тын, 47 гүмис, 48 қола, жәми 138 медаль, 2017-жылы 28 гүмис, 62 қола, жәми 103 медальды қолға киргизди. Сондай-ақ, Азия чемпионатларының, кубок беллесиўлериниң, халық аралық регаталардың жеңимпазлары, Жәҳән кубогиниң сыйлы орын ийелери өсип жетилисти [6].

2011-жылдан баслап республикамызда байдарка ҳәм каноэда ескек есиў спорты да бригадалық усылға өтти. Сайланды команда менен тәжирийбели тренер Ө.:сенов, сайланды командаға резерв таярлаў бойынша П.Сейтжанов ҳәм Н.Қаиповлар жумыс алып барды. Нәтийжеде, 2012-жылы он алты жыллық үзилиспеден соң республикамыздың байдарка ҳәм каноэшилери де Өзбекстан көлеминде бой көрсете баслады. Каноэ бойынша Азия чемпионатында, байдарка бойынша жети мәмлекет ўәкиллери қатнасқан Қазақстанның ашық кубоклеринде сыйлы орынларды ийелеўге еристи.

Сондай-ақ, бригадалық усыл басланған ўақытта, 2008-жыл ушын Қарақалпақстаннан Өзбекстан миллий сайланды командасының тийкарғы қурамына 4 спортшы, резерв қурамына 6 спортшы қабыл етилген болса, бригадалық усылдың нәтийжесинде 2018-жыл ушын Қарақалпақстаннан Өзбекстан миллий сайланды командасының тийкарғы қурамына 18 спортшы, резерв қурамына 30 спортшы қабылланды [7].

Биз жоқарыда ескек есиў спортын раўажландырыўға, нәтийжелерин асырыўға, шынығыўлардың сапасын арттырыўға ерисилген шынықтырыўдың бригадалық усылы ҳаққында, оның утымлы таманларын анық фактлер тийкарында сөз еттик.

Биз бригадалық усылды тек ғана ескек есиў спортында емес, спорттың басқа түрлеринде де қолланылса, спорт пенен шуғылланыў ушын бизге сонша имканиятларды жаратып берип қойған журтбасшымыздың исенимин ақлаўда еле де жоқары табысларды қолға киргизип, халық аралық майданларда, Азия ҳәм Олимпиада ойынларында бийғәрез мәмлектимиздиң абырайын көтеретуғын нәтийжелерге ерискен болар едик деген нийеттемиз.

Әдебиятлар

1. Бекназаров А., Қайыпов Ә. «Тарийхый табысларға елтийўши устаз» Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
2. Даўлетбаев А., Қайыпов Ә. «Бабалар ескегине садық мектеп» (4-китап), Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
3. Ережапов А., Қайыпов Ә. Қарақалпақстан Республикасында байдарка ҳәм каноэда ескек есиў спортының қәлиплесиўи ҳәм раўажланыў тарийхы. Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
4. Қайыпов Ә., Жаниев С. Бабалар ескегине садық мектеп. (1-китап), -Н.: «Қарақалпақстан», 2008.
5. Қайыпов Ә., Мамбетназаров М., Қаипова Д. Бабалар ескегине садық мектеп. (2-китап), -Н.: «Қарақалпақстан» 2016.
6. Қайыпов Ә., Мырзамбетов П., Қаипов Н. Бабалар ескегине садық мектеп. (3-китап), Әжинияз атындағы НМПИ, 2018.
7. Қайыпов Ә., Каримов Д., Юсупов А. Қарақалпақстан Республикасында самбо гүресиниң қәлиплесиўи ҳәм раўажланыўы. -Н.: «Билим», 2017.

РЕЗЮМЕ

Мақолада Қорақалпоғистон Республикасида эшкак эшиш спортини ривожлантириш ва натижаларини ривожлантиришда бригада услубининг аҳамияти ҳақида 2007-2017 йиллар материаллари асосида сўз қилинади. Шунингдек, муаллиф бу услубни бошқа спорт турларида ҳам қўллашни тавсия қилади.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируется развитие и повышение результатов по гребным видам спорта в Республике Каракалпакстан в 2007-2017-годах бригадным методом тренировок. Авторы статьи рекомендуют применять этот метод и в других видах спорта.

SUMMARY

The article is devoted to the analysis of the development and improvement of results in rowing sports in the Republic of Karakalpakstan in 2007-2017 using the Brigade training method. The author of the article recommend using this method in other kinds of sport.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА АЙРИМ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРНИНГ ТУРЛИ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ЎЗГАРИШИ ДИНАМИКАСИ

А.А.Болтаев – *ўқитувчи*

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

П.Калжанов – *катта ўқитувчи*

Р.Ибрагимов – *ассистент ўқитувчи*

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

А.Бекбергенова – *Нукус шаҳар 48-мактаб ўқитувчиси*

Таянч сўзлар: жисмоний ва функционал кўрсаткичлар, тест, юклама, сакраш, моккисимон югуриш, машғулот, ўйин, юракнинг қисқариш сони (ЮҚС), нафас олиш сони (НОС).

Ключевые слова: показатели физического и функционального статуса, тест, нагрузка, прыжок, челночный бег, тренировка, игра, частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД).

Key words: indicators of physical and functional status, test, volleyball players, special working capacity, hopping endurance, shuttle run, heart rate, breath frequency, arterial blood pressure.

Ишнинг долзарблиги. Барча спорт турларида, шу жумладан волейболда ҳам техник-тактик маҳорат даражасини узоқ муддатли машғулот ва мусобақа юкламалари таъсирида сақлаб қолиш нафақат жисмоний тайёргарлик билан белгиланади, балки устувор жиҳатдан функционал имкониятларга боғлиқдир. Лекин, айрим манбалардан маълумки, ҳатто юқори малакали спортчиларда ҳам жисмоний ва функционал имкониятлар машғулот ҳамда мусобақа юкламалари таъсирида кескин тушиб кетади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, айрим ҳолатларда жисмоний ва функционал кўрсаткичлар баъзи тестлар юкламаларидан сўнг ҳам сустлашиши кузатилган. Бундай ҳолат машғулотлар ва мусобақалар оралиқларида уларнинг якунида иш қобилиятини тиклашга қаратилган релаксацион машқларни қўллашга жиддий эътибор бермаслигидадир (Л.П.Матвеев, 2005; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 2015; М.А.Годик, 2006; А.В.Беляев, 2000; Ж.К.Холодов; В.С.Кузнецов, 2014; А.Г.Фурманов, 2007).

Тадқиқотнинг мақсади. 15-16 ёшли волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларни турли юкламалар (машғулот, мусобақа, тест юкламалари) таъсирида ўзгариш динамикасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот объекти сифатида Тошкент шаҳридаги 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 43 нафар 15-16 ёшли волейболчилар танланди. Тадқиқотда қуйидаги услуб-тестлардан фойдаланилди: юқорига кўтарилган қўллар учидан 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраб қўлларни теккизиш сонини аниқлаш (сакраш чидамкорлиги): юракнинг қисқариш сони (ЮҚС) ва артерия қон босими (АҚБ)ни MiBand-2 асбоби ёрдамида аниқлаш, нафас олиш сони (НОС)ни аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилидан маълум бўлдики, 15-16 ёшли волейболчиларда машғулотдан

аввал ва кейин махсус иш қобилиятини ифодаловчи кўрсаткичлар бир-биридан яққол фарқланувчи ўзгаришлар динамикаси билан қайд этилди. Масалан, ушбу волейболчи болаларда 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраш сони 31,9±3,44 мартани ташкил этди. Демак, ана шу максимал марта вертикал сакрашлар сони мазкур болаларнинг сакраш иш қобилиятини ифодалайди – деб эътироф этиш мумкин. Лекин бундай ҳажмга лойиқ максимал марта сакраш иш қобилияти шу ёшли волейболчилар учун етарлими ёки йўқми? – деган савол туғилади. А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина (2012)ларнинг маълумотларига қараганда, 5 партияли бир ўйин давомида юқори малакали волейболчилар фақат ҳужум зарбалари ва тўсиқ қўйиш учун ўртача 106 марта, ўйин функцияларига қараб индивидуал кўрсаткичлар диапазони 76–114 мартани ташкил этар экан. Бир машғулот давомида эса фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун 147 мартагача сакрашга тўғри келар экан. Бундан ташқари ушбу волейболчилар яна 250 мартагача бошқа техник усуллар (тўп узатиш, тўп киритиш) ва чалғитувчи ҳаракатларни ижро этиш учун кўп марталаб сакрашларига тўғри келар экан. Шундай экан тадқиқотимизда иштирок этган ёш волейболчиларда қайд этилган максимал марта сакраш сонининг ўртача кўрсаткичи (31,9±3,44 марта)ни етарли деб бўлмайди. Боз устига мазкур кўрсаткичнинг кардиопульсометрик қийматининг нисбатан баланд бўлиши сакраш иш қобилиятининг оптимал шаклланмаганлигидан дарак беради. Ана шу жиҳатдан максимал марта сакраш, тезкорликни ифодаловчи бошқа тестлар ва машғулот юкламаларининг функционал қийматини аниқлаш волейболчиларга хос махсус иш қобилиятини янада объектив баҳолаш учун ниҳоятда муҳимдир. Чунончи, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда максимал марта сакраш тестидан аввал ЮҚС 77,5±2,83 марта/дақ. билан ифодаланган бўлса, тест юкламасидан кейин ушбу кўрсаткич 129,4±3,92 марта/дақ.ни ташкил этди (1-жадвал).

1-жадвал

15-16 ёшли волейболчиларда машғулот ва тест юкламаларидан аввал ҳамда кейин иш қобилиятини ифодаловчи кўрсаткичларнинг ўзгариш динамикаси – n=43 ($\bar{X}$ ±δ)

Функционал тестлар / Ҳаракат тестлари	Ҳаракат тестлари натижа-лари	ЮҚС (марта/дақ.)	НОС (марта/дақ)	АҚБ (мм/с.у.)	
				Систолик босим	Диастолик босим
43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраш (марта): - машғулотдан аввал	31,9±3,44	77,5±2,83 129,4±3,92	14,3±1,12 35,6±2,26	117,9±3,17 147,5±4,22	81,9±2,17 77,3±2,01
- машғулотдан кейин	25,5±3,12	159,2±5,02 168,6±5,39	37,7±2,76 41,3±3,44	156,5±3,71 161,7±3,89	75,2±2,11 77,8±2,11
“Арчасимон” югуриш 92 м. (сек.): - машғулотдан аввал	24,5±2,05	72,6±2,92 129,4±4,36	13,7±1,02 38,3±3,14	127,3±2,46 149,2±3,72	71,6±1,81 75,2±1,53
- машғулотдан кейин	28,9±2,47	168,3±3,97 172,5±4,07	39,2±2,18 43,8±2,36	158,4±3,01 167,5±5,38	73,5±1,92 71,7±1,78
9-3-6-3-9 м.га моккисимон югуриш (сек.): - машғулотдан аввал	8,3±0,78	69,6±2,11 127,4±4,09	14,9±1,27 33,7±2,78	124,3±2,16 147,5±3,12	70,5±1,52 73,6±1,92
- машғулотдан кейин	12,7±0,99	138,7±4,72 159,4±5,88	37,9±2,03 43,4±3,17	149,8±3,24 161,7±3,98	72,6±1,67 75,3±1,81

Изоҳ: ЮҚС – юракни қисқариш сони; НОС – нафас олиш сони; АҚБ – артерия қон босими; суратда – тестдан олдин; маҳражда – тестдан кейин.

Биз ана шу фикр ёки хулосанинг объективлик хусусиятини ўрганиш мақсадида 15-16 ёшли волейболчиларда 5 партияли моделлаштирилган ўйин юкламасидан аввал ва кейин махсус иш қобилиятининг ўзгариш динамикасини аниқлаш бўйича қўшимча тадқиқот ўтказдик. Тадқиқот натижалари 2-жадвалда келтирилган. Жадвалда қайд этилган натижалардан шу нарса маълум бўладики, ўйин бошланмасдан олдин олинган максимал сакраш сони мувофиқ тест бўйича 34,5±3,47 мартани ташкил этди. Бундай ўртача кўрсаткич машғулот олдидан олинган максимал сакраш кўрсаткичидан бироз юқорироқ миқдорда (2,5 мартага) қайд этилганлиги одатда ўйинолди вазиятларида юзага келадиган мотивацион-эмоционал фаоллик билан боғлиқ эканлиги эҳтимол қилинади.

2-жадвал

15-16 ёшли волейболчиларда 5 партияли ўйин юкламасидан аввал ва кейин махсус иш қобилиятининг ўзгариш динамикаси – n=24 ($\bar{X}$ ±δ)

Функционал тестлар / Ҳаракат тестлари	Ҳаракат тестлари натижа-лари	ЮҚС (марта/дақ.)	НОС (марта/дақ)	АҚБ (мм/с.у.)	
				Систолик босим	Диастолик босим
43 см. баландда ўрнатилган предметга максимал марта сакраш (марта): - ўйиндан аввал	34,5±3,47	78,3±3,12 129,7±3,94	13,7±1,28 39,2±3,16	121,4±2,15 147,6±5,01	78,5±2,12 75,2±2,04
- 2 партиядан кейин		137,2±4,12	32,5±2,46	139,6±4,07	70,7±1,92
- 4 партиядан кейин		143,8±4,36	37,3±2,93	143,5±4,72	74,2±2,11
- 5 партиядан кейин (ўйиндан кейин)	27,2±2,83	147,6±4,79 155,7±5,12	39,7±3,08 43,9±3,95	153,9±5,11 161,2±5,91	73,5±2,07 74,7±2,16
“Арчасимон” югуриш 92 м. (сек.): - ўйиндан аввал	26,7±2,12	73,6±2,97 129,3±3,18	15,3±1,36 35,7±2,76	127,4±2,29 147,2±4,66	72,5±1,97 77,3±2,08
- 2 партиядан кейин		137,2±4,12	32,5±2,46	139,6±4,07	70,7±1,92
- 4 партиядан кейин		143,8±4,36	37,3±2,93	143,5±4,72	74,2±2,11
- 5 партиядан кейин (ўйиндан кейин)	29,8±2,37	147,6±4,79 165,7±5,11	39,7±3,08 45,9±3,97	153,9±5,11 164,3±5,96	73,5±2,07 76,7±2,39

Изоҳ: ЮҚС – юракни қисқариш сони; НОС – нафас олиш сони; АҚБ – артерия қон босими; суратда – тестдан олдин; маҳражда – тестдан кейин.

Ўйин юкламасидан аввал олинган тест кўрсаткичларининг ўйин якунида (5 партиядан кейин) кескин тушиб кетиши, тест ва ўйин юкламаси, шу жумладан ҳар бир партиядан кейин (5 партия) шу юкламаларнинг функционал қиймати (ЮҚС, НОС, АҚБ)нинг дастлабки (ўйинолди) кўрсаткичларга нисбатан кескин ортиб кетиши мазкур ёш волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилияти анча заиф даражада ривожланганлигидан далолат беради.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, 15-16 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилиятини баҳолаш мақсадида қўлланилган тестлар натижалари (максимал марта сакраш 34,5-31,9 марта, арчасимон югуриш 26,7-24,5 сек.)ни машғулот ва ўйин юкламалари нитажасида сусайиб кетиши, юкламалар қийматининг ортиб кетганлиги уларда жисмоний ва функционал тайёргарлик етарли шаклланмаганлигини тасдиқлайди. Рақобат борган сари кучайиб бораётган, юкламалар ҳажми ва шиддати кескин ўсиб бораётган замонавий волейболда юксак натижага эришиш эса юксак шаклланган интеграллашган жисмоний, техник-тактик ва психофункционал имкониятларга эга бўлишни талаб қилади.

Адабиётлар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник. ISBN 978-5-98724-059-5. 2009. –С. 360.
2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература. 2002. –С. 294.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, 2006. –С.272.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её приклад. / Л.П.Матвеев. -Изд. Четвертое, испр. и доп. -СПб. [и др.] Лань, 2005. –С. 377, [1]с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-8114-0585-5 : 3000.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложение: Учебник для тренеров I кН-К.: Олимпийская литература, 2015.
6. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. // Методическое пособие. -М.: 2012.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. -Минск: МЕТ, 2007. –С. 329.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 12-е изд., исп. – М.: Академия, 2014. –С. 480.

РЕЗЮМЕ

Мақолада 15-16 ёшли волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларнинг машғулот ҳамда ўйин юкламалари таъсирида ўзгариши динамикаси таҳлил қилинган. Аниқландики, машғулот ва тестлардан аввал олинган дастлабки кўрсаткичлар шу машғулот ва тестлар юкламалари таъсирида тушиб кетган. Лекин ўйин юкламаларидан сўнг ушбу кўрсаткичлар янада сустлашган. Бундай ҳолат тадқиқотда иштирок этган волейболчиларнинг жисмоний имкониятлари ҳам, уларнинг функционал компонентлари ҳам мукаммал шаклланмаганлигидан дарак беради.

РЕЗЮМЕ

В статье проанализирована динамика изменений некоторых показателей физического и функционального статуса у волейболистов 15-16 лет под влиянием различных нагрузок. Установлено, что исходные показатели, полученные до тренировки и до применения тестов значительно снизились под влиянием этих нагрузок. Однако, под влиянием игровых нагрузок наблюдалось ещё большее снижение изучаемых показателей, что связано, очевидно, с недостаточно устойчивым развитием физического и функционального статуса обследованных юных волейболистов.

SUMMARY

The analysis of results of the research of the level of development of special efficiency of young volleyball players of 15-16 years and the possibility of its preservation in the course of the game is presented in article. It is established that such level of the studied qualities decreases in process of end of game parties more and more. The opinion is put forward that such dynamics of change of these qualities demonstrates instability of their status.

МУТАХАССИС ФАОЛИЯТИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА МОДЕЛЛАШТИРИШ - ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ АСОСИ

О.Э.Худайберганов – *катта ўқитувчи*

Ургенч давлат университети

Таянч сўзлар: профессионал фаолият, профессионал маҳорат, тайёргарлик модели, конструктив фаолият, коммуникатив фаолият, ташкилотчилик фаолияти, жисмоний тарбия.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное мастерство, модель подготовки, конструктивная деятельность, коммуникативная деятельность, организационная деятельность, физическое воспитание.

Key words: professional activity, professional skill, training model, constructive activity, communicative activity, organizational activity, physical education.

Олий таълимни такомиллаштириш муаммоси, мутахассис фаолиятини моделлаштириш анчадан буён олимлар диққат марказида бўлиб келмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг фаолият моделини ишлаб чиқишга бағишланган илмий ишлар таҳлили шундай хулосага келишга имкон берадики, жисмоний тарбия мутахассислари ва танланган спорт тури бўйича мураббийлар фаолияти кўп функцияли характерга эга.

Жисмоний тарбия спорт мутахассисларини тайёрлаш ва уларнинг фаолияти масалаларини ўрганишга И.Н.Решетень, В.М.Корецкий (1982), Г.С.Туманян (1987), А.Я.Корх (2000), Р.С.Саломов (2004), А.Н.Абдиев (2004) ва бошқаларнинг тадқиқотлари бағишланган.

Мазкур ишнинг асосий мазмуни бу жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятининг тузилиши моделини яратиш йўли орқали ўқув жараёнини такомиллаштириш масаласидир.

Ишнинг мақсади шундай моделнинг ясалиши ва унинг асосида ўқув жараёнини такомиллаштириш йўлларини кўрсатувчи аниқ тавсияларни ишлаб чиқишдир.

Тадқиқот вазифаси. Жисмоний тарбия мутахассисининг профессионал фаолияти мазмуни ва компонентлари (таркиби) ни аниқлаш, уларнинг ўзаро алоқаси ва ўзаро боғлиқлигини кўрсатиб бериш.

Илмий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида жисмоний тарбия ўқитувчиларига хос профессионал маҳорат турларининг катта рўйхати тузилди. Ушбу маҳорат турлари педагогика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия кафедраларининг етакчи ўқитувчиларига таклиф қилинди. Жумладан, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўқитувчиларига экспертлар хулосасига кўра, маҳорат турлари,энг кўп балл тўплаган етакчи маҳорат турлари аниқланди. Ушбу маҳорат турлари, Н.В.Кузьмина