

В таблице показаны результаты педагогического эксперимента по внедрению СТП в учебно-тренировочный процесс на материале рондат-сальто. Они позволяют с достоверностью $p < 0,05$ утверждать, что СТП юных акробатов с использованием биомеханических показателей выполнения узловых элементов спортивной техники акробатического упражнения рондат-сальто, а также других базовых упражнений и реализованных программ подготовки эффективна.

Исследована кинематика динамических соединений акробатических упражнений в связки. Получены биомеханические показатели, раскрывающие структурно-функциональные связи и отношения узловых элементов спортивной техники, позволяющие решать задачи "стыковки" упражнений в комбинации.

Выводы. 1. Три компонента структуры технической подготовки акробатов ("школа" движений, специальная техническая подготовка, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений) определяют содержание и направленность развития и совершенствования спортивной техники акробатических упражнений.

Литература

1. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Методические рекомендации. - Киев: УГУФВС, 1994. -С. 132.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. -М.: Советский спорт, 2008. -С. 912.
3. Курьес В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь: 1994. -С. 405
4. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Книжн. изд-во, 1990. -С. 222.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: «Олимпийская литература», 1999. -С. 462.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада акробатларнинг техник тайёргарлиги асослари очиб берилган. Спортчиларнинг ҳаракат амалларини структураси, ҳаракатлар "мактаби" асосланган. "Махсус техник тайёргарлик"ни сакровчи ўсмир акробатларни тайёрлашнинг умумий тизимидаги аҳамияти, мусобақа машқи техникасини ўқув йиллари бўйича такомиллаштириш аниқланган.

РЕЗЮМЕ

В представленной статье раскрываются основы технической подготовки акробатов. Обосновывается структура двигательного действия спортсменов, "школа" движений. Определяется значимость «специальная техническая подготовка» в общей системе подготовки юных акробатов – прыгунов, направленность совершенствование техники соревновательного упражнения по годам обучения.

SUMMARY

The presented article reveals the basics of technical training of acrobats. The structure of motor action of sportsmen, "school" of movements is substantiated. The significance of "special technical training" in the general system of training young acrobats - jumpers, the direction of improving the technique of competitive exercises by years of study is determined.

DENE TÁRBIYASÍ GIGIENASÍ PÁNINIŇ JOQARÍ OQÍW ORÍNLARINIŇ MÁMLEKETLIK OQÍW REJESINDEGI TUTQAN ORNÍ HÁM ÁHMIYETI

A.K.Utepbergenov – *biologiya ilimleriniŇ kandidati*

P.J.Mamutov – *assistent oqıtıwshı*

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Tayanch soʻzlar: gigiena, jismoniy tarbiya gigienasi, sport gigienasi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari, qattiqlashuv, ratsional ovqatlanish.

Ключевые слова: гигиена, гигиена физического воспитания, гигиена спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия, закаливания, рациональное питание.

Key words: hygiene, physical education hygiene, sports hygiene, physical culture and health-improving measures, hardening, rational nutrition.

Dene tárbiyası hám sport gigienası pedagogikalıq joqarı oqıw orınlarınıŇ dene mádeniyatı fakultetleriniŇ oqıw rejesinde basqa pánler qatarında tiykarǵı orın iyeleydi hám keleshekte dene tárbiyası qanıgelerin hám pedagoglardı jetilistiriwde studentlerdiŇ ulıwma kásiplik mádeniyatın qalıplestiredi.

Dene tárbiyası hám sport gigienası haqqında bilimlerdi jetilistiriw arqalı hár qıylı keselliklerdiŇ kelip shıǵıwınıŇ aldın alıw, dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları járdeminde insan organizminiŇ funkcionallıq jaǵdayın asırıw, sırtqı ortalıqtıŇ hár qıylı unamsız tásir etiwshi faktorlarına organizmniŇ shıdamlılıǵın asırıw sıyaqlı bilim hám kónlikpeler payda boladı.

Dene tárbiyası hám sport gigienası pedagogika hám medicina tarawınıŇ bir bólimi sıpatında xalıqtıŇ salamatlıǵın saqlaw, bekkemlew, ósip kiyatıǵan jas áwladtıŇ nawqıran fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew hám insanniŇ uzaq ómir súriw yaki ómirin uzaytıw sıyaqlı

ulıwmalıq máselelerdiŇ óz sheshimin tabıwına járdem beredi.

Dene tárbiyası hám sport is-ilajların ámelge asırıwda tiykarǵı gigienalıq principler, talaplar, kórsetpelerin biliw hám olarǵa boysınıw arqalı shuǵıllanıwshılardıŇ salamatlıǵı sezilerli dárejede artadı hám sporshılar salamatlıǵına zıyan keltirmegen halda joqarı sport nátiyjelerine erisiw imkaniyatın jaratadı.

Maqalada bizdi qorshaǵan ortalıqtıŇ hár qıylı faktorlarınıŇ insan organizmine táhiri, sonday-aq dene tárbiyası hám sporttıŇ insan salamatlıǵına táhiri haqqındaǵı zamanagóy ilimiy kózqaraslar hám ideyalardı sáwlelendiriwshi tiykarǵı teoriyalıq principler kórsetilgen.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw dáwirinde hár qıylı jastaǵı, jınıstaǵı adamlar ushın fizikalıq shuǵıllanıwdı standartlastırıw máseleleri, dene tárbiyası hám individual sport túrlerin gigienalıq jaqtan támiyinlew máseleleri kórip shıǵıladı hám bul máseleler salamatlastırıw

principi hám dene tárbiyasınıń tiykarǵı wazıypaları menen birgelikte keltirilgen.

Ózbekstan Respublikası «Bilimlendiriw haqqında»ǵı Nızamında (2-bólim 7-statya) bilimlendiriw oqıw orınları oqıwshıları hám studentleriniń den-sawlıǵın qorǵaw hám bekkemlewge qaratılǵan is-ilajlar jaratılǵan. Ózbekstan Respublikası «Dene tárbiya hám sport haqqında»ǵı Nızamında (3-statya) Ózbekstan Respublikası puqaralarınıń óz salamatlıǵın qorǵawı hám bekkemlewı, fizikalıq jaqtan shınıǵıwları, ata-analar, ǵamxorlıq etiwshiler, baǵıwshılar yaqı olardıń ornın basıwshı shaxslar shańaraqta balalardıń fizikalıq jaqtan hár tárepleme rawajlanıwı hám salamatlıǵı haqqında, dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları ushın olarǵa zárúr shárt-sharayatlar jaratıp beriw hám de salamat turmıs tárizin engiziw haqqında keńnen is-ilajlar belgilengen.

Sonlıqtan da dene tárbiya hám sport gıgıenasınıń oqıw pání sıpatında bilimlendiriw tarawında dene mádeniyatı qánigeleri ushın ayrıqsha áhmiyetke iye.

Gıgıena – bul salamatlıq haqqında, den-sawlıqtı saqlaw hám bekkemlew hám de qorshaǵan ortalıqtıń organizmge tásir etiwshı zıyanlı faktorlarınan saqlanıw hám olardıń aldın alıw is-ilajları hám usılları úyreniw haqqındaǵı pán bolıp esaplanadı.

Gıgıena klimat, mikroklimat, hawa, suw hám topıraqtıń jaǵdayların, awqatlanıw, kiyim-kenshek, turaq-jay, miynet hám dem alıs tártibi, dene tárbiyası hám sport shınıǵıwların ótkeriw tártibi hám talapların sonday-aq, basqa da bir qatar máselelerdi úyrenedi. İnsannıń miynet, dem alıs hám sport penen shuǵıllanıw processinde bulardıń barlıǵın gıgıenalıq jaqtan tártipke salıp turadı.

Pánniń wazıypası – dene tárbiyası menen shuǵıllanıw, den-sawlıqtı saqlaw, is-qábilietti asırıwda zárúr shárt-sharayatlardı úyreniw, olardıń organizmge tásinin baqlap barıwdı úyretiwden ibarat.

Dene tárbiyası shınıǵıwlarında gıgıena qaǵıydaları hám normaların ilimiy tiykarlangan halda islep shıǵıw hám is-ilajlar belgilew. Salamatlıqtı saqlaw hám is-qábilietti asırıwda medicinalıq bilimlerden hám gıgıenalıq faktorlardan paydalanıw hám olardıń tártip-qaǵıydaların úyreniwden ibarat [3].

Gıgıena – bul salamatlıq haqqında, onı saqlaw hám bekkemlew, organizmde qorshaǵan ortalıqtıń zıyanlı faktorları tásirlerinen qorǵaw hám olardıń aldın alıw quralları hám metodların úyreniw haqqındaǵı pán bolıp esaplanadı. Gıgıena klimat, mikroklimat, hawa, suw hám topıraqtıń jaǵdayların, awqatlanıw, kiyim-kenshek, turaq-jay, miynet hám dem alıs tártibi, dene tárbiyası hám sport shınıǵıwların ótkeriw tártibi hám talapların, sonday-aq basqa da bir-qatar máselelerdi úyrenedi. İnsannıń miynet, dem alıs hám sport penen shuǵıllanıw processlerinde bulardıń barlıǵın gıgıenalıq jaqtan tártipke salıp turadı.

Insan salamatlıǵına tásir etiwshı faktorlardı normallastırıp, yaǵnıy olardıń kólemin belgilep beriw gıgıena pániniń tiykarǵı maqseti bolıp tabıladı. Gıgıenalıq normalar sheklewshı (mısalı: hawa, suw, topıraқтаǵı zıyanlı elementlerdiń muǵdarın anıqlaw arqalı) yamasa olardı optimallastırıp (mısalı: fizikalıq júklemeler, awqat racionınıń optimal ólshemlerin belgilew) xarakterine iye bolıwı múmkin. Usınıs etiletuǵın gıgıenalıq normalar nızam arqalı bekkemlenedi hám sanitariya inspekciyası organları tárepinen baqlap barıladı. Gıgıenada bir qansha pán tarawların: sociologiya, demografiya, klimatologiya, fiziologiya, mikrobiologiya, fizika, ximiya tarawlarında qollanılauǵın usıl hám metodikalarınan paydalanıladı.

Dene tárbiya gıgıenası – gıgıena pániniń bir bólimi bolıp esaplanadı. Insan salamatlıǵın saqlaw hám bekkemlew maqsetinde ilimiy jaqtan dáıyllengen halda dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları, dene tárbiya quralları hám usıllarınan nátiyjeli paydalanıwdı normaǵa salıp turıw dene tárbiyası gıgıenasınıń mazmunın quraydı. Dene tárbiya gıgıenası dene tárbiyası shınıǵıwlarınan eń nátiyjeli

usıllarınan paydalanıwdı belgilep beriw hám fizikalıq shınıǵıwlar insan salamatlıǵına hám onı bekkemlewde qanshelli dárejede tásir etiwı hám xızmet kórsetiwın úyrenedi. Dene tárbiya gıgıenasınıń áhmiyeti ilim, texnika revolyuciyası dáwirine kelip ádewir dárejede arttı. Egerde XIX ásirdiń aqırı XX ásirdiń baslarında insan salamatlıǵı hám ómirin saqlawda sanitariya gıgıenasınıń ǵalabalıq tarqalǵan juqpalı keselliklerdiń aldın alıwǵa qaratılǵan is-ilajları (vodoprovodlardı qurıw, kanalizaciya ornatiw, qalalardı abadanlastırıp h.t.b.) baslı máselege aylanǵan bolsa, házirgi kúnde jergilikli xalıqtıń keselleniwı hám ólimi strukturasında júrek-qan tamır kesellikleri, zat almasıw, nerv sisteması kesellikleri jetekshi orındı tutadı. Bunday keselliklerdiń payda bolıwında kesellik qawıwınıń tiykarǵı faktori sıpatında gıpodinamiya úlken orın tutadı. Sonıń ushın da gıpodinamiyanıń aldın alıw maqsetinde fizikalıq shınıǵıwlardıń qollanıwı gıgıenada jetekshi áhmiyetke iye.

Dene tárbiyası túsiniǵi den sawlıqtı bekkemlew hám fizikalıq jaqtan turaqlılıqqa erisiwde ósip kiyatırǵan organizmge tásir etiw sisteması sıpatında túsinikke iye. Organizmniń kesellikti keltirip shıǵarıwshı faktorlarǵa turaqlılıǵı, sırtqı ortalıqtıń unamsız tásir etiwinde salamatlıq hám is qábilietti saqlap qalıw, salamatlıq dárejesin asırıwshı belgiler esaplanadı, yaǵnıy salamatlıq dárejesi insannıń adaptaciyalıq (beyimlesiw) imkaniyatlarınan qay dárejede ekenligi menen belgilenedi. İnsannıń salamatlıq kórsetkishleri qanshelli joqarı bolsa, onıń hár túrli juqpalı keselliklerge, tómén yamasa joqarı temperaturaǵa, fizikalıq jumıslarǵa shıdamlılıǵı da sonshelli turaqlı boladı.

Den sawlıqtıń kúshli bolıwı fizikalıq is qábiliettiń joqarılıǵı hám shınıqqanlıqtıń optimal dárejesine baylanıshı boladı. Is qábiliettiń joqarı dárejesine kóp jıllıq sport penen turaqlı shuǵıllanıw arqalı erisiledi. Sonıń menen birge bunday jaǵdayda insannıń barlıq funkcionallıq sistemalarınan zorıǵıwına alıp keledi hám immunitettiń páseyiwine, keselliklerge shıdamlılıq dárejesiniń páseyip ketiwine de alıp keliwı múmkin. Organizmniń funkcionallıq rezervlerinen artıq dárejede zorıǵıwları jeńip ótiw jaǵdayında hadden tısqarı zorıǵıw jaǵdayları kelip shıǵıp, organizmniń haldan tayıw jaǵdaylarına da alıp keliwı múmkin. Ámeliy jaqtan shınıqqan, saw (yaǵnıy keselliktiń klinikalıq belgilieri joq) adamlarda olardıń salamatlıq dárejesin anıqlaw maqsetke muwapıq boladı. Bul óz gezeginde salamatlastırıp is-ilajları kompleksin, sonday-aq dene tárbiya faktorların jáne de maqsetke muwapıq rejelestiriwge imkaniyat jaratadı [1].

Dene tárbiyası hám sport gıgıenasınıń maqseti dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshılarda hár qıylı keselliklerdiń aldın alıw, dene tárbiyasınıń salamatlastırıwdaǵı nátiyjeliligini asırıw, dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw ushın zárúrli shárt-sharayatlardı jaratıp, aqlı hám fizikalıq is-qábilietti asırıwdan ibarat. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwda shuǵıllanıwshılardıń organizminiń sırtqı ortalıq penen óz-ara baylanısın úyreniw eń baslı maqseti bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyası hám sport gıgıenasınıń tiykarǵı wazıypası dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshılardıń unamsız tásir etiwshı jaǵdaylardıń aldın alıw boyınsha is-ilajlardı islep shıǵıw, shuǵıllanıwshılardıń salamatlıǵın saqlaw, fizikalıq jaqtan rawajlanıwın asırıp barıwdan ibarat [3].

Gıgıenasınıń tiykarǵı qurallarına tómendegiler mısál bola aladı:

- fizikalıq shınıǵıw túrleri, formaları hám olardı ámelge asırıwda joqarı dárejede qurallandırıp barıw;
- racional awqatlanıw;
- fizikalıq shınıǵıwları orınlawda fizikalıq júklemelerdi normallastırıp barıw;
- organizmde shınıqtırıp.

«Gıgıena» pání basqa social-gumanitar, tábiyiy hám anıq pánler menen óz-ara tıǵız baylanısta oqıtıladı.

Bulargá fizika, ximiya, matematika, fiziologiya, dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası, jeńil atletika, sport metrologiyası, sport oýınları hám ekonomika pánleri kiredi. Sonday-aq, dástúr materialların túsindiriv processinde Ózbekstan Respublikası húkimet qararları hám hujjetleri menen keńnen tanıstırıp barıwdı talap etedi. Sabaqlıq lekciya, ámeliy, seminar, laboratoriyalıq jumıslar hám ózbetinshe tapsırmalar beriw formasında alıp barıladı. Lekciya sabaqlarında sport komplekslerin proektlestiriv hám qurıw tiykarları, sonday-aq dene tárbiyası hám dene mádeniyatı tarawı basshılarınıń pedagogikalıq jumıslarında orınlanıwı tiyis wazıypalardı belgilep beriwshi bilimler menen tolıqtıradı. Ámeliy hám óz betinshe tapsırmalar imkan dárejesinde kafedranıń tayanış bazalarında hám sport bazalarında alıp barıladı. Ámeliy sabaqta kafedrada islep shıǵılǵan tapsırmalar orınlanadı. Oqıtıw barısında talabalar zárúr texnikalıq, normativ hujjetler, ádebiyatlar hám basqa tiyisli úskeneler menen támiyinlenedi. Talabalar óz betinshe izleniwlerden tısqarı tayanış ádebiyatlar hám

metodikalıq kórsetpeler menen támiyinlenedi. Hár bir semestr juwmaǵında juwmaqlawshı qadaǵalaw túrleri ótkeriledi. Oqıtıw dawamında kúndelikli hám aralıq bahalaw túrleri arqalı ózlestirilgen bilimler tekserilip barıladı [2].

Fizikalıq háreketlerdiń yamasa fizikalıq júklemelerdiń kem yaki kópigin, sport shınıǵıwlarınń qay dárejede alıp barılıwı hám insan organizmine tásirin anıq bilmey turıp, kútilgen nátiygege erise almaytuǵınlıǵın biliwimiz tiyis. Solay eken, dene tárbiya institutları talabaları, dene tárbiyası oqıtıwshıları, trener-oqıtıwshılar gigiena tiykarların tolıq biliwleri tiyis, sebebi fizikalıq shınıǵıwlardı durıs shólkemlestiriv, júklemelerdi durıs bólistiriv, sport shınıǵıwların texnikalıq jaqtan durıs támiyinlew hám sportshılardıń racional awqatlanıwların ámelge asırıwda zárúr bolıp tabıladı. Gigiena qaǵıydaların hám normaların jaqsı bilmesten turıp, dene tárbiya hám sportta shuǵıllanıwshılardıń den sawlıǵın saqlaw hám bekkemlewdе hám sportta joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı.

Ádebiyatlar

1. Румянцева Г.И. Гигиена: Учебник. - М.: 2001.
2. Dillon, Kathleen M. and Tait, Jennifer L. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports: A relationship? Journal of Sport Behavior, 23, 91-100.
3. Cashmore E. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published. 2008.
4. Utepbergenov A.K. The Concept of The Management of Body Functions and Their Properties. Organism and environment e-ISSN: 2615-8159p-ISSN: 2615-1898 Volume: 03 Issue: 2 March-April 2021.
5. Утепбергенов А. К. – Общие физиологические принципы физического образования и спорта Европейский журнал молекулярной и клинической медицины. 2366-2371. 2020.

REZYUME

Hozirgi waqtda gigenaning roli dolzarbligicha qolmoqda. Gigiena sohasida jismoniy tarbiya va sportga qo'yiladigan talablar, jismoniy faollik darajasi va jismoniy faollik dozalar standartlari, shuningdek gigiena standartlari, sportchilar va maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar qoidalarini bilmasdan, bu mumkin emas. Gigiena tibbiyot fanining bir tarmog'i sifatida alohida tarmoqlardan iborat: atrof-muhit gigiyenasi, oziq-ovqat gigiyenasi, bolalar va o'smirlar gigiyenasi, mehnat salomatligi, radiatsiya gigiyenasi, harbiy gigiena, ijtimoiy gigiena, jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi.

РЕЗЮМЕ

В настоящее время роль гигиены остаётся актуальной. Без знаний в области гигиены требованиям к занятиям физической культурой и спортом, нормативов уровня двигательной активности и дозирование физических нагрузок, а так же гигиенических норм, правил мероприятий направленных на сохранение здоровья спортсменов и школьников обходится не возможно. Гигиена, как отрасль медицинской науки, состоит из отдельных отраслей: гигиены окружающей среды, гигиены питания, гигиены детей и подростков, гигиены труда, радиационной гигиены, военной гигиены, социальной гигиены, гигиены физической культуры и спорта.

SUMMARY

Currently, the role of hygiene remains relevant. Without knowledge in the field of hygiene, the requirements for physical culture and sports, the standards for the level of physical activity and the dosage of physical activity, as well as hygiene standards, rules for measures aimed at maintaining the health of athletes and schoolchildren, it is not possible. Hygiene, as a branch of medical science, consists of separate branches: environmental hygiene, food hygiene, hygiene of children and adolescents, occupational health, radiation hygiene, military hygiene, social hygiene, hygiene of physical culture and sports.

ТЕХНИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ТАДҚИҚОТЛИ КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Ш.Х.Ўктамова – стажёр-тадқиқотчи

Бухоро муҳандислик-технология институти

Таянч сўзлар: илмий-тадқиқот компетенцияси, техника олий таълим муассасалари, талабалар, педагогик шартлар, таълим.

Ключевые слова: исследовательская компетентность, технические высшие учебные заведения, студенты, педагогические условия, образование.

Key words: research competence, technical higher education institutions, students, pedagogical staff, education.

Илм-фан, техника ва технологияларнинг тезкор ривожланиши бугунги замон талаблари асосида таълим тизимини ислох қилиш борасида олий таълимда илғор инновациялар ва амалий ишланмаларни кенг жорий этилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. Ёўлажак мутахассисларнинг муаммоларни қиёсий таққослаш, танқидий таҳлил қилиш, умумлаштириш ва ўқитиш методларининг оптимал вариантларини танлаш асосида тадқиқотли компетенциясини ривожлантириш орқали уларни тадқиқотчилик фаолиятига тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш заруратини такозо этмоқда.

Рақамли усул ва технологиялардан фойдаланишни кенгайтириш шароитида Бухоро вилояти иқтисодиётини инновацион ривожлантириш стратегияси шахсининг билим ва кўникмаларидан самарали фойдаланиш имконини берадиган инсон салоҳиятининг интеллектуал таркибий қисмига асосланиши лозим. Аҳоли турмуш даражасини ошириш

мақсадида Бухоро вилояти корхоналарини кадрлар билан таъминлаш муаммосини ҳал этишда вилоятнинг етакчи олий ўқув юрти Бухоро муҳандислик-технология институти муҳим ўрин эгаллайди. Институтда илмий-тадқиқот фаолияти минтақани ривожлантириш истиқболларини ҳисобга олган ҳолда мутахассислар тайёрлашнинг муҳим қисмидир. Бугунги кунда вилоят корхона ва ташкилотларида мутахассисларнинг касбий муҳим фазилатлари каторида рақобатбардош маҳсулотлар яратиш имконини берувчи технологиялар, материаллар ва механизмларни ишлаб чиқиш бўйича илмий тадқиқотлар билан шуғулланиш қобилияти мавжуд. Шу муносабат билан техника олий ўқув юрти битирувчиларининг илмий-тадқиқот малакасини шакллантиришнинг мезонлари ва кўрсаткичлари, педагогик шартларини аниқлаш долзарбдир [1:30].