

3. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. -М.: Академия, 2008. –С. 448.
4. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: метод, анализ и обработка результатов: монография. В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, М.С.Леонтьев –М.: Спорт, 2020. –С. 324.
5. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va boshq. Gimnastika nazariyasi va uslubi. Darslik. - T.: 2017. 500-b.

РЕЗЮМЕ. Мақолада тест натижаларини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш ва гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичларини яратишга қаратилган педагогик назоратнинг варианти илмий асосланган. Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, куч, тезкор-куч, координацион тайёргарлиги, махсус чидамлилиқ интеграл кўрсаткичларини умумлаштириш йўли билан тузилган умумий кўрсаткич энг катта ахборот мазмунига эга.

РЕЗЮМЕ. В статье научно обоснован вариант педагогического контроля направленного на разработку системы оценки результатов тестирования и создания интегральных показателей физической подготовленности гимнастов. Проведенные исследования показали, что наибольшей информативностью обладает суммарный показатель, который был составлен путем суммирования интегральных показателей силовой, скоростно-силовой, координационной подготовленности, специальной выносливости.

SUMMARY. The article, a variant of pedagogical control aimed at developing a system for evaluating test results and creating integral indicators of physical fitness of gymnasts is scientifically substantiated. The conducted researches showed that the total indicator, which was compiled by summing up the integral indicators of power, speed-strength, coordination readiness, special endurance, has the greatest information content.

9-10 JASAR FUTBOLSHILARDIN OQIW-SHINIGIW JUMISLARIN SPORT MEKTEPLERINDE MUWAPIQLASTIRIP ALIP BARIW

Q.T.Jumaniyazov – *assistent oqitwshi*

M.B.Utegenov – *assistent oqitwshi*

Ajiniyaz atundagi Nókis mámleketlik pedagogikalq instituti

Tayanch soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, mashq, futbolchi, jismoniy sifatlari, texnika, taktika.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, тренировка, футболист, физические качества, техника, тактика.

Key words: physical education, sport, training, football player, physical quality, technique, tactic.

Ўзбекистон Республикаси ўз гáрезсизлигини алганнан кейин ҳár bir salada bir qansha alga ilgerilewler gúzetilmekte. Sonin ishinde mámleketimiz sport tarawinda salmaqlı nátiyjelerge erisiw menen bir qatarda jáhán arenasında óz ornına iye bolıp kelmekte.

Ўзбекстанда футболди халіқ ортасında еñ ғалабаліқ sport túrine aylandırıw, joqarı qábiletke iye bolǵan jas futbolshılardı tańlap alıw hám olardı professional sportshılar retinde tayarlaw sistemasın jolǵa qoyıw, mámleket futbolın rawajlanǵan mámleketler menen báseki ete alatuǵın dárejege jetkiziw, xalıq aralıq talap hám standartlar tiykarında futbol boyınsha qanıgelerdi tayarlaw, futbol klubları iskerligin rawajlandırıw ushın oqıw-shinıǵıw procesin nátiyjeli shólkemlestiriw, mámleketimizde futbol boyınsha iri xalıq aralıq jarıslar jáhán hám kontinent birinshiliklerin ótkeriw maqsetinde 2019-jıl PF-5887-sanlı Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdı ulıwma jańa basqıshqa alıp shıǵıw ilajları tuwrısındaǵı prezident pármannarın qabıl etiliwi buǵan ayqın misal bola aladı [1].

Jetik sportshın baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı qáte kemshilikleri bolajaq jarıslarda keri tásirin tiygiziwi múmkin.

Búgingi kúnde futbol jáhán arenasında júdá tez pát penen rawajlanıp barmaqta. Usınıń nátiyjesinde balalar futbolına tereńirek kewil bóliwdi, sonday-aq olardıń tayarlıq programalarını jańa zamanagóy úyretiw usılların islep shıǵıw, jas futbolshılar menen alıp barılatuǵın oqıw-shinıǵıw processine ózgerisler kirgiziwdi talap etedi.

Baslanǵısh tayarlıq basqıshında jas futbolshılardıń tayarlıq sistemasında oqıw-shinıǵıwların sapalı tásir etiw dárejesin muwapiqlastırıwǵa qaratılǵan máselelerdi sheshiw búgingi kúnniń aktual máseleleriniń biri bolıp kelmekte. Bul óz gezeginde zamanagóy innavacion texnologiyaǵa tiykarlanǵan usıllardı paydalanıwdı talap etedi [3]. Joqarıdaǵılardı esapqa alıp biz jas futbolshılardıń jıl dawamında alıp barılatuǵın shinıǵıwların bir jıllıq úlken eki makrociklde alıp barıwdı islep shıqtıq. Bunda birinshi úlken makrociklde jas futbolshılar bes ay dawamında fizikalıq sapaların rawajlandırıw barsa, al ekinshi úlken makrocikl dawamında texnikalıq, taktikalıq hám oyın ámeliyatın ósiredi.

Birinshi makrociklde jas futbolshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw ushın tómendegi usıldan paydalandıq. Futbolshılardıń fizikalıq sapaların arttırıw maqsetinde hár qıylı baǵdardaǵı tańlap alınǵan shinıǵıw júkemelerin izbe-izlik penen baylanısqa halda alıp barıw usılı qollanıldı [3].

Usınıń menen bir qatarda shinıǵıwlarıń basqıshlarǵa bóliniwe de úlken áhmiyet berildi hám shinıǵıwlar tómendegishe bloklarǵa bólinip alıp barıldı:

Birinshi basqısh - shıdamlılıqtı rawajlandırıw;

Ekinshi basqısh – kúsh múmkinshiligin rawajlandırıw;

Úshinshi basqısh - tezlikti rawajlandırıw;

Törtinshi basqısh – shaqqanlıq, epshillik, sapaların rawajlandırıw;

Shinıǵıwlar barısında hár bir sapanı rawajlandırıw ushın berilgen shinıǵıwlar qatań tárizde tekserilip barıldı. Usınıń menen bir qatarda fizikalıq sapaların rawajlanıwına úlken dıqqat berilip hár bir sapa tolıq rawajlanbaǵansha ekinshi bir sapǵa ótkerilmedi. Sonıń nátiyjesinde bizler fizikalıq sapaları rawajlandırıw dáwirleriniń waqıt dawamıylıǵın anıqlap aldıq. Fizikalıq sapaların rawajlandırıw dáwirlerin biz tómendegishe belgiledik:

1. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 2,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 10 háptelik mikrocikl;

2. Kúsh múmkinshiligin rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

3. Tezlik sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

4. Shaqqanlıq hám epshillik sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

Shinıǵıwları bunday izbe-izlik penen alıp barıwdı Yu.V.Veroxshanskiy hám basqa da alımlarmızdıń usınısları tiykarında islep shıqtıq hám jas futbolshılardıń fizikalıq sapaların nátiyjeli rawajlandırıwǵa erise aldıq.

Ekinshi úlken makrocikl dawamında jas futbolshılardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw ushın 5 aylıq mezocikl yaǵnıy 20 háptelik mikrocikl dawamında shinıǵıwlar tómendegishe tártipte berildi:

1. Toptı bas penen urıw texnikasını úyretiw 2 háptelik mikrocikl;

2. Toptı ayaq penen tebiw texnikasını úyretiw 3 háptelik mikrocikl;

3. Toptı toqtatıw texnikasını úyretiw 3 háptelik mikrocikl;

4 Toptı alıp júriw hám alıp qoyıw texniikasın úyretiw 4 háptelik mikrocikl;

5. Toptı taslap beriw texnikasını úyretiw 1 háptelik mikrocikl;

6. Qarsılastı aldap ótiw (dribling) texnikasını úyretiw 3

háptelik mikrociql;

7. Darwazadan top tebiw, bos orıńǵa shıǵıw hám toptı iyelew, oyındı baqlaw; texnikasın úyretiw 4 háptelik mikrociql;

Biz bul shınıǵıwların nátiyjeligin tekseriw ushın 34 birlikten ibarat testler jıyındısın islep shıqtıq. Usı islep shıqqan testler arqalı kontrol toparı menen tájiriye toparı arasındǵı salıstırmalı ayırmashılıǵın anıqladıq.

Mısal ushın tájiriye basında kontrol hám tájiriye toparları arasındǵı kórsetkishler derlik birdey bolǵan bolsa, tájiriye aqırında tájiriye toparı jas futbolshılarınıń kórsetkishleri bir qansha joqarı boldı. Bunı alınǵan nátiyjelerden kórsek boladı.

Birinshi makrociklde jas futbolshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw ushın berilgen shınıǵıwlardan 23 birlikten ibarat testler jıyındısı islep shıǵıldı hám kontrol

topar menen tájiriye toparı arasındǵı kórsetkishler anıqlastırıldı.

Tájiriye toparı jas futbolshıları 17 shınıǵıwda isenimli ayırmashılıqqa iye bolǵan bolsa, al, kontrol toparı jas futbolshıları 4 shınıǵıwda isenimli ayırmashılıqqa iye boldı (ulıwma 23 shınıǵıwdan).

Ekinshi makrociklde jas futbolshılardıń texnikalıq hám taktikalıq háreketlerin rawajlandırıw ushın berilgen shınıǵıwlar boyınsha tájiriye toparımız jas futbolshıları 28 shınıǵıwda, al kontrol toparı jas futbolshıları 5 shınıǵıwda isenimli ayırmashılıqqa iye boldı (ulıwma 34 shınıǵıwdan).

Ulıwma juwmaq shıǵaratuǵın bolsaq joqarıdaǵı kórsetkishlerdi esapqa alıp biz qollaǵan usıllarımız jas futbolshılardı tárbıyalawda, olardıń texnikalıq hám taktikalıq, sonday-aq fizikalıq sapaların rawajlandırıwda óz nátiyjesin bergenliginiń guwası bolamız.

Ádebiyatlar

1. 2019-jıl 4-dekabrdegi PF-5887-sanlı «Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdı ulıwma jańa basqıshqa alıp shıǵıw ilajları tuwrısındǵı» pármanı.
2. «О создании фонда развития детского спорта». Указ Президента Республики Узбекистан №3154 от 21.10.2002.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: «ФиС», 1985. - С. 176.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. //Фан спортга. – Ташкент: 2007. №3. - С. 29-32.
5. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш: Ўқув қўлланма. - Т.: 2005. 104-б.

REZYUME. Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh futbolchilarning mashq jarayonini optimallashtirish haqida so'z boragan.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматривается оптимизация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных футболистов.

SUMMARY. The article deals with the optimization of training process of young football players on the preparation stage.

O'RTA ASRLARDA MARKAZIY OSIYODA JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIXI

R.Qaljanov – o'qituvchi

G.Dauletnazarova – o'qituvchi

Nukus konchilik instituti

Q.Omirzakova – o'qituvchi

Nukus shahar 12- sonli maktab

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, Markaziy Osiyo, sport, kurash, allomalar risolalari, toza havo, hammom, jismoniy harakat, «Alpomish dostoni», ijtimoiy turmush kechirish, jismoniy madaniyat, jismoniy faoliyat, sog'lom turmush tarzi, sport tarixi.

Ключевые слова: физическая культура, Средняя Азия, спорт, борьба, научные трактаты, свежий воздух, баня, социальная активность, Алпамыш дастан, общественная жизнь, физическая культура, активность, здоровый образ жизни, история спорта.

Key words: physical education, Central Asia, sports, wrestling, pamphlets of scholars, fresh air, bath, physical activity, Alpomish, social living, physical culture, activity, healthy lifestyle, sport history.

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib, uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan. Tarixan jismoniy madaniyat, birinchi navbatda, yosh avlodni va katta yoshdagi aholini mehnatga to'liq tayyorlashga jamiyatning amaliy ehtiyojlari ta'siri ostida rivojlandi. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining shakllanishi bilan jismoniy madaniyat vosita ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi. Jismoniy madaniyat mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida insonning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq.

Muhammad al-Jo'zjoniy qoldirgan manbalardan ma'lum bo'lishicha, Markaziy Osiyoning mashhur olimi, o'rta asr yuksalishning ishtirokchilaridan biri Abu Ali ibn Sino 1002-1011-yillarda Xorazmshoh saroyida xizmat qilganida, Xorazmshohning vaziri Abdul Hasan Ahmad ibn Muhammad as Sabahdan "Tozalik haqida risola" nomli kitob yozishga buyurtma olgan. U Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari"ga asos bo'ldi. Olim o'z risolasini quyidagi beshta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo. 2. Hammom. 3. Taom 4. Jismoniy harakat. 5. Uyqu va tetiklik.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida: "Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va

kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez bajarilishi ham kerak emas, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay, kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta yengil bo'lmasligi ham kerak, aks holda uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin", deydi. Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Bu nazariy asoslarga tayanib sobiq Ittifoqning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoschilari va pedagoglari P.F.Lesgaft, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, V.M.Zasiorskiy va boshqalar hozirgi zamon sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariyasini ishlab chiqishdi va o'zlarining nazariy asoslarini ilgari surdi.

O'zbek milliy kurashi ko'p asrlar tarixiga ega. Kurash haqida o'ta jonli manzaralar Alpomishning qalmoq pahlavonlari bilan Barchinoy qo'rgan shartlaridan biri, kurashda ham o'z aksini topgan. Agar "Alpomish"ning paydo bo'lganiga ming yildan oshganini hisobga olsak, kurash musobaqalari bundan bir qancha asrlar avval shakllanganligining guvohi bo'lamiz.

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiyning asarlari-da jismoniy tarbiya va sport g'oyalari oldinga surilib, u o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat, va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan. Filologiya fanlar doktori, professor Ahmadjon Quronbekov Alisher Navoiy ijodi bo'yicha o'z izlanishidan quyidagilarni xabar qiladi. Navoiy zamoniga kelib kurash tushadigan pahlavonlar saroyda va saroy a'yonlari oldida yuksak nufuzga ega bo'lgan.