

Адабиётлар

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. –Toshkent: 2022. 388-b.
 2. Керимов Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 1984. –С. 24.
 3. Taymurodov A.R., Atajanov S.F. Kurash sport pedagogik mahoratini oshirish “ItaPRESS” nashriyoti. –Toshkent: 2022. 272-b.
- РЕЗЮМЕ.** Ушбу мақолада курашчиларнинг техник ҳаракатини машғулотлар ва мусобақа фаолияти юқламалари орқали такомиллаштириш бўйича маълумотлар тақдим этилган.
- РЕЗЮМЕ.** В данной статье представлена информация по совершенствованию техники движений курашистов за счёт тренировочных и соревновательных нагрузок.
- SUMMARY.** This article provides information on improving the technique of movements of kurash wrestlers through training and competitive loads.

РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.Ж.Ешбаев – доцент

Ш.Б.Утениязова – студент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ахсиязия

Таянч сўзлар: бадий гимнастика, ўқув-машқ жараёни, бошланғич тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.

Ключевые слова: художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, начальной подготовки, специальной физической подготовки.

Key words: rhythmic gymnastics, educational and training process, initial training, special physical training.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризуется эластичностью мышц и связок, обуславливающих амплитуду движений. Наравне с ведущими физическими качествами гибкость выступает одной из главных постулатов движений. С внешней стороны она обнаруживается в величине амплитуды (размаха) сгибаний – разгибаний и других движений. Таким образом, ее показатели выражаются по предельной амплитуде движений, рассчитанной в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [1]. Польский ученый Г.Прощацка утверждает, что рассматривая структуру гибкости, необходимо уделять внимание особо значимым компонентам: дифференцировке и воспроизведению мышечных усилий, координации деятельности больших мышечных групп и мелких движений, скорости и амплитуде движения.

Ю.И.Евсеев способность выполнять движение с максимальной амплитудой определяет как гибкость. Он считает, что гибкость – важное психофизическое качество, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью формируется морфофункциональными биологическими особенностями человека [2]. М.М.Стюарт считает, что гибкость способна наделять индивида главным умением искусного владения своим телом, умением ощущать его, постоянно взаимодействовать с ним, знать его возможности и применять их, распоряжаться им. Данное умение особенно ценилось, и к его приобретению устремлялись еще древние люди [3].

При наличии гибкости человек ощущает себя легким, свободным в действиях, раскрепощенным, непринужденным в движениях, приобретает умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. С эстетической точки зрения гибкий человек считается очень красивым. Гибкость олицетворяет изящность, пластичность, грациозность, выразительность движениям.

Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, бесполезные движения, его движения крайне точны и правильны. Это во многом облегчает, приближает наступление любой деятельности, сохраняет внутренние энергетические ресурсы. Двигательная основа любой деятельности у гибкого человека разумна и логически обоснована. Люди, не наделенные гибкостью в достаточной степени, обладают пониженной способностью мышц к растягиванию и имеют повышенный мышечный тонус. Это служит причиной координационных нарушений в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок затрачивает намного больше количества энергии, чем ребенок, обладающий гиб-

костью, поэтому у него быстрее возникает утомление. Травмы нередко выступают результатом недостаточно-го развития гибкости. Часто специалисты в области медицины говорят о гибкости как о важном качестве, оказывающем влияние на характер и результат конкретной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость является залогом успеха. Она дает возможность быстрее и лучше завоевать рациональной техникой выполнения движений, экономнее применять силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наивысших практических результатов [3].

Гибкость при занятиях физкультурой приобретает особое значение. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, роликах, велосипеде, плавает, гибкость упрощает его «усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений» Гибкость характеризуется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу. Ограничителем реального размаха движений являются суставные связки. Под влиянием постоянного растягивания повышается их эластичность. Это является результатом увеличения подвижности в суставе, улучшения показателей гибкости. По мнению Ж.К.Холодова, возможный максимальный размах движений зависит не только от формы сустава и соответствия взаимосвязанных поверхностей друг другу, но и других индивидуальных особенностей суставного аппарата: конфигурации суставных концов костей, толщины суставного хряща. В то же время данные особенности не проявляют значимого влияния на показатели реальной гибкости. Самым значимым фактором, обуславливающим амплитуду движения при выполнении двигательного действия, являются мышцы, охватывающие сустав, их способность удлиняться и сокращаться.

Необходимо отдавать предпочтение использованию широкого спектра упражнений для того, чтобы проявлять гибкость и иметь хорошую подвижность во всех суставах. Необходимо отметить, что, развиваясь, самой гибкостью создаются наилучшие условия с целью совершенствования определенных психофизических качеств. Например, установлено, что упражнения, прежде всего направляемые на развитие гибкости, вместе с тем способствуют развитию силы и выносливости. Гибкость с ее умеренной тратой энергии, с ее рациональными движениями создает максимально выгодные условия для развития выносливости. Помимо этого, гибкость выступает составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, с помощью которой реализуется функция управления нашими движениями. В.А.Бароненко доказал, что проявление гибкости находится во власти от многих факторов: физио-

логических, психологических, анатомических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме происходит увеличение гибкости); степени возбудимости растягиваемых мышц (снижение при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения первоначального положения; от массажа (предварительный массаж способствует увеличению гибкости на 15%); разминки; внешней температуры; возраста; уровня развития силы (выявлено, что физически сильные люди являются менее гибкими). В литературе выделяется активная и пассивная гибкость. Активная гибкость связана с величиной амплитуды движений при осуществлении самостоятельного выполнения упражнений вследствие мышечных усилий. Для пассивной гибкости характерно проявление наивысшей величины амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера). В пассивных упражнениях на гибкость происходит покорение большей, чем в активных упражнениях, амплитуды движений. Наличие разницы между показателями активной и пассивной гибкости обусловлена присутствием «резервной растяжимости», или «запаса гибкости». Выделяется также общая и специальная гибкость. Для общей гибкости свойственны отличия в подвижности во всех суставах тела и характерна возможность выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальной гибкостью называется предельная подвижность в отдельных суставах, которая устанавливает результативность спортивной или профессионально-прикладной деятельности [4].

Н.И.Смирнова, Е.Е.Черненко, О.А.Гордейченко отмечают, что время суток, условия среды неоднозначно влияют на функциональное состояние связочного аппарата. Повышенная температура тела и внешней среды, предварительная разминка способствуют улучшению биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и тем самым содействуют большей подвижности его звеньев. Холодовые процедуры, напротив способствуют снижению уровня подвижности. В течение дня гибкость подвергается изменениям: при полной релаксации (расслаблении) происходит увеличение подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, снижение наблюдается с повышением психоэмоционального напряжения. Показатели силы преобладают в обратной зависимости от уровня развития силы и в существенной мере обусловлены генетически. В свою очередь, Л.В.Волков подчеркивает наличие возрастных и половых различий в темпах и качестве развития гибкости [5]. С точки зрения Л.Г.Матвеева, развитие гибкости взаимосвязано с развитием мышечной силы. Однако гипертрофия мышц и многие другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, порожденные обширным применением силовых упражнений, могут выступить сопровождением к ограничению размаха движений. С другой стороны, быстрое развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может послужить причиной разболтанности в суставах, пере-растяжению, нарушению осанки. Из этого вытекает необходимость опти-

мального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, послужившими гармоническому развитию физических качеств [6]. Во-первых, нужно обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без причинения ущерба для нормального состояния и жизнедеятельности опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, следует предупреждать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, приводить к минимуму ее возрастной регресс. Выполняя эти задачи, неприемлемо, особенно у детей младшего школьного возраста, порождать неимоверное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а порой и к непоправимым искажениям суставных структур, что может наблюдаться при наличии слишком интенсивного воздействия упражнений, которые направлены на развитие гибкости. При развитии у детей таких качеств, как грациозность, пластичность, красота движений нужно помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как итог учения. Для того чтобы дети могли проводить анализ структуры и характера выполняемых упражнений, правильно усваивать причины возникновения ошибок, нужно осуществлять воспитание у них способности к самоанализу различных физических упражнений, с тем чтобы обеспечивать проявление достаточно полной амплитуды движений во всех направлениях, которые являются допустимыми строением опорно-двигательного аппарата. Резерв гибкости имеет огромное значение, ведь он выступает одной из предпосылок экономичности движений, содействовать процессу освоения новых широко амплитудных движений, оказывает помощь в избежание травм.

Вывод: Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека. Для него характерна степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способность осуществлять выполнение движений с большой амплитудой. Данное физическое качество нужно подвергать развитию с самого раннего детства, поскольку оно является важным при выполнении многих двигательных действий. Уровень развития гибкости у девочек 7-8 лет в целом недостаточный, а требования образовательных программ с каждым годом повышаются.

Можно выделить факторы, от которых зависит проявление гибкости:

1. Эластичность мышц и связок.
2. Особенности строения суставов.
3. Особенности внешней среды.
4. Развитие силовых способностей.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды в подготовительной части урока после разогревания и в конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

Для развития гибкости девочек 8-10 лет занимающихся художественной гимнастикой были использовано следующие упражнения

№ п/п	Содержание	Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	Из упора сидя наклоны вперед, стопы на себя	10 раз	3
2	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно	10 раз	3
3	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке на полупальцах, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения	10 раз	3
4	Волны вперед и назад	10 раз	3
5	И.п. – левая рука на гимнастической стенке, правая вверх. Наклон назад. То же с другой стороны	10 раз	3

6	Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки	5 счетов	3
7	Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног	5 счетов	3
8	Шпагаты на гимнастической скамейке во всех направлениях	по 2 минуты	2
9	Стойка боком к гимнастической стенке, махи вперед, в сторону, назад, правой и левой ногой	По 10 раз	3
10	И.п. – стойка на коленях, стойка на груди, поставить ноги вперед собой и выпрямить их	По 2 минуты	2

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. -Москва: Академия, 2009.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издание 7-е, доп. и испр. – Ростов на Дону: «Феникс», 2011.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов. -Москва: Академия.
4. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Toychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. (Darslik). Tashkent «Barkamol fayz media» 2017.
5. Верхошанский А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -Москва: Физкультура и спорт, 1988.
6. Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры. -Москва: Физкультура и спорт, 1991.

РЕЗЮМЕ. Гимнастикачиларнинг эгилувчанлигини ривожлантириш учун машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган. Бадиий гимнастикада дастлабки тайёргарлик босқичида эгилувчанликни ривожлантириш муҳим қисмлардан биридир. Эгилувчанлик муҳим психофизик сифат бўлиб, у тезлик, куч, чидамлик, эңчиллик билан биргаликда инсоннинг морфофункционал биологик хусусиятларида ўз таърифини топади.

РЕЗЮМЕ. Разработано комплекс упражнения для развития гибкости гимнасток. В художественной гимнастике на этапе начальной подготовки один из важной частью является развитие гибкости. Гибкость является важным психофизическим качеством, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью находит определение в морфофункциональных биологических особенностях человека.

SUMMARY. A set of exercises has been developed to develop the flexibility of gymnasts. In rhythmic gymnastics, at the stage of initial training, one of the important part is the development of flexibility. Flexibility is an important psychophysical quality, which, together with speed, strength, endurance, dexterity, finds its definition in the morphofunctional biological characteristics of a person.

ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ БИЛИШГА БЎЛГАН ҚИЗИҚИШНИ ОРТТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Г.Б.Гулямова – тадқиқотчи

Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: илмий салоҳият, миллий гуруҳ, ифтихор, халқаро аудиториялар, ички ишлар ходимлари, интеграция, ҳарбий таълим, ҳарбий таълим соҳаси, ишлаб чиқариш, интеллектуал салоҳият, ҳарбий кадрлар.

Ключевые слова: научный потенциал, национальная гордость, гордость, международная аудитория, сотрудники органов внутренних дел, интеграция, военное образование, сфера военного образования, производство, интеллектуальный потенциал, военнослужащие.

Key words: scientific potential, national pride, pride, international audiences, internal affairs personnel, integration, military education, military education field, production, intellectual potential, military personnel.

Жамият тараққиётида ёшлар маънавиятининг ўрни ва аҳамияти жуда улкандир. Жамиятда яшовчи ҳар бир инсон ўз эътиқоди, мақсади ва манфаатлари билан Ватанга хизмат қилиши унинг буюк келажаги учун интилиши лозим. Мамлакатимиз Асосий Қонунда Ўзбекистон Республикаси Қўролли Қўчалари давлат суверенитетини ва ҳудудий яхлитлигини, аҳолининг тинч ҳаёти ва ҳавфсизлигини ҳимоя қилиш учун тўзилганлиги алоҳида белгилаб қўйилган. Шў боисдан ҳам ўшбү вазифаларни самарали амалга оширишда мамлакатимиз ҳавфсизлиги, халқимиз тинчлиги ва осойишталигини ишончли таъминлайдиган профессионал ҳамда сафарбар миллий армияни шакллантиришга ёрдам берадиган янги қонунлар, бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни ишлаб чиқиш жараёнини мунтазам давом эттириш муҳим аҳамиятга эга. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Қўролли қўчалари академиясида зарур билим, қобилият ва қўникмаларга, юксак жанговар ва маънавий фазилатларга эга, ўз Ватанини муносиб ҳимоя қилишга қодир юқори малакали офицер кадрларни тайёрлаш бўйича самарали тизимни ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро, бугунги кунда “Юқори профессионал, ҳарбий ва ватанпарварлик бурчиға садоқатли, фидойи ва мард ички ишлар ходимларини тарбиялаш Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги ва ҳудудий яхлитлигини ҳимоя қилишнинг энг муҳим шартларидан бири ҳисобланади” [1].

Зеро, Т.Маҳмудов таъкидлаганидек: “Маънавият миллат ва шахснинг бутун инсоний фаолият ва идеалларини камраб олувчи универсал тасаввурдир... Маънавият шахс ва миллатнинг “ақлли қалби”ни ифода этадиган, тарих тақозосига биноан унинг томонлари

намоён бўладиган, табиат, жамият ва инсоннинг инсонийлашуви даражасини билдирадиган руҳий идрок олами”[2].

Ички ишлар ходимлари ўз мамлакатининг фуқароси эканликларини билишлари, ўзларидаги ирода ва жасоратни, мақсадга интилувчанликни, эзгулик ва талабчанликни тарбиялаши, мактанчоқликка, зўравонликка, лоқайдликка, бойликка ортиқча ружу қўйиш, боқимандаликка, зарарли хулқ-атворларга қарши тура олишлари, ватанни, ватандошларини севишлари, барча миллат вакиллари билан дўстлашишни удалашлари, ўқишда, санъатда, ҳар қандай ишда ижодқорликни намоён этишга интилиши керак. Улар моддий ва маънавий олам, маънавий ва руҳий озуқа тўғрисидаги тушунчага тўлиқ эга бўлиши лозим. Шунингдек, улар ўз халқи билан биргаликда жамиятнинг янгиланиши, ижтимоий бойлиқнинг кўпайиши, мамлакат тинчлиги ва осойишталиги учун масъул эканлигини билиши; ўзини тутиши, атрофидагиларга нисбатан талабчан бўлиши, ўз халқининг маънавий бойлиқларини, бутун дунёдаги илғор маданиятни севиши, байналмилалчи ҳамда содиқ дўст бўлиши, меҳнатда янгилик, санъатда гўзаллик, ижтимоий муносабатларда маънавий гўзалликни кўра олиши керак. Улар Ватанининг келажагини ҳал қилувчи, енгилмас кучи эканлигини, енгилмас кучга айланиш учун эса, ўзларида юксак маънавиятнинг шаклланиши кераклигини чуқур англаб етишлари ва унга интилишлари лозим.

Ички ишлар ходимлари ўз ватанига дахлдор бўлган барча нарса ва ҳодисаларга жонли қизиқиш билдириши, ижтимоий фаол бўлиб, жамиятнинг янгиланиши, ижтимоий бойлиқнинг кўпайиши, мамлакат равнақи,