учебник для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2008. - 400 с.
3. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов. // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 2004. - 24 с.
4. Набиев Т.Э., Тулаганов Ш.Ф., Кариева Р.Р. Повышение спортивного педагогического мастерства. (Регби). // Учебное пособие. Чирчик, УзГИФК, 2020. - 353 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. // Учебник. М.: АСТ, 2003. - 863 с.
6. Сотсков Е.А. Игра джентльменов. История регби в нашей стране в фотографиях. // Методическая разработка. М.: Интертрансмедиа, 2008. - 96 с.

УДК: 796.012

МЕТОДИКА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОВЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ К СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ

АГЗАМОВА М.М., доктор философии по психологическим наукам (PhD), и.о. доцента, Филиал Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте, Ташкент

Аннотация

В статье представлены результаты исследования адаптации студентов педагогического вуза с разными индивидуально-типовыми характеристиками к нагрузкам во время занятий физической культурой. В результате сравнения различных по характеру занятий: силовой направленности, с элементами спортивных игр, скоростно-силовой и на - выносливость была установлена взаимосвязь показателей адаптации с учебным процессом и индивидуальными особенностями студентов.

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida turli individual-tipik xususiyatlarga ega bo'lgan pedagogika universiteti talabalarining yuklamalarga moslashuvini o'rganish natijalari keltirilgan. Xususiyatiga ko'ra turli: kuchga yo'naltirilgan, sport o'yinlari elementlari, tezlik-kuch va chidamlilik mashg'ulotlarini taqqoslash natijasida moslashish ko'rsatkichlari bilan o'quv jarayoni va o'quvchilarning alohida xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi.

Annotation

The article presents the results of a study of the adaptation of pedagogical university students with different individual-typical characteristics to loads during physical education classes. As a result of comparing activities of different nature: strength-oriented, with elements of sports games, speed-strength and endurance, a relationship between adaptation indicators and the educational process and individual characteristics of students was established.

Ключевые слова: студент, академические занятия, адаптация, физическая подготовка, двигательная деятельность.

Kalit so'zlar: talaba, akademik tadqiqotlar, moslashish, jismoniy tarbiya, harakat faoliyati.

Key words: student, academic studies, adaptation, physical training, motor activity.

Современные студенты педагогических вузов нуждаются в различных формах двигательной активности. Плотный график учебы и возрастающий поток учебной и научной информации вынуждает их меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью. При этом растет умственное напряжение и повышаются затраты физических сил. Образ жизни не позволяет им углубленно заниматься только одним видом спорта из-за недостаточности времени. Поэтому они стремятся разнообразить арсенал спортивных навыков, особенно игровых, параллельно развивая жизненно необходимые физические качества. Регулярные занятия физической культурой, в частности посещение академических занятий по «Физической культуре», а также правильный двигательный и гигиенический режим позволяют предупредить многие заболевания и поддерживать себя на высоком уровне физической и умственной работоспособности.

Наиболее популярными видами спорта у студентов традиционно остаются спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис), а также легкая атлетика и гимнастика. Стремительно набирают популярность новые силовые виды спорта, такие как воркаут, кроссфит, большой интерес вызывает фитнес.

Данные виды спорта, а также специально подобранные физические упражнения из других видов спорта являются универсальными средствами общей физической подготовки в вузе, так как обеспечивают высокий уровень развития и формирования двигательных умений и навыков. Физическая подготовка направлена на развитие

таких физических качеств, которые в наибольшей степени необходимы как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения, развивающие физические способности студентов, ведь главная цель физической подготовки – разностороннее развитие человека, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья [3].

Физические упражнения создают практически неограниченные возможности для совершенствования, повышения спортивного мастерства, физической, технической и тактической подготовки студентов, воспитания морально-волевых качеств, специальной психической подготовки, приобретения знаний и практического опыта в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В научно-методической литературе рассматриваются группы средств подготовки, с помощью которых развиваются качества, ориентированные на здоровье: аэробная производительность, сила (силовая выносливость), гибкость и координационные способности – все это определяет содержание так называемой общей физической подготовки [2].

Основные средства общей физической подготовки (ОФП) включают в себя:

- силовые и скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся высокой интенсивностью и субъективной мощностью усилий;

- упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости при повторном выполнении упражнений, главным образом, циклического характера;

- упражнения, требующие проявления тонких и сложных координационных способностей в условиях регламентированной программы движений;

- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

Внедрение в практику физического воспитания студентов средств и методов ОФП должно предусматривать определенную индивидуализацию, в данном случае представляющую собой применение средств и методов, которые соответствуют индивидуально-типическим особенностям субъектов педагогических воздействий.

В настоящее время в практике физического воспитания в вузе, с учетом наличия спортивной базы, недостаточно конкретных методических рекомендаций по дифференцированному применению средств и методов физической подготовки, соответствующих возможностям студентов с различными индивидуальными особенностями, обусловленными спецификой их морфо-функционального статуса, а также проявлений психодинамических и нейродинамических (психофизиологических) свойств [1].

Адекватная оценка этих особенностей позволит построить учебный процесс так, чтобы все индивидуальные двигательные способности каждого студента были реализованы в полной мере.

В данном исследовании была предпринята попытка определить целесообразность применения тех или иных средств физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей телосложения и психотипа. В работе применялся комплексный метод диагностики [5]. Индивидуальные особенности студентов диагностировались по трем основным, иерархически соподчиненным уровням индивидуальности: нейродинамическому, психодинамическому и морфофункциональному.

Такие индивидуальные особенности характеризуются свойствами нейродинамики, темперамента и сторонами черт характера, зависимиыми от социального развития индивида.

С помощью так называемых произвольных методик фиксировались проявления нейродинамических свойств произвольной двигательной деятельности испытуемого, осуществляемой в экстремальных условиях предъявления стимульных сигналов с использованием компьютеризованного метода [7].

Испытуемые ранжировались по результатам сравнения абсолютных данных: лучшие результаты характеризовали сильную, подвижную или сбалансированную нервную систему; худшие – слабую, инертную и дисбалансированную нервную систему; остальные относились к средней группе. Диагностика психодинамического типа студентов проводилась с помощью шестнадцатифакторного опросника П.Кеттелла [4]. Диагностировались показатели факторов: С, Н, F, G, Q и Q4.

Для количественного и качественного оценивания соматотипов (типов телосложения) занимающихся использовалась антропологическая типология, которая учитывает морфологические особенности человека (схема).

I. Эндоморф	II. Мезоморф	III. Эктоморф
<ul style="list-style-type: none"> • округлые формы тела, значительная жировая прослойка на плечах и бедрах, узкие дистальные части предплечья и голени; передне-задние размеры тела, включая грудную клетку и таз, преобладают над поперечными 	<ul style="list-style-type: none"> • прямоугольные очертания тела, незначительные передние и задние размеры тела, массивный скелет, мышцы и соединительная ткань. 	<ul style="list-style-type: none"> • вытянутое в длину тело с тонкими руками и ногами и узкой грудной клеткой, мускулатура развита слабо, жировая прослойка незначительна.

Схема. Три типа телосложения, (по У.Шелдону [9]).

В процессе морфологического обследования были проведены следующие измерения: масса тела, длина тела, объемы сегментов конечностей, кожно-жировые складки. Эти показатели давали основание для того, чтобы отнести испытуемых к разным соматотипам.

У человека могут быть признаки всех трех типов, поэтому У.Шелдон [9] предложил оценивать каждый признак по семибалльной шкале, где 1 балл – очень слабая выраженность, 7 баллов – максимальная выраженность. Например, тип, обозначенный сочетанием цифр 3.7.2 означает,

что у испытуемого эндоморфия выражена ниже среднего, мезоморфия максимально, эктоморфия – слабо. Индивидуальные характеристики испытуемых были получены по девяти параметрам: три характеристики нейродинамических свойств (сила – слабость, подвижность – инертность, уравновешенность – неуравновешенность) и шесть характеристик психодинамических свойств (С – эмоциональность, F – озабоченность–беспечность, G – непроизвольный самоконтроль, H – активность, Q – тревожность, Q4 – фрустрированность) [8] (табл. 1).

Таблица 1

Показатели студентов по различным признакам

№ п/п	Тип телосложения	Характерное отличие	Психодинамические признаки
1.	Студенты мезоморфного телосложения	Они отличаются сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой	С – эмоциональность G – непроизвольный самоконтроль Q – тревожность Q4 – фрустрированность
2.	Студенты с выраженным эктоморфным типом телосложения	Для них характерна сильная, подвижная, но неуравновешенная нервная система	С – эмоциональность G – непроизвольный самоконтроль H – активность Q4 – фрустрированность
3.	Студенты, телосложение которых несет в себе признаки эндоморфного типа телосложения	У них сильная и уравновешенная нервная система с особенно выраженным свойством подвижности	С – эмоциональность G – непроизвольный самоконтроль H – активность Q – тревожность

Эти характеристики позволили разработать комплексный формирующий подход к организации и содержанию академических занятий.

Для студентов первой группы были предложены преимущественно силовые упражнения из средств игровых видов спорта. В них входили игровые упражнения силовой направленности (элементы баскетбола и волейбола). Помимо упражнений с элементами спортивных игр в программу были включены легкоатлетические и гимнастические упражнения, а также силовые упражнения (преимущественно для

юношей) и упражнения на растяжение (так называемый "стретчинг" для девушек). Этим было достигнуто комплексное воздействие средств двигательной активности, адекватных возможностям студентов первой группы.

Оптимально для силовой подготовленности использовался метод круговой тренировки (табл. 2). На станции должны упражняться два-три человека, осуществляя подходы поочередно (подгруппы на станциях составлялись из студентов с приблизительно одинаковыми ростовыми и силовыми показателями).

Таблица 2

Пример занятия по силовой подготовленности

Беговые и общеразвивающие упражнения		10 мин
«Стречинг»		3 мин
Круговая тренировка		
1-я станция	подъем на носки с гантелями в руках (у девушек гантели весом 1 кг, у юношей – 3 кг);	
2-я станция	и. п. – ноги на ширине плеч, набивной мяч на поднятых руках. Наклоны вперед и назад (у девушек набивной мяч весом 3 кг, у юношей – 5 кг);	
3-я станция	произвольные прыжки со скакалкой;	
4-я станция	с гантелями в руках – попеременное сгибание рук стоя	
5-я станция	и. п. – ноги на ширине плеч, набивной мяч в руках – подбрасывание и ловля мяча над собой	
6-я станция	тяга гантели к груди в наклоне с опорой на набивной мяч (поочередно правой и левой руками);	
7-я станция	полуприседы в широкой стойке с последующим выпрыгиванием вверх с гантелями в руках.	
Примечание	на каждой станции упражнение выполняется 1 мин в произвольном темпе. Время для перехода на очередную станцию – 1 мин. Один круг круговой тренировки занимает 14 мин. Всего выполняется два круга, отдых между первым и вторым кругами – 2 мин.	
Общее время		30 мин
Расслабляющие упражнения		5 мин
Игра в волейбол		30 мин

Для студентов второй группы в программе физической подготовленности использовались средства преимущественно скоростной и скоростно-силовой подготовленности, включающие различные упражнения для развития

быстроты перемещений (челночный бег, полоса препятствий), быстроты ответных действий (спортивные и подвижные игры), быстроты двигательной реакции (бег по сигналу) и прыжковые упражнения (табл. 3).

Таблица 3

Пример занятия с игровыми элементами игры в баскетбол и волейбол

беговые и общеразвивающие упражнения	10 мин
«игра в салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча	5 мин
упражнения с гантелями (у девушек гантели весом 1 кг, у юношей – 3 кг): вращения, махи руками с гантелями, сгибание рук в локтях	3 мин
прыжковые упражнения: три легких прыжка на прямых ногах, четвертый – с максимальной силой отталкивания, подтягивая колени к груди	2 мин
беговые упражнения	3 мин
встречная эстафета с ведением баскетбольного мяча	7 мин
расслабляющие упражнения	5 мин
броски мяча по кольцу после ведения	10 мин
поточные броски мяча по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек»)	10 мин
упражнение в быстром прорыве трех игроков с забрасыванием мяча в кольцо, обратно – быстрый прорыв 2х1 (защищается тот, кто выполнял бросок)	10 мин
двухсторонняя игра – баскетбол	20 мин
выполнение упражнений для рук в движении по кругу	2 мин
ходьба и легкий бег	3 мин
упражнения с набивными мячами (у девушек набивной мяч весом 3 кг, у юношей – 5 кг)	10 мин
передачи мяча сверху и снизу в парах, стоя на месте	10 мин
передачи мяча сверху и снизу в парах, в движении	5 мин
имитационные упражнения	5 мин
упражнения с мячом в парах (для правильного приема мяча)	25 мин
самостоятельные упражнения с мячом	10 мин
двухсторонняя игра – волейбол	20 мин

Студентам третьей группы были рекомендованы упражнения на развитие выносливости. Специфика подготовки этих студентов заключалась в понимании целесообразности предоставления им слишком большого объема упражнений силового характера. Это замечание относилось и к игровым упражнениям (табл.4).

Таблица 4

Пример занятия с координационными упражнениями
в режиме работы на выносливость

беговые и общеразвивающие упражнения	10 мин
«стречинг»	5 мин
прыжковые упражнения	15 мин
и. п. – лежа на спине подъем туловища в сидячее положение	5 серий по 30 сек
и. п. – лежа на спине подъем ног до вертикального положения	5 серий по 30 сек
различные виды «планок» (удержание туловища параллельно пола)	10 мин
челночный бег	10 мин

Во время занятий физической культурой важно использовать элементы интегрального метода для развития специальных двигательных способностей и специфических психомоторных навыков при применении средств и методов физической подготовки. Отсюда – роль игровых упражнений, которые применяются при работе со студентами любой группы.

Упражнения, составляющие систему общефизической подготовки, по своему содержанию адекватны двигательным и функциональным возможностям студентов и могут применяться дифференцированно в соответствии с их индивидуальными особенностями.

На основании результатов исследований были определены индивидуальные особеннос-

ти студентов и выделены следующие категории:

- мотивация – та самая категория, которая мотивирует к физической активности, достижению цели, личные улучшения не только в результатах, но и здоровьесбережение. Отражает интерес студента к двигательной активности и физическим нагрузкам;

- двигательный компонент – включает в себя целенаправленность к физкультурно-спортивной деятельности студента, а также средства и методы, создающие основу физического развития;

- результат – определяет уровень физического развития, степень развития, формирование устойчивого интереса к физической активности.

Литература:

1. Вяткин Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. // Лекции. Пермь, Перм. гос. пед. ун-т, 2000. – 179 с.
2. Гридасова Е.Я. Раздаточный материал на тему: развитие физических качеств. // Методическая разработка. М.: АНО, 2008. – 110 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. // Учебник. М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
4. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. // В Практикуме по психодиагностике, СПб.: Речь, 2001, С. 55-81, С. 96-97.
5. Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. // Учебно-методическое пособие. Минск, Веды, 2002. – 180 с.
6. Родионова И.А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 2002. – 23 с.





UDC: 616.12-008.33

STUDY OF HEART CONDITION IN STUDENTS OF NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

VARLAMOVA L.P., doctor of technical sciences (DSc), professor, National university of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, Tashkent

ARSLANOV M.SH., IIIrd year student of department of international economics at Kimyo international university in Tashkent, Tashkent

Annotation

Research into the functional state of the body in students has an important role, since during their studies personality formation occurs under heavy academic loads, which is especially important for maintaining health. Prenosological diagnostics plays an important role in determining the functional and physical state of health, as well as to identify hidden, silent diseases of the cardiovascular system, so that during their studies at the university students can improve their health using physical education methods and learn how to select physical activity for individual lessons.

Annotatsiya

Talabalar organizmining funksional holati bo'yicha tadqiqotlar muhim rol o'ynadi, chunki ularning o'qish davomida, o'g'ir o'quv yuklamalari ostida shaxsning shakllanishi sodir bo'ladi, bu ayniqsa salomatlikni saqlash uchun muhimdir. Donozolik diagnostika sog'liqni funksional va jismoniy holatini aniqlashda, shuningdek, yurak-qon tomir tizimining yashirin, namoyon bo'lmagan kasalliklarini aniqlashda muhim rol o'ynadi, shuning uchun universitetda o'qish davrida talabalar jismoniy tarbiya usullari bilan sog'lig'ini shaxsiy mashg'ulotlar orqali yaxshilashlari va jismoniy faoliyatni qanday tanlashni o'rganishlari kerak.

Аннотация

Исследования функционального состояния организма у студентов имеет важную роль, поскольку в период их учебы происходит становление личности при больших учебных нагрузках, что особенно важно для сохранения здоровья. Денозологическая диагностика играет важную роль в определении функционального и физического состояния здоровья, а также для выявления скрытых, не проявляющих себя заболеваний сердечно-сосудистой системы, с тем, чтобы за период учебы в университете студенты смогли поправить здоровье методами физической культуры и научиться подбирать физическую нагрузку для индивидуальных занятий.

Key words: *health, diagnostics, student, testing, heart strength, heart strength index.*

Kalit so'zlar: *salomatlik, tashxis, talaba, test, yurak kuchi, yurak kuchi indeksi.*

Ключевые слова: *здоровье, диагностика, студент, тестирование, сила сердца, индекс силы сердца.*

In prenosological diagnostics of the body, as a rule, a study is carried out of the functional state of the body as a whole, the cardiovascular and respiratory systems, as well as the autonomic functions of the body. Since the assessment of the state of the cardiovascular system is related to the general health of the body, the level of autonomic functions shows the degree of influence on the adaptive capabilities of the body and the level of functional reserves. Moreover, the study of the autonomic functions of the body is directly related to predicting the further development of the pathological process in the body. Therefore, it is important to conduct prenosological studies of the functional state of the body in order to identify diseases and deviations from the norm.

The health status of modern students is determined by their lifestyle and activities, which currently depend on the level of mobility, so the compensatory functions of the body do not always cope with the increased load [1,3]. The level of health, which is directly related to academic performance, comes to the fore. Therefore, diagnosing the level of health and functional state of students is an important component of the educational process. It should be noted that prenosological diagnostics is associated with clinical expert diagnostics; it allows one to classify diseases, thereby establish a diagnosis and ultimately make a systematic assessment of the functional state of the body as a whole, i.e. do not miss the time to predict the further development of the pathological process.

Studies of the level of the cardiovascular system should be based on functional diagnostic methods, including Martinet and Ruffier tests to assess tolerance and ability to recover after physical activity. Flack tests characterize the functional usefulness of the cardiovascular system and the function of the heart muscle, in particular; the Kerdo index shows the degree of influence of the autonomic nervous system on the cardiovascular system, and the active orthotest and orthostatic test serve to determine the level of vegetative-vascular stability [3]. The autonomic nervous system performs a number of important functions, such as heart rate, blood pressure regulation, motor reactions, coordination of movements, body temperature and weight, metabolic rate, water-salt

and electrolyte balance, urination, sweating, other functions, etc. [3]. Thus, it becomes possible to identify abnormalities or diseases in the early stages, or to select physical activity in order to improve the state of the autonomic nervous system of the body using physical culture methods.

Conducted studies of the physical and functional state of the body in students include a number of well-known tests in order to distribute students according to health levels and determine their physical activity [3,6]. Early diagnosis and monitoring of physical health make it possible to identify problem areas in the body for the purpose of timely intervention and drawing up an individual health program with constant monitoring of various health indicators [3,6].

To determine the level of the state of the cardiovascular system, in order to distribute students into groups and draw up individual physical education programs for them, a survey

was conducted of students of the national university of Uzbekistan and Kimyo international university in Tashkent (non-physical education universities). 35 students of the Faculty of Foreign Philology of the National University of Uzbekistan and 15 students of the IEO Kimyo International University in Tashkent took part in the research. Students took part in an examination of the cardiovascular system, in the so-called heart strength tests.

Heart rate measurements were taken before and after training sessions. It should be noted that 75-78%, and in some groups 80% of students showed an average level of heart strength, i.e. $4,2 \pm 8,2$. Deviations from the norm were observed in 7-8%, and in some groups in 10% of students the heart strength indicator was $11,2 \pm 15,5$, respectively. These students were assigned to special medical groups. In 10-12% of students, the heart strength indicator was $1,2 \pm 3,9$, which meant a very good level of recovery after exercise (table, figure).

Table 1

Average values of the heart strength indicator among students before and after the end of training sessions, (n=50)

№ group	Age	Heart rate before the start of the lesson			Heart strength index, (point)	Heart rate after the end of the lesson			Heart strength index, (point)
		Pulse while sitting for 1 min, (beats per minute)	Pulse after exercise 45 sec, (beats per min)	Pulse after a minute's rest, (beats per min)		Pulse while sitting for 1 min, (beats per min)	Pulse after exercise 45 sec, (beats per min)	Pulse after a minute's rest, (beats per min)	
1	18,0	84,8	113,0	87,8	8,59	95,4	114,5	89,3	9,92
2	17,8	76,4	96,0	75,6	4,80	80,6	100,4	79,5	6,05
3	18,1	83,5	104,5	84,1	7,21	88,6	109,1	84,9	8,26
4	19,5	72,3	85,8	83,1	4,12	84,2	95,6	89,2	6,90
5	18,0	74,5	91,6	76,5	4,27	73,6	91,6	77,2	4,24

This testing made it possible to identify abnormalities in the functioning of the cardiovascular system and students were recommended to contact cardiologists. When examining heart strength, parameters related to general health were used: medical indications for physical education and past illnesses with the SARS Cov-2 virus (covid). As you know, people who suffered from Covid aggravated chronic diseases of the body, and even more so it affected the functioning of the cardiovascular system. Therefore, it was so important to take into account the previous disease when choosing physical activity [5,7].

Testing was carried out as follows. Before the start of the lesson, heart rate was measured at rest, then a load was given in the form of squats for 45 seconds, then heart rate was measured again. At the end of the lesson, similar measurements were taken and the heart strength index was determined.

Functional tests "heart strength" characterize the state of the cardiovascular system, and therefore the state of homeostasis of the cardiorespiratory system under resting conditions. A set of exercises was selected for the students, taking into account the individual functional states of their body. At the same time, the research carried

out in no way replaces medical supervision and treatment, but only reveals hidden diseases and complements the rehabilitation process; if a disease is detected, it serves to improve the physical state of a person's health [1,3,6].

Conducted studies of the cardiovascular sys-

tem showed the correctness of the chosen direction of research. Positive results were obtained in dynamically improving the physical health of students in general and their cardiovascular system in particular, and the degree of tension in regulatory mechanisms was assessed.

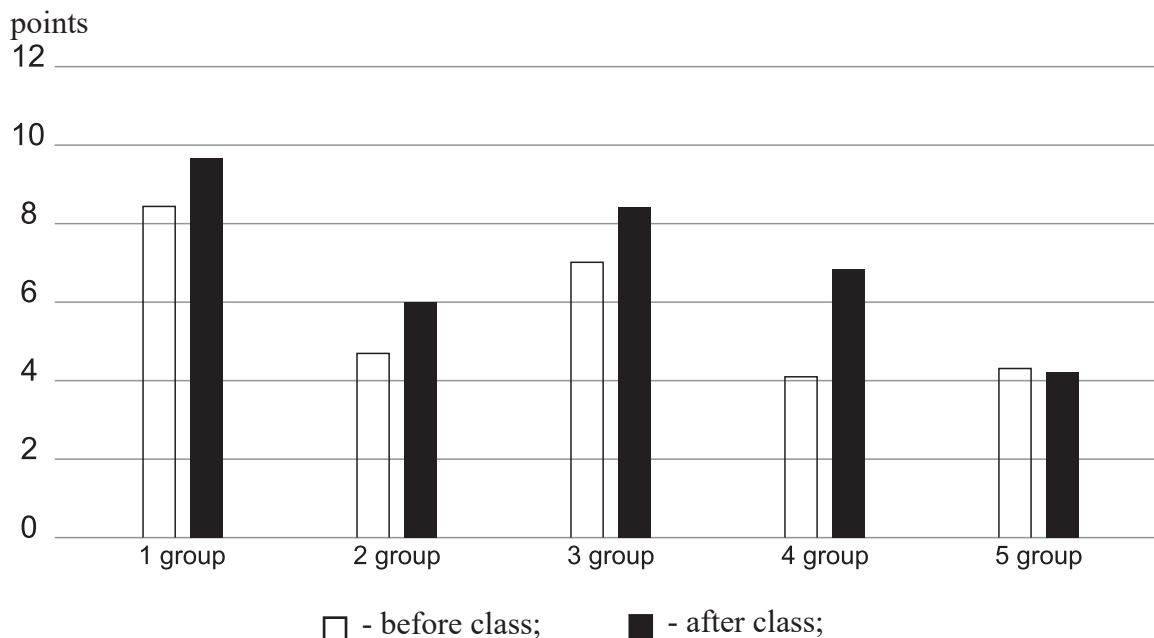


Figure. Dynamics of changes in the heart strength index in groups of students before and after performing physical exercise.

Based on the results of the testing of students from non-physical education universities, it was possible to divide them into several categories: those whose heart index was 1-5 points with an excellent result (quick recovery of heart rate after exercise); 6-10 points is a good result; 11-15 points there are minor problems and over 15 points when you need to contact a cardiologist.

After the calculations were carried out, stu-

dents were **recommended** to compile sets of exercises for morning exercises based on walking, exercises with raising arms and breathing exercises. For students with high heart indices (11-15), measured breathing exercises with a gradual increase in rhythm are recommended. All students were recommended to regularly include walking and yoga in physical exercise complexes. Cardio training is recommended for students with good cardiovascular health [2,4].

Literature:

1. Brin V.B. Human physiology in diagrams and tables. // Textbook for universities. Saint Petersburg, Lan, 2024. – 608 p.
2. Lebedintsev V.B., Minova M.V., Klepets G.V. Collective training in individual educational programs: concept, design, practical options. // Monograph. Krasnoyarsk, 2021. – 472 p.
3. Mikhailova S.V., Kalyuzhny E.A., Boltacheva E.A. Monitoring a person's physical condition. // Textbook for universities. Saint Petersburg, Lan, 2023. – 216 p.
4. Osipova E.A., Kurylev S.V. Methodology and organization of independent physical exercises. // Educational and methodological manual. Volgograd, Volg. in. upr., 2021. – 69 p.
5. Khanferyan R.A., Radysh I.V., Surovtsev V.V., Korosteleva M.M., Aleshina I.V. The importance of physical activity in the regulation of antiviral immunity. // Sports medicine. Science and practice, 2020, 10 (3), P. 27–39.
6. Varlamova L.P., Nabiev T.E. Quantitative assessment of students physical health. // International journal of recent technology and engineering (TM) exploring innovation, 2019, P. 5568-5571.

УДК: 796.015.132:322

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

ТУЛАГАНОВ Ш.Ф., доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

АКРАМОВ Б.Н., доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Аннотация

В статье представлена оценка физического развития на основе антропометрических данных квалифицированных гандболистов-юношей пяти игровых амплуа. Изучены индивидуальные особенности указанных амплуа с учетом их классификации. Доказано, что оценка физического развития гандболистов-юношей имеет тенденцию к нарастанию тотальных размеров по мере повышения уровня их спортивной квалификации.

Annotatsiya

Maqolada besh o'yin ampluada o'ynaydigan malakali yosh gandbolchilarni antropometrik ma'lumotlari asosida jismoniy rivozhlanishi baholandi. Gandbolchilarning individual xususiyatlari, ularning tasnifini hisobga olgan holda o'rganilgan. Yosh gandballchilarning jismoniy rivojlanishini baholash, ularning sport malakasi darajasi oshgani sayin umumiy o'lchami ortib borishi isbotlangan.

Annotation

The article presents an assessment of physical development based on anthropometric data of qualified youth handball players of five playing roles. The individual characteristics of these roles were studied, taking into account their classification. It has been proven that assessment of the physical development of youth handball players tends to increase in total size as their level of sports qualifications increases.

Ключевые слова: гандболисты, игровые амплуа, антропометрические данные, метод Хит-Картера, тотальные размеры, парциальные размеры.

Kalit so'zlar: gandbolchilar, o'yin ampluasi, antropometrik ma'lumotlar, Hit-Karter usuli, umumiy o'lchamlar, parsial o'lchamlar.

Key words: handball players, playing roles, anthropometric data, Heath-Carter method, total dimensions, partial dimensions.

Методические основы многолетней подготовки гандболистов непосредственно связаны с проблемой совершенствования учебно-тренировочного процесса. Для дальнейшего совершенствования методики современной спортивной подготовки необходима строгая согласованность направленности учебно-тренировочного процесса и специфических требований соревновательной деятельности в конкретных спортивных дисциплинах.

В командных игровых видах спорта, в частности, в гандболе, до настоящего времени не сформулированы критерии, которые дали бы возможность надежного долгосрочного прогнозирования успешности спортивного совершенствования на основе учета игровых амплуа в команде, что явилось обоснованием для проведения данного исследования [3,4,6].

Объектом исследования являлись 35 квалифицированных гандболистов – юношей (16-20 лет, I разряд – МС).

Были проведены измерения тотальных и парциальных размеров тела у гандболистов по 24 антропометрическим показателям: из них 3 показателя составили тотальные размеры и 21 показатель парциальных размеров, по которым определяли длиннотные, широтные и обхватные размеры сегментов тела. Толщину кожно-жировых складок измеряли общепринятым способом в 4-х регионах тела: под лопаткой, верхне-подвздошной области, на задней поверхности голени и плеча. Также измеряли диаметры (обхваты) плеч, предплечий, бедер и голей по традиционной методике.

Тип конституции, определяемый по методу Хит-Картера [1], является одним из универсальных методов соматотипологии и используется практически во всех зарубежных лабораториях мира. Полученные результаты соматотипиро-

вания могут быть сопоставимы с данными, полученными в других лабораториях.

Первоначально были проведены стандартные измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также калипером проведены измерения кожно-жировых складок в 4-х регионах тела. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов:

I F – жировой компонент эндоморфия; II M – мышечный компонент – мезоморфия; III - P/L – росто-весовой индекс.

Эндоморфный компонент рассчитывали по формуле $F=\Sigma$ (сумма жировых складок на задней поверхности плеча, под лопаткой, верхнеподвздошная, на голени).

Мезоморфный компонент $M=\Sigma$ (сумма отклонений) диаметры мышечков плеча, бедра, голени; 4 и 8 константа.

Эктоморфный компонент определяли по формуле $L\sqrt{3P}$ – росто-весового индекса.

Анализируя факторы, лимитирующие спортивную результативность, необходимо отметить, что показатели телосложения занимают ведущее место среди других параметров системной организации организма. Это не удивительно, так как большинство из них, такие как тотальные и парциальные размеры тела, пропорции тела, соматотип, компонентный состав массы тела влияют на успешность спортивной деятельности, физической работоспособности,

выбора спортивной специализации с одной стороны, а, с другой стороны, дают возможность тренерам использовать их в целях спортивного отбора. Например, длинные размеры тела имеют решающее значение в гандболе, баскетболе, волейболе; обхватные размеры, связанные с массой тела играют важную роль в борьбе, тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, боксе. В данных видах спорта существуют весовые категории.

В таблице 1 приведены показатели тотальных размеров гандболистов юношеского возраста. Так как юношеский период для мальчиков протекает в 16 – 20 лет, то средний возраст обследуемых гандболистов составил $17,7\pm 1,1$, длина тела в среднем составила $180,9\pm 5,8$ см, масса тела равна $76,1\pm 7,8$ кг, а величина обхвата грудной клетки составила $93,0\pm 4,8$ см.

Сравнивая полученные данные с исследованиями модельных значений показателей физического развития гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования выявлено, что для мальчиков 17 лет характерны следующие показатели: длина тела равна 179,4 см, масса тела – 70,8 кг, обхват грудной клетки – 84,4 см. Учитывая, что возраст исследуемого контингента составил 17,7 лет, то установленные более высокие показатели тотальных размеров тела соответствуют модельным характеристикам [5].

Таблица 1

Тотальные размеры квалифицированных гандболистов-юношей, (n=35)

Игроки	Ф.И.	Возраст, (лет)	Спорт. разряд	Игровые амплуа	Длина тела, (см)	Масса тела, (кг)	Обхват грудной клетки, (см)
1	Ще. Н.	19	МС	полусредний	185	80	96
2	Ту. М.	17	1 раз	полусредний	185	79	95
3	Жу. Д.	16	1 раз	линейный	188	87	97
4	Бу. С.	18	МС	вратарь	177	84	98
5	Аб. М.	17	КМС	разыгрывающий	171	73	92
6	Са. Ш.	18	1 раз	полусредний	178	64	89
7	Га. О.	18	КМС	полусредний	176	74	92
8	То. Т.	18	КМС	разыгрывающий	173	71	96
9	Ал. А.	17	МС	угловой	179	68	89
10	Аб. А.	19	МС	разыгрывающий	182	75	89
11	Иб. А.	17	1 разр	вратарь	178	72	91
12	Хо. Д.	18	КМС	линейный	190	102	106
13	Ту. Б.	18	МС	полусредний	188	74	98
14	Ру. З.	16	1 разр	вратарь	180	77	96
15	Ба. Г.	17	1 разр	полусредний	191	89	94
16	Як. Б.	16	1 разр	угловой	170	70	91
17	Ки. А.	17	1 разр	угловой	180	75	87
18	Ба. Д.	17	1 разр	разыгрывающий	181	72	93
19	Юп. М.	20	КМС	линейный	189	86	99
20	Ка. М.	19	КМС	вратарь	182	71	88
21	Шу. М.	18	КМС	угловой	176	74	93
22	Ка. М.	20	МС	разыгрывающий	175	72	88
23	Эс. Ф.	18	КМС	линейный	180	75	95
24	Ша. Б.	19	МС	полусредний	176	74	97
25	Со. А.	18	КМС	вратарь	182	90	98
26	Му. А.	18	1 раз	линейный	180	83	103
27	Му. С.	16	КМС	линейный	184	74	92
28	Ба. А.	18	КМС	разыгрывающий	167	67	90
29	Ах. М.	16	КМС	разыгрывающий	185	76	91
30	Ху. Н.	18	КМС	полусредний	182	71	85
31	Ма. М.	18	КМС	угловой	185	70	87
32	Ма. В.	16	КМС	линейный	180	72	90
33	Ах. Ю.	19	МС	угловой	184	78	89
34	Ну. А.	17	КМС	вратарь	184	66	86
35	То. Н.	18	МС	разыгрывающий	190	83	95
$\bar{X}\pm\sigma$	17,7±1,1				180,9±5,8	76,1±7,8	93,0±4,8

В командных видах спорта выделяют игровые амплуа, характеризующиеся спецификой не только телосложения игроков, но и связи выполняемой двигательной функцией. В связи с этим чрезвычайно важным представляется изучение индивидуальных особенностей гандболистов юношеского возраста с учетом их игровых амплуа [2].

Анализ показателей необходимо проводить не только для выяснения различий между игроками различных игровых амплуа, но и с показателями их общей и специальной

физической подготовленностью, с результатами их соревновательной деятельности с целью выделения наиболее информативных величин, которые могут быть использованы для спортивного отбора.

В состав команды гандболистов входят игроки пяти амплуа – вратарь, игроки в поле – разыгрывающий, полусредний, угловой и линейный. Была проведена оценка физического развития на основе антропометрических данных игроков всех игровых амплуа (табл.2,3).

Таблица 2

Парциальные размеры квалифицированных гандболистов-юношей, (n=35)

Игроки	Ф.И.	Длиннотные размеры						Обхватные размеры			
		Плечо, (см)	Предплечье, (см)	Кисть, (см)	Бедро, (см)	Голень, (см)	Стопа, (см)	Плечо, (см)	Предплечье, (см)	Бедро, (см)	Голень, (см)
1	Ще. Н.	33	28	23	50	50	44	34	28	57	40
2	Ту. М.	32	27	23	49	51	44	33	27	56	39
3	Жу. Д.	33	31	21	43	49	44	35	30	59	40
4	Бу. С.	32	24	21	47	46	43	35	29	57	39
5	Аб. М.	28	25	20	46	44	41	34	29	57	39
6	Са. Ш.	31	27	20	50	47	43	28	24	52	35
7	Га. О.	31	27	21	44	47	43	33	30	57	38
8	То. Т.	29	27	21	49	48	42	33	28	52	36
9	Ал. А.	34	26	20	49	43	42	32	28	53	37
10	Аб. А.	32	28	22	43	48	43	34	28	52	38
11	Иб. А.	32	25	21	46	46	43	31	27	54	38
12	Хо. Д.	32	27	22	43	48	45	37	31	70	44
13	Ту. Б.	34	27	21	50	48	44	32(л)	28	52	34
14	Ру. З.	34	29	21	44	48	44	34	28	59	37
15	Ба. Г.	34	31	24	48	49	45	32	29	57	41
16	Як. Б.	30	25	20	40	41	42	30	26	59	40
17	Ки. А.	30	26	21	48	48	44	31	27	61	41
18	Ба. Д.	32	27	21	47	46	43	32	29	52	35
19	Юл. М.	37	29	22	56	46	44	34	29	57	39
20	Ка. М.	33	28	21	54	42	44	32	27	57	37
21	Шу. М.	34	27	21	48	42	44	32	28	56	39
22	Ка. М.	37	27	20	48	42	41	32	28	56	34
23	Эс. Ф.	40	28	22	46	44	44	33	27	56	36
24	Ша. Б.	24	28	20	45	45	42	32	31	59	40
25	Со. А.	30	29	22	45	47	44	31	28	62	41
26	Му. А.	32	28	20	45	47	43	33	30	66	40
27	Му. С.	33	28	22	49	47	44	29	27	55	39
28	Ба. А.	24	25	19	45	42	40	33	28	56	38
29	Ах. М.	28	29	22	55	42	43	31	27	59	37
30	Ху. Н.	28	26	20	46	47	43	31	27	58	36
31	Ма. М.	30	29	21	45	48	44	30	27	52	35
32	Ма. В.	28	25	22	46	46	44	33	29	56	39
33	Ах. Ю.	26	28	21	48	46	44	32	27	58	37
34	Ну. А.	27	26	21	48	49	44	30	25	50	36
35	То. Н.	33	28	23	50	50	44	34	28	57	40
$\bar{X} \pm \sigma$		31,3±3,45	27,3±1,64	21,2±1,08	47,3±3,38	46,3±2,65	43,3±1,13	32,3±1,81	27,9±1,48	56,7±4,00	38,1±2,26

**Морфологические показатели квалифицированных
гандболистов-юношей, (n=35)**

Игроки	Ф.И.	Диаметры				Жировые складки			
		Ширина плеч, (см)	Ср. грудн. попереч., (см)	Ср. грудн. сагиттал., (см)	Тазобедрен- ный, (см)	Задняя поверхность плеча, (мм)	Под лопаткой, (мм)	На боку, (мм)	На животе, (мм)
1	Ще. Н.	44	31	21	33	0,7	0,8	0,7	0,6
2	Ту. М.	43	31	20	32	0,7	0,8	0,6	0,5
3	Жу. Д.	41	29	21	31	0,7	0,7	0,6	0,8
4	Бу. С.	41	32	21	32	0,7	0,7	0,8	1,1
5	Аб. М.	38	29	18	30	0,5	0,6	0,5	0,5
6	Са. Ш.	40	28	17	29	0,3	0,6	0,3	0,4
7	Га. О.	40	30	16	29	0,4	0,7	0,4	0,5
8	То. Т.	40	27	21	31	0,5	0,7	0,6	0,6
9	Ал. А.	41	29	18	30	0,4	0,6	0,4	0,4
10	Аб. А.	44	29	19	30	0,5	0,7	0,5	0,6
11	Иб. А.	44	29	21	31	0,3	0,6	0,3	0,5
12	Хо. Д.	46	32	22	32	0,6	0,8	0,5	0,5
13	Ту. Б.	45	31	20	31	0,4	0,6	0,4	0,5
14	Ру. З.	44	30	21	31	0,4	0,8	0,5	0,7
15	Ба. Г.	46	31	21	31	0,7	0,9	0,5	0,6
16	Як. Б.	43	26	20	30	0,9	0,7	0,5	0,7
17	Ки. А.	45	32	16	34	0,6	0,7	0,7	0,7
18	Ба. Д.	44	31	19	30	0,6	0,8	0,4	0,6
19	Юл. М.	42	31	20	32	0,7	0,6	0,5	0,6
20	Ка. М.	40	26	15	30	0,3	0,5	0,4	0,5
21	Шу. М.	41	30	19	30	0,4	0,6	0,3	0,5
22	Ка. М.	40	26	20	28	0,5	0,8	0,5	0,8
23	Эс. Ф.	39	31	18	28	0,5	0,7	0,2	0,4
24	Ша. Б.	45	30	22	28	0,5	0,4	0,8	0,8
25	Со. А.	43	30	22	33	0,9	0,8	1,7	1,8
26	Му. А.	45	37	22	35	0,8	0,7	1,2	1,2
27	Му. С.	39	32	20	34	0,5	0,5	0,8	1,0
28	Ба. А.	44	30	19	29	0,5	0,5	0,8	0,8
29	Ах. М.	43	30	22	31	0,5	0,5	0,5	0,8
30	Ху. Н.	44	29	18	31	0,7	0,5	0,3	0,6
31	Ма. М.	43	30	18	31	0,5	0,7	0,3	0,5
32	Ма. В.	44	28	20	30	0,5	0,5	0,3	0,5
33	Ах. Ю.	44	28	21	31	0,8	0,8	0,5	0,8
34	Ну. А.	39	28	19	30	0,3	0,3	0,3	0,3
35	То. Н.	45	32	21	33	0,7	0,8	0,7	0,6
$\bar{X} \pm \sigma$		42,5±2,24	29,8±2,11	19,7±1,85	32,9±1,69	0,56±0,17	0,66±0,14	0,55±0,29	0,67±0,28

Вратари характеризуются высоким ростом – 180,5 ±2,66 см, масса тела – 76,7± 8,94 кг., обхват грудной клетки – 92,8±5,23 см. Анализ длиннотных размеров вратарей показал, что длина плеча составляет 31,8±2,5 см, предплечья – 26,8±2,14 см, кисти - 21,2±0,41 см. Следует отметить, что длина плеча вратарей характеризуется вариативностью, показатели данного признака колеблются в пределах от 30 см до 34 см. Длина бедра составляет 47,3±3,56

см, длина голени – 46,8±2,42 см, длина стопы – 43,74±0,53 см. Как видно из приведенных данных, соотношение длины голени к длине бедра практически равно.

Анализ обхватных размеров выявил следующее: обхват плеча характеризуется массивностью по сравнению с игроками других амплуа и составляет 32,2±1,94 см. Показатель обхвата предплечья 27,3 ±1,37 см, значение обхвата бедра можно охарактеризовать как

классический, сходный с показателями бедра квалифицированных футболистов, и равен $56,5 \pm 4,14$ см, а обхват голени – $38,0 \pm 1,79$ см (табл.2).

Анализ широтных размеров выявил следующие особенности: ширина плеч также демонстрирует неизменный признак, характерный для игроков всех игровых амплуа и составляет – $42,0 \pm 2,14$ см, показатель среднегрудинный поперечный был равен – $29,2 \pm 2,04$ см, а показатель среднегрудинного сагиттального составил – $19,8 \pm 2,56$ см. Толщина жировых складок находится в пределах нормы, за исключением жировой складки на животе и на боку, значения которых слегка завышены; на боку $0,7 \pm 0,54$ мм, а на животе $0,8 \pm 0,55$ мм (табл.3).

Тотальные размеры линейных игроков: длина тела – $184,4 \pm 4,54$ см, масса тела – $82,7 \pm 10,42$ кг, обхват грудной клетки – $97,4 \pm 5,74$ см. Показатель массы тела может проявлять изменчивость, так как δ имеет высокое значение 10,42. Умеренная изменчивость выявлена у такого показателя как обхват грудной клетки ($\delta=5,74$), обхват груди – $97,4 \pm 5,74$ см.

Парциальные размеры линейных игроков: из парциальных размеров были отобраны обхватные размеры, которые в большей степени зависят от экзогенных факторов по сравнению с продольными размерами тела, находящихся под жестким генетическим контролем. Обхват плеча составил 33,4 см ($\delta=2,44$), обхват бедра – 59,7 см ($\delta=5,81$). Из длиннотных размеров вероятность к изменчивости проявил показатель длины плеча – 33,5 см ($\delta=3,87$).

Широтные размеры для гандболистов данного амплуа свидетельствуют о хорошем физическом развитии и хорошо сложенным их телосложением. Так, ширина плеч составила $42,3 \pm 2,81$ см, ширина грудной клетки в среднегрудинном поперечном имеет также высокие значения и равна 31,43 см ($\delta=1,40$), а размер среднегрудинный сагиттальный – 20,4 см ($\delta=1,40$). Значения сигмальных отклонений характеризуются малыми величинами и свидетельствуют, что данные показатели мало изменчивы.

Тотальные размеры полусредних игроков: длина тела составила $183,3 \pm 5,66$ см; масса тела – $76,7,04$ кг; обхват грудной клетки –

$93,6 \pm 4,22$ см. Тотальные размеры юношей ещё не достигли дефинитивных размеров, и процессы роста будут продолжаться, о чем свидетельствуют значения сигмальных отклонений. Наибольшая изменчивость выявлена по параметру массы тела, которая в большей части зависит от экзогенных факторов.

Показатели длиннотных размеров гандболистов свидетельствуют, что особого роста сегментов верхних и нижних конечностей у полусредних игроков не выявлено. Так, сигмальные отклонения ниже умеренного, то есть длиннотные размеры можно считать, что практически к 17,7 годам заканчивают свой рост. Показатели обхватных размеров соответствуют модельным характеристикам, сигмальные отклонения ниже умеренного, также можно считать, что возможен небольшой прирост в показателях в большей степени для обхватных размеров по сравнению с длиннотными размерами, так как длиннотные размеры находятся в большей степени под влиянием генетических факторов [1]. К устойчивым признакам у полусредних игроков можно отнести диаметры тела – диаметры плеч, среднегрудинный поперечный, сагиттальный и диаметр таза. Значения жировых складок в пределах нормы, что оценивается положительно.

Тотальные размеры тела угловых игроков: длина тела составляет $179,0 \pm 5,5$ см; масса тела – $72,5 \pm 3,8$ кг; обхват грудной клетки – $89,3 \pm 2,3$ см. Как видно из значений, δ признаки могут изменяться в частности, под влиянием тренировочных нагрузок.

Показатели длиннотных размеров сегментов верхних конечностей гандболистов характеризуются несколько сниженными значениями для длины предплечья и кисти. Однако значения длины плеча практически не отличаются от гандболистов, специализирующихся в других игровых амплуа. Установлена умеренная изменчивость, характерная только для показателя длины плеча, которая составила $30,7 \pm 3,01$ см, показателя предплечья – $26,8 \pm 1,47$ см, а значение кисти – $20,7 \pm 0,52$ см.

Из широтных размеров сходные показатели с игроками других игровых амплуа выявлены

для показателей ширины плеча – $42,8 \pm 1,60$ см и ширины таза – $31,0 \pm 1,55$ см. Показатели среднегрудинный поперечный и среднегрудинный сагиттальный характеризуются более низкими значениями, что, по-видимому, связано со спецификой игровой деятельности – $29,2 \pm 2,04$ см, и $18,7 \pm 1,75$ см соответственно. Толщина жировых складок находится в пределах нормы.

Тотальные размеры **разыгрывающих игроков:** длина тела составила – $176,6 \pm 6,5$ см, масса тела – $72,3 \pm 2,30$ кг, обхват грудной клетки – $91,3 \pm 2,70$ см. Изменчивость длины тела по значению сигмального отклонения характерна для разыгрывающих игроков и процесс длины тела ещё не завершён. Следует отметить, что по обхвату грудной клетки разыгрывающие опережают гандболистов других игровых амплуа.

Из длиннотных размеров наиболее стабильным остаётся длина плеча, значение которого составляет $30,0 \pm 4,12$ см. А вот длина предплечья и кисти короче, чем у игроков других амплуа и их значения составляют $26,8 \pm 1,46$ см и $20,7 \pm 1,11$ см. Относительно сегментов нижних конечностей – длина бедра составляет $47,6 \pm 3,82$ см, голени – $44,6 \pm 2,76$ см, длина стопы меньше, чем у других игроков $41,8 \pm 1,21$ см. Обхватные размеры разыгрывающих игроков также имеют свои особенности. Так, обхват плеча, по сравнению с гандболистами других игровых амплуа, выше и составляет $32,7 \pm 1,11$ см, предплечья – $28,1 \pm 0,69$ см, обхват бедра значительно ниже и имеет значение – $54,8 \pm 2,85$ см, обхват голени

составил $36,7 \pm 1,80$ см.

Широтные размеры в целом уступают показателям гандболистов других игровых амплуа. Так, ширина плеч имеет показатель равный $41,8 \pm 2,48$ см, размер среднегрудинного поперечного составил $28,8 \pm 1,77$ см; среднегрудинного сагиттального – $19,7 \pm 1,38$ см и, наконец, ширина таза составила $29,9 \pm 1,07$ см. Толщина жировых складок соответствует норме.

Таким образом, оценка физического развития гандболистов-юношей имеет тенденцию к нарастанию тотальных размеров по мере повышения уровня их спортивной квалификации. Средняя длина тела у ведущих игроков $180-181$ см. Однако, учитывая, что обследуемые гандболисты – юношеского возраста, имеется высокая вероятность, что процессы роста ещё не завершены. Показатель массы тела проявляет изменчивость, так как δ имеет высокое значение $10,42$. Умеренная изменчивость выявлена у такого показателя, как обхват грудной клетки ($\delta=5,74$), обхват груди у гандболистов в среднем составил – $97,4 \pm 5,74$ см.

Среднерослые и низкорослые в гандболе – разыгрывающие и угловые игроки, так как их невысокий рост обеспечивает им скоростные качества и ловкость. Асимметрия руки характерна для «бросковой» руки и «толчковой» ноги. Преобладающий соматотип для гандболистов – эктомезоморфный тип, так как отмечается превалирование весоростовых показателей и мышечного компонента.

Литература:

1. Асанов А.Ю., Мартиросов Э.Г. Некоторые проблемы генетических исследований в спорте. // В сб.: Морфологические проблемы спортивного отбора. М.: 1989, С. 30-45.
2. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу для СДЮШОР. // Учебное пособие. М.: 2013. - 154с.
3. Игнатъева В.Я. Тестовые задания для контроля физической подготовленности гандболистов высокой квалификации. // Теория и практика физической культуры, 2015, № 2, С. 66-69.
4. Тулаганов Ш.Ф. Особенности физической подготовленности гандболистов с учетом их игрового амплуа. // Фан-спорта, 2021, № 5, С. 6-8.
5. Четвериков А.С., Немичева Н.А., Солодков А.С., Черноволенко А.М. // Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». Ставрополь, 2019. - 119 с.
6. Tulaganov SH.F. Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Vol. 1, 2021, № 2, P. 165-171.

UO'K: 796.342.082.1

YOSH TENNISCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIKLARINING RIVOJLANISHIGA EKSPERIMENTAL MASHQLAR TO'PLAMINING TA'SIRI

GAFUROV Z.V., Qo'qon davlat pedagogika instituti, Qo'qon sh., O'zbekiston

Annotatsiya

Maqolada 8-9 yoshli yosh tennischilar harakatchalıkları rivojlanishida eksperimental mashqlar to'plami samaradorligini baholash ifodalangan. Yosh tennischilar tajriba guruhida ishlab chiqilgan mashqlardan mashg'ulot jarayonida foydalanish ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yanada o'sishiga imkon berdi.

Аннотация

В статье представлена оценка эффективности экспериментальных комплексов упражнений для развития двигательных способностей юных теннисистов 8-9 лет. Рациональное размещение в тренировочном процессе разработанных упражнений позволило достигнуть высоких темпов прироста показателей физической подготовленности юных теннисистов в экспериментальной группе.

Annotation

The article presents an assessment of the effectiveness of experimental sets of exercises for the development of motor abilities of young tennis players aged 8-9 years. Rational placement of the developed exercises in the training process made it possible to achieve high rates of growth in physical fitness indicators of young tennis players in the experimental group.

Kalit so'zlar: yosh tennischilar, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar to'plami, test qilish, pedagogik tajriba

Ключевые слова: юные теннисисты, физическая подготовленность, комплексы упражнений, тестирование, педагогический эксперимент

Key words: young tennis players, physical fitness, exercise sets, testing, pedagogical experiment

O'zbekiston davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligini asrash va mustahkamlashdan iborat [1, 2].

Doimo o'yinlar, ayniqsa mashhur tennis o'yini bolalarning sevimli mashg'ulotlaridandir. Tennischilarimizning xalqaro maydonlardagi muvaffaqiyatlari mamlakatimizda ushbu sport turining jadal rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

Sportchilarning jismoniy sifatlari boshqa barcha turdagi mashg'ulotlarning asosidir. Zamonaviy tennisda jismoniy tayyorgarlik tezlik, kuch, muvofiqlashtirish qobiliyatining o'sish sur'atlari bilan, funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga talablar yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Turli davrlarda tennis o'ynash nazariyasi va metodologiyasini ishlab chiqish bilan shug'ullangan mualliflarning fikricha, tennischilarda barcha jismoniy sifatlarning shakllangan bo'lishi kerak, sportchilarning istiqboli va ularning yuqori sport natijalariga erishishi ham shunga bog'liqdir [4].

Shu munosabat bilan yoshlar tennisida jismoniy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish malakali tennischilarni tayyorlash jarayonining turli davrlarida ilmiy asoslangan rejalashtirishsiz mumkin emas.

Ishdan **maqsad**, 8-9 yoshli tennischilarning jismoniy tayyorgarligi uchun ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini sinovdan o'tkazishdan iborat.

Tadqiqot maqsadiga muvofiq quyidagi tadqiqot **vazifalari** belgilandi:

- 8-9 yoshli yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarligining dastlabki darajasini aniqlash;
- 8-9 yoshli tennischilarning harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar ishlab chiqish;

– yosh tennischilarning harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar samaradorligini amalda sinab ko'rish.

Ishda quyidagi tadqiqot **usullaridan** foydalanildi: tadqiqot muammosi bo'yicha adabiy manbalarni tahlil qilish, yosh tennischilarning harakat qobiliyatlarini tekshirish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Tadqiqot Farg'ona shahridagi yengil atletika va jamoaviy sport turlari bo'yicha hududiy sport maktabida o'tkazildi.

Ekspirimental-pedagogik tadqiqotda ikkinchi yil shug'ullanayotgan, jami 12 kishidan iborat 8–9 yoshli tennischilarning ikki guruhi ishtirok etdi. Ular, har birida 6 nafar yosh sportchidan iborat nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etdi. O'quv mashg'ulotlari ikkala guruhda ham haftasiga 3 marta, 90 daqiqa davom etgan holda o'tkazildi. Mashg'ulotlar nazorat guruhida bolalar va o'smirlar sport maktabi dasturiga muvofiq, tajriba guruhida esa, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus ishlab chiqilgan mashqlar to'plami asosida o'tkazildi.

Ekspirimental mashqlar to'plamining samaradorligini baholash uchun harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi beshta test topshirig'i asosida sinovdan o'tkazildi. Sinov eksperimental tadqiqotning boshida va oxirida o'tkazildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yosh sportchilar uchun asos yaratadi, bundan tashqari, u faol dam olish vaqtida vosita sifatida ishlatiladi. Tennischilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining mazmuni tabiatan o'yin faoliyatining nerv-mushak harakatlariga mos keladigan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu sport turiga xos bo'lmagan, ammo sport faoliyatida muvaffaqiyatni ta'minlaydigan harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish jarayoni. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib, sport turiga bog'liq. Mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi sportchilarning yoshiga bog'liq: sportchilarning yoshi qancha kichik bo'lsa, sportchilar mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq vaqt ajratiladi. Sportchilar malakalarining oshishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi maxsus jismoniy tayyorgarlik foydasiga kamayadi [7,8].

Ekspirimental tadqiqot uchun yosh tennischilarning mashg'ulotlariga kiritilgan harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar to'plami ishlab chiqilgan.

Harakatga keltiruvchi mashq usullaridan foydalanish, tezlik-kuch va harakatni muvofiqlashtirish mashqlarini ishlab chiqish samarali natijalar beradi. Portlash kuchi va mushaklarning reaktivligini rivojlantirish muammosiga alohida e'tibor berildi [3,5,6].

Tennischilar mashg'ulot jarayonining o'ziga xos jihati shundaki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuasi 60 daqiqa davom etadigan alohida mashg'ulotda o'tkaziladi. Yosh tennischilar bilan haftasiga 3 marta o'tkazilgan mashg'ulotlarda faqat harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun individual mashqlar o'tkazildi.

Rejaga muvofiq o'quv mashg'ulotiga harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o'yin mashqlari kiritildi.

Ekspirimental guruhdagi bolalarning har bir darsiga o'quv rejasiga ko'ra o'yinlar va o'yin vazifalari kiritildi:

- 1-dars – o'yin yoki o'yin vazifasini o'rganish;
- 2-dars – takrorlash;
- 3- va 4-darslar – takomillashtirish.

Keyin, zarurat tug'ilganda, o'quv jarayoniga quyidagilar kiritildi:

- kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar;
- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi o'yin mashqi;
- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashq;
- muvofiqlashtirish va ritm tuyg'usini rivojlantiradigan mashq.

Har bir darsda 10 daqiqa davom etadigan «Zaminka» («Sovutish»)ni bajarish majburiy edi. «Zaminka» («Sovutish») muvozanatni saqlash, kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, cho'zilish va bo'shish kabi maxsus mashqlardan iborat bo'lib, harakatlar sekin sur'atda bajarilib, asosiy e'tibor mashqlarni to'g'ri bajarishga qaratilgan [8].

Yosh tennischilar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun beshta ko'rsatkich bo'yicha sinovdan o'tkazildi (1-jadval).

Pedagogik eksperiment boshida ikkala guruhdagi 8–9 yoshli o'g'il bolalar harakatlarini rivojlantirishni baholashda, ushbu yosh toifasining me'yoriy ko'rsatkichlari bilan solishtirilganda, past darajadagi natijalar aniqlandi. Sinov natijalari tennischilarda mushaklar kuchi, tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari yomon rivojlanganligini ko'rsatdi.

Nazorat va tajriba guruhlarining dastlabki sinov natijalarini taqqoslab shuni ta'kidlash mumkinki, boshlang'ich ko'rsatkichlarda statistik jihatdan muhim farqlar yo'q, ko'rsatkichlar bo'yicha farq 10% dan oshmaydi.

1-jadval

Pedagogik tajriba o'tkazishdan oldin yosh tennischilarni
sinovdan o'tkazish ko'rsatkichlari, (n=12)

T/r	Test mashqlari	NG	TG	t	p
		$(\bar{X}\pm\sigma)$	$(\bar{X}\pm\sigma)$		
1.	Baland startdan 30 m masofaga yugurish, (sek)	5,9±0,2	5,9±0,2	0,5	p≥0,05
2.	Ikki oyoqdan surish bilan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	165,4±2,9	165,0±2,9	0,7	p≥0,05
3.	To'ldirma to'pni uloqtirish – 1 kg, (m)	5,5±0,4	5,3±0,3	0,3	p≥0,05
4.	Mokkisimon yugurish – 6x8 m, (sek)	17,3±0,1	17,3±0,3	0,8	p≥0,05
5.	Ikki oyoqni surish bilan bir joydan yuqoriga sakrash, (sm)	31,5±2,0	31,0±1,5	0,4	p≥0,05

Test natijalarining beqaror ko'rsatkichlariga qaramay, subyektlar jismoniy tayyorgarlik darajalarini yaxshilash jarayoniga ijobiy munosabatda bo'lishdi. Buning uchun portlovchi kuch va mu-shaklarning reaktiv qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan o'yin mashqlarining eksperimental to'p lamlari ishlab chiqildi. Yosh tennischilarning jis-moniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tad-

birlar yakunlangach, harakat qobiliyatlarining rivojlanish holatini aniqlash maqsadida takroriy test sinovlari o'tkazildi. Test sinovini o'tkazishdan maqsad 8–9 yoshli yosh tennischilar harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan umu-miy jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlari majmuasining samaradorligini tekshirishdan ibo-rat edi (2-jadval).

2-jadval

Pedagogik tajriba o'tkazishdan so'ng yosh tennischilarni
sinovdan o'tkazish ko'rsatkichlari, (n=12)

T/r	Test mashqlari	NG	TG	t	p
		$(\bar{X}\pm\sigma)$	$(\bar{X}\pm\sigma)$		
1.	Baland startdan 30 m masofaga yugurish, (sek)	5,5±0,1	5,1±0,1	7,0	p≥0,05
2.	Ikki oyoqdan surish bilan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	171,2±2,1	176,4±2,5	5,4	p≥0,05
3.	To'ldirma to'pni uloqtirish – 1 kg, (m)	6,6±0,3	7,5±0,3	6,8	p≥0,05
4.	Mokkisimon yugurish – 6x8 m, (sek)	15,9±0,2	15,0±0,2	8,9	p≥0,05
5.	Ikki oyoqni surish bilan bir joydan yuqoriga sakrash, (sm)	35,7±1,2	39,6±1,4	7,1	p≥0,05

Olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, taklif qilingan dastur asosida shug'ullangan tajriba guruhi va sport maktabi dasturi bo'yicha shug'ullangan nazorat guruhi subyektlari o'rtasida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli farqlar ($p \geq 0,05$ da) mavjud.

Tezlik qobiliyatini baholash bo'yicha test natijalari: «Yuqori startdan 30 m masofaga yugurish» shuni ko'rsatdiki, ushbu testda pedagogik eksperiment yakunida tajriba guruhida sinovdan o'tish vaqti o'rtacha 0,8 soniyaga qisqardi, bu 15,8% ($p \geq 0,05$ bilan); tajriba guruhida indikator 0,4 sekundga kamaydi, bu 6,7% ($p \geq 0,05$ bilan).

«Ikki oyoqdan surish bilan joydan uzunlikka sakrash» testi natijalari shuni ko'rsatdiki, tezlik-kuch qobiliyatini baholash testida o'tkazilgan pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhidagi yosh tennischilarning sakrash uzunligi o'rtacha 5,8 sm ga oshdi, ya'ni 3,4% ($p \geq 0,05$), tajriba guruhida ko'rsatkich o'rtacha 11,4 sm ga oshdi, bu 6,6% ni tashkil etdi ($p \geq 0,05$).

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini baholash ko'rsatkichlari yuqoriga qarab o'zgardi. Nazorat guruhida og'irligi 1 kg bo'lgan to'pni uloqtirish masofasi o'rtacha 1,1 m ga oshdi, bu 17,9% ni tashkil etdi ($p \geq 0,05$ bilan), eksperimental guruhda ko'rsatkich o'rtacha 2,2 m ga oshdi, bu 33% gacha ($p \geq 0,05$)ni tashkil etdi.

Tezlik-kuch qobiliyatini baholovchi «6x8 m ga makkisimon yugurish» testi ko'rsatkichlari dinamikasi shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhida ushbu sinovdan o'tish vaqti o'rtacha 1,4 soniyaga qisqardi,

bu 8,2% ni tashkil etdi ($p \geq 0,05$); nazorat guruhining ko'rsatkichi o'rtacha 2,3 sekundga yaxshilandi, bu 14% ni tashkil etdi ($p \geq 0,05$).

Pedagogik tajriba yakunida yosh tennischilarning tezlik-kuch ko'rsatkichlari yaxshilanishi bilan bir qatorda, sakrash ko'rsatkichlarida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatildi ($p \geq 0,05$). Natijalar shuni ko'rsatdiki, subyektlar nazorat va tajriba guruhlarda "Ikki oyoqni surish bilan tik sakrash" testini bajarishda ijobiy o'zgarishlarga duch kelishdi. Ko'rinib turibdiki, pedagogik tajriba yakunida yosh tennischilarning sakrash bo'yi biroz oshgan: nazorat guruhida o'rtacha 4,2 sm ga – bu 12,3% ni ($p \geq 0,05$); tajriba guruhida o'rtacha 8,6 sm ga – bu 24,5% ni tashkil etdi ($p \geq 0,05$).

Tajriba guruhi tennischilari uchun ishlab chiqilgan o'yin mashqlarining ko'p funksiyaliligi natijasida yosh sportchilar ushbu sport turi uchun zarur bo'lgan maxsus harakat va ko'nikmalarni egalladilar.

Ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini mashg'ulot vaqtida tartibga solish va oqilona joylashtirish tajriba guruhida yosh tennischilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ortishiga, yuqori o'sish sur'atlariga erishishga imkon berdi. Shuningdek, nazorat guruhida natijalarning o'sishi kuzatildi, ammo ko'pchilik testlarda u eksperimental guruhga nisbatan kichikroq edi.

Tadqiqotlar **natijasida**, harakatchanlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar to'plami 8–9 yoshli tennischilarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirdi, degan faraz tasdiqlandi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" 05.11.2021 yildagi PQ-5280-son qarori.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. // Монография. М.: Советский спорт, 2019. – 216 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. // Учебник. М.: Дедалус, 2002. – 235 с.
5. Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. // Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
6. Елисеев С. Формирование психологии победителей у юных теннисистов. // Учебное пособие. М.: Реноме, 2015. – 144 с.
7. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка). // Учебное пособие для студентов. М.: Принт Центр, 2000. – 71 с.
8. Светайло А.А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса. // Учебное пособие. Санкт-Петербург. Лань, 2023. – 140 с.

UO'K: 796.01

AYOLLARNI JISMONIY MASHQLAR MASHG'ULOTIGA JALB QILISH ORQALI SOG'LOM HAYOT TARZINI SHAKLLANTIRISH

KARIMOV O.R., dotsent, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent
 ERGASHEVA M.G., taekvondo va sport faoliyati kafedrasii II bosqich talabasi, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent

Annotatsiya

Maqolada 8-9 yoshli yosh tennischilar harakatchaliklari rivojlanishida eksperimental mashqlar to'plami samaradorligini baholash ifodalangan. Yosh tennischilar tajriba guruhida ishlab chiqilgan mashqlardan mashg'ulot jarayonida foydalanish ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yanada o'sishiga imkon berdi.

Аннотация

В статье представлена оценка эффективности экспериментальных комплексов упражнений для развития двигательных способностей юных теннисистов 8-9 лет. Рациональное размещение в тренировочном процессе разработанных упражнений позволило достигнуть высоких темпов прироста показателей физической подготовленности юных теннисистов в экспериментальной группе.

Annotation

The article presents an assessment of the effectiveness of experimental sets of exercises for the development of motor abilities of young tennis players aged 8-9 years. Rational placement of the developed exercises in the training process made it possible to achieve high rates of growth in physical fitness indicators of young tennis players in the experimental group.

Kalit so'zlar: ayollar, jismoniy mashqlar, turmush tarzi, sog'liq, aktivlashtirish.

Ключевые слова: женщины, физические упражнения, образ жизни, здоровье, активизация.

Key words: women, physical exercise, lifestyle, health, activation.

Hozirgi vaqtda texnogen va ekologik xavflarning kuchayishi, ijtimoiy tuzilmaning murakkablashishi, inson tanasiga tushadigan yuklarning o'zgaruvchan tabiati tufayli ayollarning sog'lom turmush tarziga qiziqishi ortib borayotgani haqida gapirish ayniqsa muhimdir. Har bir ayol kuchli, go'zal, sog'lom bo'lishi uchun o'z ustida ishlashi kerak: turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarida qatnashishi, mas'uliyatli va intizomli bo'lishi - sog'lig'ini yaxshilash uchun faol hayot tarzini olib borishi kerak.

Tan-sihatlik – yo'qotilgach topilmaydigan qadriyatlardan. Tan-sihatlikda siz hayotingizda ko'p narsalarga, yuksak marralarga erishasiz. Salomatlik – bu insonning xarakter xususiyati emas, balki tizimli jismoniy mashqlar orqali rivojlanadigan jismoniy va axloqiy fazilatlar yig'indisidir. Sog'lom bo'lish har bir ayolning o'zi va tanasi oldidagi asosiy burchidir.

Salomatlik – bu tana uyg'unligi va unga hayotiy uyg'unlik orqali erishish mumkin. U faol hayot muvozanatidan, ya'ni: mehnat va dam olish; to'g'ri ovqatlanish; jismoniy faollik; yomon odatlardan voz kechish; shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish; chiniqish; yaqinlar bilan yaxshi munosabatda bo'lish; hayotdan quvonish kabilardan iborat.

Ayol salomatligi nafaqat muhim, balki u uning butun hayotining asosidir. Sog'lom ayol kuchli, jozibali, baxtli insondir. Xushchaqchaq ayol sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi jismoniy madaniyat elementlari, jumladan: harakatchanlik, tana madaniyati va sog'lomlashtirish madaniyati ekanligini tushungan holda, o'z sog'lig'ini diqqat bilan kuzatib boradi. Shaxsiy jismoniy madaniyatning asosiy ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: ayolning o'z sog'lig'iga qadriyat sifatida munosabati; bu munosabatlarning namoyon bo'lish darajasi va uning tabiati (o'zboshimchalik yoki deklarativ); jismoniy salomatlik, uni saqlash va mustahkamlash vositalari va usullari haqidagi bilim darajasi; salomatlikni mustahkamlash va saqlash uchun ishlatiladigan vositalar, ulardan foydalanish qobiliyati; ijtimoiy modellar, me'yorlar va ideallarga mos keladigan salomatlik qadriyatlari; sog'liqni saqlash va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bir qismi sifatida boshqa odamlarga yordam berish istagi [3].

Sog'lom turmush tarzining tuzilishi tabiiy, ijtimoiy-madaniy va ma'naviy tarkibiy qismlarning ajralmas birligi, ijtimoiy yaratilgan ma'lumotlar, ayollar va jamiyatning optimal faoliyati uchun energiya va plastik yordamdir. Sog'lom turmush tarzining tuzilishi oddiy ayolning rivojlanishi va faoliyati uchun ma'naviy, ijtimoiy-madaniy va huquqiy makonni, ekologik yashash muhitini o'z ichiga oladi, bu esa, o'z navbatida, iqtisodiy, sanoat, qishloq xo'jaligi va kommunikatsiya omillariga bog'liq.

Ma'lumki, jismoniy madaniyat insonlar umumiy madaniyatining ajralmas qismidir. U nafaqat salomatlikni yaxshilaydi, balki ba'zi tug'ma va orttirilgan kasalliklardan ham xalos etadi. Ayollarga jismoniy tarbiya ham jismoniy, ham aqliy mehnat uchun kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, turli jismoniy mashqlar ayolning kun davomida bajarishi kerak bo'lgan harakatlarning kichik bir qismi, ya'ni oddiy kundalik faoliyatdir. Jismoniy faollik ayol o'z sog'lig'i uchun foyda oladigan har qanday tana harakatlarini o'z ichiga oladi.

Inson uyg'unlikga erishishining yagona yo'li – bu jismoniy mashqlarni muntazam bajarishlikdir. Bundan tashqari, mehnat va dam olish tartibiga joriy qilingan jismoniy mashqlar yoki sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki ishlab chiqarish faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishi tajribada isbotlangan. Biroq, kundalik hayotda va ishda bajariladigan barcha harakatlar jismoniy mashqlar emas. Ular faqat turli organlar va tizimlarga ta'sir qilish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va jismoniy nuqsonlarni tuzatish uchun maxsus tanlangan harakatlar bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar, agar uni bajarishda ma'lum qoidalarga rioya qilinmagani, ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lig'ingizni kuzatib borish – bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda o'zingizga zarar bermaslik uchun kerak. Misol uchun, yurak-qon tomir tizimida buzilishlar mavjud bo'lsa, tez harakatni talab qiladigan mashqlar yurak faoliyatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Kasallikdan keyin darhol jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaslik kerak. Chunki tanamiz funksiyalari tiklanishi uchun ma'lum bir davr zarur, shundan keyingina mashqlar foydali bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni bajarishda inson tanasi berilgan yukga javoblar bilan reaksiyaga kirishadi. Barcha organ va tizimlarning faoliyati faollashadi, buning natijasida energiya resurslari iste'mol qilinadi, asab jarayonlarining harakatchanligi oshadi, mushak va tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi, ishtirok etuvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi va natijada holat yaxshilanadi. Tana vazniga yuklarni osonlik bilan chidaganda erishiladi va har xil turdagi jismoniy mashqlarda ilgari erishib bo'lmaydigan natijalar normaga aylanadi, yaxshi sog'liq, jismoniy mashqlar qilish istagi, ko'tarinki kayfiyat va yaxshi uyqu paydo bo'ladi. To'g'ri va muntazam mashqlar bilan, fitnes yildan yilga yaxshilanadi va inson uzoq vaqt davomida yaxshi holatda qoladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlar har tomonlama jismoniy rivojlanish, harakat qobiliyatlarini va sog'lig'ini yaxshilash uchun qo'llaniladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va uslubiy texnikalar

tizimi sifatida belgilanadi. Masalan, mashqlar odatda uyqudan keyin amalga oshiriladigan 10–15 daqiqali ertalabki gigiyenik mashqlar deb ataladi. Bu organizmga tezda ish uchun zarur bo'lgan passiv holatdan faol holatga o'tishga yordam beradi, yaxshi kayfiyatni yaratadi va kun bo'yi energiya beradi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni nafaqat ertalab, balki kun davomida, ish kunida ham bajarish foydalidir [2].

Jamiyat ongida: «Butun jamiyat va har bir shaxsning sog'lom turmush tarzi sog'lom turmush tarzini shakllantirish va amalga oshirishning asosiy shartidir», – degan fikr mustahkam o'rnatilgan, bu esa, o'z navbatida, nafaqat salomatlik va quvnoq kayfiyat asosi, balki millatni takomillashtirish, zamonaviy jamiyatning ko'plab ijtimoiy muammolarini hal qilish yo'li hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim umummilliy vazifa va uning yechimiga bor kuch-g'ayratimiz bilan hissa qo'shish yurtimizdagi barcha insonlarning, har bir fuqaroning burchidir. Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilab, shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bois, ayol uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlar yoki sportning ahamiyati juda katta.

Jamiyatning barcha jabhalarini qayta tashkil etish davrida inson omilining rolini oshirish masalasi insonni o'rganuvchi barcha fanlar va uning faoliyatini shakllantiruvchi sohalar, shu jumladan, jismoniy madaniyat ham fan sifatida hamda faoliyatni qo'llab-quvvatlaydigan tizim sifatida hal etishi kerak. Shu bois xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, xususan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni faollashtirish zamonaviy jismoniy tarbiyaning muhim muammosidir.

Ayollarning jismoniy faolligini kuchaytirish ko'p jihatdan jismoniy tarbiyadagi kechikishlarni qoplash bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'pgina ayollarda jismoniy mashqlar uchun motivlar yetishmaydi, chunki ular "mushak quvonchi", muloqot qilish quvonchini, ko'nikmalarni egallashdan qoniqishni va jismoniy mashqlar paytida hissiy ifodani olmaydilar [5]. Tibbiyot, jismoniy madaniyat, sotsiologlar, psixologlar va boshqalar sohasidagi ko'plab mutaxassislarining maslahatlariga o'xshash motivatsiyalar mustaqil faoliyatning barqaror regulyatori bo'la olmaydi. Muammo shundaki, jismoniy tarbiya usullari va vositalarining rivojlanish darajasi va shaxsning muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyoji va sog'lom turmush tarzi ziddiyatli.

Amaliy tajriba, hamkasblar bilan muloqot, shuningdek, ilmiy-uslubiy nashrlar asosida yuzaga kelgan vaziyatni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiyaning hozirgi holatini ta'lim tizimidagi o'quv mashg'ulotlarini dasturlash bilan tavsiflash mumkin; sport inshootlarini texnik jihozlash va jihozlashning past darajasi; jismoniy tarbiya jarayoni texnologiyasi va uning metodologiyasining hozirgi rivojlanish darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlik; mustaqil o'qishni rag'batlantiradigan majburiy sinflarning faollashtiruvchi ta'sirining zaif darajasi; jismoniy mashqlar jarayonining asosiy yo'nalishini oshirish;

ushbu omillar natijasida - faoliyatga jiddiy qiziqishning yo'qligi va jismoniy fazilatlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi [4].

Albatta, bu omillarning barchasi muhim, ammo bu muammoning yechimi emasdek ko'rinadi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, barcha tendentsiyalar ayolni aniq ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy mashg'ulotlarida o'qitishga qaratilgan va bunday urg'u ko'pincha uning barcha jismoniy madaniyatlardan voz kechishiga olib keladi. Jismoniy mashqlardan so'ng ayolning o'zi mashq qilishni xohlashi juda muhimdir. Agar urg'uni boshqacha qo'ysak, ya'ni jismoniy mashqlarni faqat unga mustaqil mashq qilish uchun turtki berish, u amalga oshiradigan zarurat deb hisoblasak, bu holatni to'g'irlash mumkin va bu unda tegishli motivlarni shakllantirishni talab qiladi.

Ayol shaxsi, birinchi navbatda, o'zini o'zi tashkil qilish, ma'lum shaxsiy maqsadlarga, shuningdek, jamiyat maqsadlariga erishish bilan ma'lum motivlarni amalga oshirishda izchillik bilan tavsiflanadi. Shuning uchun shaxsiy maqsadlar ma'lum jihatlari bilan jamoat maqsadlariga mos kelishi muhimdir. Mavjud ta'lim tizimi bilan jamiyatning maqsadi – to'laqonli, jismonan rivojlangan, sog'lom fuqaroga ega bo'lish – aksariyat hollarda ayol shaxsining maqsadi emas, balki bunday faoliyat uchun yetarlicha kuchli motivlarga ega emas; ular jismoniy mashqlar jarayonida shakllanmaydi.

Shuning uchun, hozircha rasmiy ravishda, yuklangan jismoniy madaniyat, keyin esa ayolning ma'lum bir yoshiga qiziq bo'lgan shakllar ularni qiziqtiradi. Va keyin, uning ish yuki oshgani sayin, bo'sh vaqt kamayadi, boshqa faoliyat turlari va o'yin-kulgilar paydo bo'ladi, rasmiy ravishda yuklangan shakllar bilan jismoniy madaniyatga qiziqish kamayadi. Ayol o'ziga qo'yilgan talablar bilan ziddiyatga tushadi va eng yaxshi holatda, bu talablar to'xtaydigan kunni orzu qilib, ularni majburan bajaradi.

Haqiqiy vaziyatda ayollarning aksariyatini jismoniy rivojlanish darajasi yetarli emas. Jismoniy rivojlanishning pastligi, vosita qobiliyatlarining yemasligi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun motivatsiyaning yo'qligi beosita keyingi hayot davriga o'tkaziladi. Bunday vaziyatda ayollarning jismoniy tarbiya va sport faolligini oshirish muammosini hal qilishning asosiy yo'nalishi – erta yoshdan boshlab jismoniy o'zini o'zi rivojlantirish uchun faol motivatsiyani yaratishdir [6].

Bunday motivatsiyaning shakllanishiga jismoniy mashqlar misol bo'lishi mumkin, bunda ularga gigiyenik ko'nikmalar bilan bir qatorda, jismoniy madaniyat turli xil faoliyat turlarida hayotni osonlashtiradi, mehnatga qilishga va ma'naviy yuksalishga yordam beradi.

Bugun jamiyatimizning asosiy tezislaridan biri – xalq salomatligi, sog'lom turmush tarzidir. Davriy ilmiy-ommabop nashrlardagi ma'lumotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, inson o'z sog'lig'ini saqlash uchun jismoniy fazilatlar va harakat ko'nikmalarini rivojlantirishdan tashqari, chiniqish, o'z-o'zini ishontirish, o'zini o'zi boshqarish, oddiy refleksologiya, harakatlarning tananing holati bilan qanday bog'liqligini bilish, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda bajara olish va

hokazo ko'nikmalarga ega bo'lishi muhimdir.

Jismoniy tarbiya jarayonini uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlar jarayonida olib borish o'z-o'zini takomillashtirish va o'zini o'zi boshqarishning asosiy vositalaridan biri bo'lib, jismoniy mashqlarga faol qiziqishni rivojlantirishga imkon beradi [1].

Xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini faollashtirish masalalarini hozirdanoq hal etish zarur. Buni quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirish mumkin: an'anaviy ravishda taklif etilayotgan jismoniy mashqlar mashg'ulotlari sifatini oshirish, shu jumladan ish joyi va yashash joyidagi moddiy bazani rivojlantirish orqali; mashg'ulot jarayonida norasmiy usul va vositalardan foydalanish (badiiy gimnastika, zamonaviy musiqa, mashq jihozlari, sauna va boshqalar); jismoniy tarbiya va ko'ngilochar tadbirlarda ishtirok etishni kuchaytirish, shu bilan birga ularning sifatini, bayramona kayfiyatini va estetikasini yaxshilash; jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'zgarishlar dinamikasi ustidan nazoratni ta'minlash; tashviqot ishleri hajmini oshirish; madaniyatni yaxshilash.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni rivojlantirishga qaratilgan davlat choralari eng muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha davlat siyosati eng muhim vazifadir, chunki turmush tarzi salomatlikning hal qiluvchi omilidir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya va ta'lim organlarining ham vazifasi bo'lib, u jismoniy tarbiya mavjudligini ta'minlaydigan tizimni yaratishga qaratilgan bo'lib, pirovardida aholi salomatligi va hayot sifatini yaxshilashga imkon beradi [4].

Shunday qilib, mavzuning **dolzarbligi** va uning yetarli darajada rivojlanmaganligi har tomonlama sotsiologik tadqiqot zarurligini oldindan belgilab qo'ydi.

Sotsiologik tadqiqotning **maqsadi** xotin-qizlar guruhlarini o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini faollashtirish muammolarini hal etishdan iborat.

Ushbu omillardan kelib chiqqan holda, sog'lom turmush tarzining tuzilishi kamida quyidagi masalalarni o'z ichiga olishi mumkin:

- salomatlik holati, unga nisbatan qadriyatli munosabat, oqilona turmush tarzi, shu jumladan faol mehnat va dam olish to'g'risidagi ma'lumotlar;
- jismoniy mashqlar yoki sport, optimal harakat rejimi;
- ratsional kun tartibi va muvozanatli ovqatlanish;
- o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish istagi;
- mehnat va dam olishning oqilona kombinat siyasi, atrof-muhit asoslarini bilish, psixofiziologik tartibga solish;
- psixojinsiy va jinsiy madaniyat, oilaviy qadriyatlarni saqlash;
- yomon odatlardan voz kechish;
- shaxsiy maqsadlarga erishish.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, xususan, jismoniy mashqlarni faollashtirish muammolarini aniqlash uchun sog'lom turmush tarzining barcha jabhalarini qamrab olgan savollarga javob berish taklif etildi:

1-sonli so'rovnomaga: «Mening sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyam».

2-sonli so'rovnomaga: «Mening jismoniy faolligim».

3-sonli so'rovnomaga «To'g'ri ovqatlanish».

4-sonli so'rovnomaga: «Shaxsiy gigiyena».

5-sonli so'rovnomaga: «Yomon odatlar».

So'rovda O'zbekiston Milliy universitetining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydigan oqituvchilaridan 30 yoshdan 50 yoshgacha bo'lgan 20 nafar ayollar ishtirok etdilar.

So'rov natijalari

1-so'rovnomaga: 20 nafar respondentdan 14 nafari «sog'lom turmush tarzi» tushunchasi nimani anglatishini va sog'lom turmush tarzini olib borish uchun nima qilish kerakligini to'g'ri shakllantirishga muvaffaq bo'ldi, 6 nafari sog'lom turmush tarzi nimani anglatishiga javob bera olmadi. Bu fakt gipotezaning birinchi qismining to'g'riligini isbotlaydi – ayollar «sog'lom turmush tarzi» tushunchasi nimani o'z ichiga olishini tushuntirishlari mumkin. «Sizningcha, «Men sog'lom turmush tarzini olib boraman», – degan so'rov sizning turmush tarzingizga to'g'ri keladimi?».

2-so'rovnomaga: Anketa natijalariga ko'ra, respondentlarning kun tartibi normaga to'g'ri kelmasligini ishonch bilan aytishimiz mumkin. So'rovda qatnashganlar yurish uchun kam vaqt sarflashadi (asosan vaqtlari yo'qligi uchun; ba'zilari faqat dam olish kunlari yurishadi) va ular kam uxlashadi. Ular ko'p vaqtlarini telefon va kompyuterda o'tkazishadi. 20 respondentning hammasi ertalabki mashqlarni bajarmaydi, buning sababini ishga va qaytishda jismoniy faollik yetarli. Faol dam olishga kelsak, sport va ko'ngilochar mashg'ulotlarga sarflangan vaqt yetarli, deb aytishimiz mumkin. 20 respondentdan faqat 3 nafari tadbirlarda qatnashmaydi, chunki ular ushbu faoliyat turini faol dam olish shakli sifatida tan olmaydilar.

Ma'lumotlarni tahlil qilib, ishonch bilan aytishimiz mumkinki, soddalashtirilgan ayollarda jismoniy faollik past va zamonaviy ayolning kundalik tartibini to'g'ri deb atash mumkin emas.

3-so'rovnomaga: so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, ayollarning 50 foizi uyda nonushta qilmaydi, quruq ovqat iste'mol qiladi, gazlangan

ichimliklar, krakerlar, chipslar, shirinliklar ko'p iste'mol qiladi, sut mahsulotlari va mevalarni har kuni iste'mol qilmaydi; va ozgina sabzavot iste'mol qiladi. Mahsulotlarni sotib olayotganda, deyarli hamma ularning foydasi yoki zarari haqida o'ylamaydi. Barcha respondentlar noto'g'ri ovqatlanishlarini tushunishadi.

4-so'rovnomaga: barcha 20 respondent shaxsiy gigiyena qoidalarini biladi va so'rovnomaga ko'ra 17 respondent shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq rioya qiladi, faqat 2 nafar respondent hamma narsani to'g'ri bajarishga doim ham ulgurmaydi, deb javob bergan, 1 nafar respondent bu savolga javob bera olmadi.

5-so'rovnomaga : ushbu so'rov shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 30% dan kamrog'i chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishga urinib ko'rgan, 3 respondent chekish (doimiy emas), 2 tasi dam olish kunlari spirtli ichimliklar ichish. respondentlarning aksariyati chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish faqat 18 yoshdan boshlab har qanday yoshda taqiqlanganligini ta'kidlaydi.

Yaxshi xabar shundaki, respondentlarning hech biri g'yohvand moddalarni sinab ko'rmagan va uni xavfli deb hisoblagan.

Anketalarni tahlil qilib, quyidagi **xulosaga** kelishimiz mumkin:

- so'rovda qatnashganlarning deyarli barchasi sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilmaydi;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, to'g'ri ovqatlanish, yomon odatlarning oldini olish borasidagi ishlarni amalga oshirish zarur;

- 2- va 5-sonli so'rovnomalar natijalari gipotezaning ikkinchi qismining to'g'riligini isbotlaydi – sog'lom turmush tarzi qoidalariga to'liq rioya qiladigan respondentlar deyarli yo'q;

- deyarli barcha respondentlar jismoniy rejimga, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilmaydilar, ular to'g'ri ovqatlanmaydilar, faqat ikkita ko'rsatkich – shaxsiy gigiyena va yomon odatlar – respondentlarning 80 foizi sog'lom turmush tarzi qoidalariga mos keladi;

- chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishga urinib ko'rgan respondentlarning yana bunday qilishni xohlamasliklari uchun yomon odatlardan voz kechish bo'yicha ishlarni olib borish kerak.

Adabiyotlar:

1. Ахмедова Х.О., Мирзаева Н.О. Развитие женского спорта в Узбекистане. // Молодой ученый, 2015, № 1 (81), С. 434-437.
2. Орлан А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук, Волгоград, 2017. - 24 с.
3. Разуваева И.Ю., Дачев О.В., Умирзакова О.Э. Женский и детский спорт в Узбекистане. // Молодой ученый, 2018, № 19 (205), С. 389-391.
4. Солодовникова М.В. Здоровым быть – модно. // В сб.: Научно-образовательный потенциал как фактор национальной безопасности. Белгород, АПНИ, 2020, С. 150-154.
5. Шпагин С.В. Содержание и направленность оздоровительной физической культуры женщин пожилого возраста. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук, Тамбов, 2018. - 28 с.
6. Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. // В сб.: Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты. Белгород, ООО Агентство перспективных научных исследований, 2019, С. 135-139.

УДК: 796.011.614

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОФИЦЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ВОЗРАСТЕ 40–55 ЛЕТ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТАГАЕВ В.И., доцент, подполковник, Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент

Аннотация

В статье приведена динамика состояния здоровья офицеров-преподавателей, ведущих малоподвижный образ жизни, и экспериментальное обоснование программы физической подготовки оздоровительной направленности. Проведенный эксперимент доказал высокую эффективность предложенной программы.

Annotatsiya

Maqolada kamharakat turmush tarzini olib boruvchi ofitser-o'qituvchilarning salomatliklaridagi o'zgarishlar va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik dasturining ilmiy asosi keltirilgan. Tajriba taklif etilayotgan dasturning yuqori samaradorligini isbotladi.

Annotation

The article presents the dynamics of the health status of officers-teachers leading a sedentary lifestyle, and the experimental justification for a health-related physical training program. The experiment proved the high efficiency of the proposed program.

Ключевые слова: офицеры-преподаватели, возраст, степень ожирения, малоподвижный образ жизни, физическая нагрузка, физкультурно-оздоровительные занятия.

Kalit so'zlar: ofitser-o'qituvchilar, yosh, semizlik darajasi, kamharakat turmush tarzi, jismoniy yuklama, jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari.

Key words: officers-teachers, age, degree of obesity, sedentary lifestyle, physical activity, physical education and health activities.

Вопросы, касающиеся сохранения здоровья военнослужащих, отличаются важным социально-экономическим значением для государства. В частности, категория офицерского-преподавательского состава в возрасте 40-55 лет, ведущая службу в различных педагогических учреждениях, являющаяся трудоспособной, активной и в то же время опытной, вызывает особый интерес исследователей с позиции повышения функциональных возможностей организма, уровня здоровья, продления трудоспособности данного контингента. У офицерского состава второго периода зрелого возраста, отличающегося малоподвижным образом жизни на фоне снижения двигательной активности наблюдается избыточная масса тела, ожирение, снижение физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Известно, что малоподвижный образ жизни оказывает множество неблагоприятных последствий для здоровья, включая повышение риска внезапной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, риска развития рака, метаболических заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, ожирение, заболевания опорно-двигательного аппарата, боль в коленных суставах, остеопороз и пр. [1, 2].

У категории лиц офицерского состава, ведущих малоподвижный образ жизни, связанной со службой в педагогических учреждениях,

отличающихся избыточной массой тела и ожирением, наблюдаются высокие показатели частоты сердечной сокращения (ЧСС) в состоянии покоя, повышенный индекс напряжения регуляторных систем, нарушение ритма сердца.

В научно-методической литературе широко представлены данные о том, что физическая нагрузка положительно влияет на функциональное состояние занимающихся [4]. Однако вопросы диагностики, профилактики и снижения риска внезапной сердечной смерти остаются без особого внимания специалистов, занимающихся разработками оздоровительных методик и программ для мужчин зрелого возраста, и в частности, для офицерского состава служащих в педагогических учреждениях, и это требует дополнительного изучения.

Анализ исследуемой проблемы позволил сформулировать **научную проблему** исследования, которая связана с недостаточной разработанностью теоретических и методических основ организации физкультурно-оздоровительного процесса офицерского состава педагогических учреждений в возрасте 40-55 лет, ведущего малоподвижный образ жизни.

Цель исследования – особенности содержания и организации физкультурно-оздоровительных занятий для офицерского состава 40-55 лет, ведущего малоподвижный образ жизни.

В основу **гипотезы** исследования легло предположение, что тренировочный процесс физкультурно-оздоровительной направленности офицерского состава 40-55 лет, ведущего малоподвижный образ жизни, будет эффективным, если:

- будет реализована методика физкультурно-оздоровительных занятий с физическими упражнениями, включающая аэробный блок, силовой блок и блок упражнений, ускоряющих процессы восстановления;

- при построении физкультурно-оздоровительных занятий будут учтены данные о функциональном состоянии организма занимающихся, имеющемся риске внезапной сердечной смерти, компонентном составе тела офицерского состава 40-55 лет, ведущего малоподвижный образ жизни, а также определены приоритеты их двигательной активности;

- в основу критерия эффективности положена идея снижения массы тела, риска внезапной сердечной смерти, нормализации компонентного состава тела, улучшения функциональ-

ного состояния и повышения показателей физической подготовленности.

Для достижения и решения цели работы использовались следующие теоретические и эмпирические **методы** исследования: анализ научно-методической литературы; обобщение материалов исследования; антропометрия; опрос; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

Как показал анализ научно-методической литературы, малоподвижный образ жизни является проблемой XXI века, особенно остро она стоит у мужчин 40–55 лет, что является причиной их высокой смертности от заболеваний системы кровообращения, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Специалисты отмечают, что данный возрастной период является наиболее важным, ведь именно в возрасте 40–55 лет происходят выраженные изменения в организме [3], связанные как с возрастными перестройками, так и снижением двигательной активности.

В научно-методической литературе представлено достаточно данных относительно организации и проведения занятий по оздоровительной физической культуре, направленных на коррекцию массы тела и повышение функциональных возможностей мужчин зрелого возраста [3, 7], где показано, что для снижения массы тела специалисты предлагают выполнение физической нагрузки аэробного характера (бег, ходьба в обычных условиях или езда на велосипеде, велотренажере) в непрерывном режиме, высокоинтенсивные тренировки с применением велоэргометра, выполнением силовых упражнений, а также комбинированные тренировочные программы, когда в одном тренировочном занятии выполняются аэробные упражнения средней или высокой интенсивности, упражнения для развития силы различных мышечных групп [2,5]. Для повышения функционального состояния, уровня здоровья и общей физической подготовленности мужчин зрелого возраста предложены различные методики физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис и пр. [1]).

В исследовании приняли участие 60 офицеров, служащих в педагогических учреждениях, ведущих малоподвижный образ жизни, с избыточной массой тела (ИМТ) и ожире-

нием. В экспериментальную группу вошли офицеры-преподаватели в возрасте $47,83 \pm 5,73$ лет, среди них – с ожирением I степени (ИМТ=30,40–34,56 кг/м²) – шесть человек, с ожирением II степени (ИМТ=35,57–37,50 кг/м²) – три человека, с ожирением III степени (ИМТ=40,01–46,60 кг/м²) – три человека, с избыточной массой тела (ИМТ=25,01–30,00 кг/м²) – 18 человек. Контрольную группу составили офицеры-преподаватели в возрасте $47,17 \pm 5,38$ лет, среди них с ожирением I степени – четыре человека (ИМТ=31,00–32,93 кг/м²), с ожирением II степени – 5 человек (ИМТ=35,32–38,30 кг/м²), с ожирением III степени – три человека (ИМТ=40,90–43,60 кг/м²), с избыточной массой тела (ИМТ=25,01–30,00 кг/м²) – 18 человек.

Представители экспериментальной группы на протяжении одного года тренировались по разработанной методике физкультурно-оздоровительных занятий. Данная программа была разработана таким образом, чтобы предлагаемая для выполнения офицерами, с различной степенью ожирения, физическая нагрузка способствовала повышению комплексного показателя функционального состояния, повышения параметров силы и гибкости, снижению процента жира в организме, как в целом, так и по отдельным сегментам, снижению риска внезапной сердечной смерти, психоэмоционального напряжения.

Представители контрольной группы занимались по другой программе пять раз в неделю: понедельник, среда, пятница – бег 40 мин, разминка, упражнения для развития различных групп мышц с собственным весом. По вторникам и четвергам испытуемые занимались в спортивном зале, выполняли упражнения с применением тренажеров. Если занимающиеся не могли выполнять беговые упражнения, в зависимости от разных субъективных причин, то они переходили на ходьбу в быстром темпе.

Занятия с представителями экспериментальной группы проводились 5 раз в неделю (выходные дни: суббота, воскресенье). Продолжительность занятий составляла 90 мин. Занятие состояло из подготовительной части – разминки – 15 мин общего времени; основной части, которая включала в себя аэробный блок (30 мин), силовой блок (15 мин) и заключительной части (30 мин).

Разминка включала общеразвивающие упражнения на месте, а также ходьбу про-

должительностью 4 мин. Ходьбу необходимо было выполнять, придерживаясь следующих требований: на протяжении 30 сек выполнялась ходьба в среднем темпе, затем на протяжении 30 сек – ходьба в максимально быстром темпе (не переходя на бег), затем снова ходьба в среднем темпе 30 сек и т.д. Общий объем ходьбы в медленном и максимально быстром темпе составлял по 2 мин соответственно.

Аэробный блок включал в себя выполнение физических упражнений с использованием технико-тактических приемов различных игровых видов спорта.

Силовой блок состоял из упражнений с применением «спортбара» (вес отягощения 6–8 кг): рывок, толчок, приседания; силовые упражнения без отягощения с собственным весом на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, и туловища; ходьба выпадами; сгибание-разгибание рук с упора на коленях; подъемы прямых ног лежа на спине; сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине; подтягивание из виса на высокой перекладине.

На одном занятии выполняли только 5 упражнений, направленных на развитие силы различных групп мышц. Каждое упражнение офицеры-преподаватели выполняли по 1 мин в одном этапе, по одному этапу за одно занятие, отдых между этапами 1 мин.

В заключительной части занятия выполняли комплексы корригирующей, оздоровительной и восстановительной гимнастики [6]. Во время выполнения движений особое внимание уделялось согласованности дыхания с движениями. Комплексы упражнений выполняли в трех щадящих режимах – 3-кратное повторение с целью восстановления организма занимающихся. В завершении выполняли медитацию, время которой в начале эксперимента составляло 1 мин, на пятой неделе – 2 мин, на 8–10 неделе занятий – 3 мин, на 11–13 неделе – 4 мин, на 14–16 неделе – 5 мин.

Анализ межгрупповых отличий массы тела и индекса массы тела продемонстрировал, что на статистически значимом уровне изменились оба параметра у представителей экспериментальной группы, различия среднего показателя массы тела составили 66,5%, а показатель индекса массы тела изменился на 9,0 % ($p \leq 0,05$) (табл. 1). В контрольной группе достоверных изменений массы тела и ИМТ не было выявлено.

Таблица 1

Распределение офицеров-преподавателей по категориям ИМТ до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе, (n=30)

До эксперимента		После эксперимента	
Классификация категорий ИМТ	Количество	Классификация категорий ИМТ	Количество
Избыточная масса тела (предожирение)	18	Нормальная масса тела	3
		Избыточная масса тела (предожирение)	15
I степени	6	Избыточная масса тела (предожирение)	3
		I степени	6
II степени	3	II степени	2
III степени	3	III степени	1

Анализ межгрупповых отличий показателей компонентного состава тела показал, что содержание жира в организме достоверно снизилось в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, изменение

составило 12,4 % ($p \leq 0,05$). Достоверно снизилось содержание жира в руках, ногах и туловище, изменение которых варьировалось в диапазоне от 7,2 до 12,4 % ($p \leq 0,05$), (табл. 2, 3).

Таблица 2

Компонентный состав тела испытуемых после проведенного педагогического эксперимента

Параметры	Статистический показатель, ($\bar{X} \pm \sigma$)		
	Экспериментальная группа (n= 30)	Контрольная группа (n= 30)	Величины различий
Масса тела, (кг)	100,43±14,85	107,84±11,59	7,41
Мышечная масса тела, (кг)	71,22±9,11	69,89± 6,92	1,33
Содержание жира в организме, (мм)	29,30±4,68	32,93±4,11	3,63

Таблица 3

Показатели физической подготовленности испытуемых после проведенного педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Статистический показатель, ($\bar{X} \pm \sigma$)		
		Экспериментальная группа, (n= 30)	Контрольная группа, (n= 30)	Величины различий
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, (кол-во)	20,91±5,51	13,50±6,14	7,41
2.	Подъем туловища до 90° из положения лежа на спине за 1 мин, (кол-во)	21,83±10,96	10,64±8,42	11,19
3.	Наклон туловища вперед с вытягиванием рук из положения сидя, (см)	12,50±6,37	6,11±2,91	6,39

Результаты тестирования исследуемых показали, что после педагогического эксперимента на статистически значимом уровне изменились показатели, диапазон различий которых составил от 35,0 % до 58,8 % ($p \leq 0,01$).

Таким образом, материалы исследования могут быть использованы для тренеров-инструкторов, которые проводят занятия физкультурно-оздоровительной направлен-

ности с офицерами-преподавателями 40–55 лет. Практические рекомендации включают в себя организационно-методические аспекты построения физкультурно-оздоровительных занятий, технологию проведения тестирования общей физической подготовленности, проведения контроля функционального состояния и определения компонентного состава тела.

Литература

1. Гаврилов М.А., Мальцева И.В., Якимович И.Ю. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения. // Учебное пособие. Томск, СибГМУ, 2014. – 100 с.
2. Голованов С.А. Коррекция здоровья мужчин с ожирением в условиях аэробных физических нагрузок. // Теория и практика физической культуры, 2014, № 3, С. 57-61.
3. Евграфов И.Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры. // Дисс. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. - 169 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. // Монография. М.: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Кириллова Н.Е., Сметанина И.А. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения. // Методические указания. Владимир, Владим. гос. ун-т., 2008. – 44 с.
6. Семенова О.П. Оздоровительная и корригирующая гимнастика студентов специальной медицинской группы. // Методическая разработка. Энгельс, Энгельс. мед. колл. 2013. - 56 с.
7. Шведько А.В. Борьба с лишним весом: основные стратегии похудения. // Наука и спорт: современные тенденции. № 4 (Том 9), 2021, С. 114-123.

PHYSICAL CULTURE:
UPBRINGING,
EDUCATION, TRAINING
International Journal

EBSCO

*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 6.06.2024
Отпечатано ООО «PRINTXPRESS»
пр-т Мустакиллик 79

© Издательско-полиграфический
отдел
Ташкент, 100174
ул. Университетская, 4.
www.journalsport.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(6)'2024

CONTENT

PREPARATION OF TEACHING STAFF

Ruzmetov R.T. - Social and psychohygienic assessment of the status of coaches of children and youth sports schools.....4

TECHNIQUE, TACTICS AND METHODS OF SPORT TRAINING

Ayrapetyants L.R., Fedchuk D.V. - Influence of the use of sand surface in the training process on the speed and strength indicators of football players.....8

Rakhimov M.M. - Effectiveness of a method for increasing the explosive power indicators of qualified judoists (considering the application of plyometric exercises).....11

Rakhmatillaev M.S. - Formation of rugby players' technical and tactical skills based on their competitive activities.....14

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

Agzamova M.M. - Method of adaptation of students with different individual-typical characteristics to strength loads.....19

Varlamova L.P., Arslanov M.SH. - Study of heart condition in students of non-physical education universities.....26

Tulaganov Sh.F., Akramov B.N. - Morphological indicators of qualified youth handball players, taken into account of their game roes.....29

CHILDREN AND YOUTH SPORT

Gafurov Z.V. - Influence of experimental complexes of exercises on the dynamics of physical preparation of young tennis players.....35

MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Karimov U.R., Ergasheva M.G. - Formation of a healthy lifestyle in women by involving them in physical exercise in daily life.....39

Tagaev V.I. - Methodology of physical education and health activities for officers-teachers aged 40–55 years old leading a sedentary lifestyle.....43

СНЕКНОВ

S P O R T C L U B

нам **15** лет

СКИДКИ 50%

НА ВСЕ АБОНЕМЕНТЫ СЕТИ

+998 71 200 05 52



chekhov.uz



[chekhovsportclubs](https://www.instagram.com/chekhovsportclubs)



**ILMIY - NAZARIY JURNAL
JISMONIY MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM, MASHG'ULOT**