O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

восита ва услубларни дарс ва дарсдан ташқари машғулотларда қўлланилиши олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларида таҳсил олаётган ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчини жамиятга интеграция қилишда самарали эканлигини тасдиқлайди.

Адабиётлар:

1. Каирбекова Б.Д., Кажикенова Г.М. [и др.] Социально-психологическая адаптация и социализация воспитанников интернатов и домов юношества // электронное учебно-методическое пособие. НАО «TORAIGHYROV UNIVERSITY». - Павлодар, 2019.

2. Egamberdiyeva N.M. “Ijtimoiy pedagodika” // Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti. Toshkent – 2009, 232 b.

3. “Ijtimoiylashuv. Ijtimoiy munosabatlar. Ijtimoiy muhit” // https://oyina.uz/uz/teahause/1642

4. To‘ychiyeva S.M. “Ta’lim-tarbiya jarayonida shaxsni muvaffaqiyatga intiluvchanligini shakllantirish” https://portal.piima.uz/en/news/talim-tarbiya-jarayonida-shaxsni-muvaffaqiyatga-intiluvchanligini-shakllantirish

5. Рожков М.И. Практика социального воспитания: основные тенденции развития // Ярославский педагогический вестник № 6. - 2017

6. Qodirov A. “Ma’naviyat – davlat va jamiyat taraqqiyotida ta’sirchan kuch” // “Globallashuv sharoitida vatanparvarlik tarbiyasining ma’naviy ma’rifiy texnologiyalari”. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari// – Toshkent, 2019. - 8 bet.

7. Xodjayorova B.A. Kreativ yondashuv asosida o‘quvchilarni ijtimoiylashtirishning pedagogik shart-sharoitlari (5-6 sinf o‘quvchilari misolida) // p.f.b.f.d. (PhD) diss. avtoreferati // Samarqand - 2023. - 43 bet.

8. Pardayev B.O‘. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ijtimoiylashuvining pedagogik imkoniyatlarini rivojlantirish // p.f.b.f.d. (PhD) diss. avtoreferati // Toshkent – 2023. - 50 bet.

9. Daminova N.K. Globallashuv sharoitida talabalar kasbiy ijtimoiylashuvining pedagogik mazmunini takomillashtirish // p.f.b.f.d. (PhD) diss. avtoreferati // Samarqand – 2023. - 56 bet.

10. Mahkamova D.A. Bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarning kasbiy ijtimoiylashuvi faoliyatiga tayyorlash metodikasi (pedagogika nazariyasi va tarixi fani misolida) // p.f.b.f.d. (PhD) diss. avtoreferati // Qo‘qon – 2025. - 54 bet.

11. Rasulov R.O. Yoshlar dunyoqarashida siyosiy ijtimoiylashuvni shakllantirishning mafkuraviy ahamiyati // p.f.b.f.d. (PhD) diss. avtoreferati // Toshkent – 2025. - 44 bet.



Халқаро тоифадаги “IBA” икки юлдузли ҳаками
Ш.К. КАРИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БОКС СПОРТ ТУРИДА ҲАКАМЛИК ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИГА ИЖОБИЙ ВА САЛБИЙ ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ ОМИЛЛАРНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, в ходе которого освещены состав внутренних и внешних факторов, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на эффективность судейства в боксе.

Ключевые слова: *судейская деятельность, эффективность, положительные и отрицательные факторы, исследование.*

Annotation

Мақолада ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи ички ва ташқи омилларнинг таркиби ёритиб берилган.

Калит сўзлар: *ҳакамлик фаолияти, самарадорлиги, ижобий ва салбий таъсир қилувчи омиллар, тадқиқ қилиш.*

The article presents the results of a study that highlights the composition of internal and external factors that have both positive and negative effects on the effectiveness of refereeing in boxing.

Key words: *refereeing activity, effectiveness, positive and negative factors, research.*

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ 5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори юртимизда бокс спорт тури бўйича профессионал тренерлар ва ҳакамларни ҳамда спортчиларни тайёрлаш тизимини ривожлантириш бўйича илмий-методологик базани янада кучайтириш вазифалари аниқ белгилаб ўтилгани юртимиз боксчиларини халқаро спорт майдонларида юқори поғонага кўтариш учун қонуний асос бўлиб хизмат қилади (1).

Бокс спорт турида ҳакамлик фаолиятининг самарадорлигини белгилаш, шубҳасиз, турли омилларга боғлиқ. Бу омиллар ҳар бир ҳакамнинг муваффақиятли ишлаши, мусобақаларнинг тўғри ва адолатли ўтказилишини таъминлаш учун муҳимдир. Бокс спорт турининг мусобақа қоидалари сўнги йиллардан мутазам равишда такомиллашиб бормоқда ва бу эса ўзнавбатида боксчиларни тайёргарлик жараёнига ҳамда ҳакамларни малакасига қўйиладиган талабларни хусусиятларига ижобий таъсир кўрсатмоқда (Е.М. Кураков, В.Н. Клечев, 2008). Шунга қарамасдан малакали ҳакамларни танлаш ва ҳакамлик фаолиятининг дастлабки тайёргарлигининг ташкилий-услубий хусусиятларини аниқлаш муаммоси бугунги кун спорт ҳакамлигида жуда долзарбдир, хусусан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети бокс назарияси ва услубияти кафедраси битирувчилари учун.

Спорт назарияси ва амалиётида кўп йиллар давомида фаолият кўрсатаётган бир қатор муаллифлар замонавий спорт ҳакамлигининг муайян муаммо-

ларга дуч келишини ва бу муаммоларни ҳал қилиш учун аниқ ёндашувларни ишлаб чиқиш заруратини таъкидлайдилар [О.Б. Дмитриев, П.К. Петров, В.А. Широков, Э.Р. Ахмедзянов, 2000; Ю.Ф. Кузнецов, 2000; Я.А. Гринбергас, 2006; А.Р. Хайруллин, 2008; Р.Д. Халмухамедов, 2021]. Замонавий яккакураш спорт турларида ҳакамлар фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари ва мураккаблиги айтилади, чунки улар мусобақа жараёнида фақат спортчиларни баҳолабгина қолмай, балки уларнинг психологик, физиологик ва техник даражаларини ҳам ҳисобга олишлари зарур. Айни пайтда ҳакамлар учун бошқа бир неча муҳим вазифалар ҳам мавжуд, масалан, у ёки бу қарорларни қабул қилишда тезкорлик, адолатли ва холис бўлиш, шунингдек, қароларнинг тўғрилигини ва ҳаққонийлигини таъминлаш.

Бокс ихтисослигида тахсил олувчи талабаларнинг ҳакамлик фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш уларнинг ҳакамлик бўйича билим, кўникма ва малакаларини оширишда мутахассислар фикрини ўрганиш жудаям зарурдир. Шу сабабли малакали ҳакамларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи омилларни ўрганиш малакали ҳакамларнинг кейинги фаолиятлари самарадорлигини янада оширади.

Шу сабабли, ҳакамлик талабларини тўғри ва самарали йўлга қўйиш, талабаларга ҳакамлик қоидалари ва махсус техникаларни пухта ўргатиш уларнинг келгусидаги фаолиятларини муваффақиятли амалга оширишга ёрдам беради. Бу эса, малакали ҳакамларнинг мусобақа жараёнларидаги қарорларини тўғри қабул қилишга, ҳар бир вазиятга мос равишда тез ва аниқ хулосалар чиқаришга, шунингдек, адолатли ва холис бўлишга олиб келади. Бу нафақат спортда, балки ҳакамнинг мусобақадаги ўрни ва ишончини ҳам мустаҳкамлайди.

Тадқиқот мақсади – бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи омилларни таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифаси – бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни аниқлаш ва уларни тизимлаштириш.

Тадқиқот усуллари. Илмий – услубий адабиётларни таҳлил қилиш, эксперт баҳолаш методлари, анкета сўровномаси, интервю олиш ва назарий таҳлил. Ўртача катталиклар ишончлилигини аниқлашнинг математик-статистик усуллари.

Тадқиқотнинг ташкил қилиниши ва методлари. Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига салбий ва ижобий таъсир қилувчи омилларни аниқлаш мақсадида тасдиқловчи тажриба босқичида ўтказилди. Бунинг учун аввал анкета тузиб олинди. Унга ҳакамлик фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи омилларндан иборат ички ва ташқи омиллар киритилди.

Тренерлик касбида “ҳакамлик фаолияти”нинг ўрни ҳамда ҳакамлик модели фолиятининг асосий хусусиятларини аниқлаш учун, бокс спорт турининг етакчи мутахассислари ўртасида сўровнома ўтказилди. Ижтимоий тадқиқотларни ўтказишда сўровнома методи етакчи ва асосий методлардан бири ҳисобланади. Юқорида кўрсатилган вазифанинг биринчи қисмига ечим топишда биз томонимиздан суровнома ишлаб чиқилди. Унинг назарий асоси махсус илмий-услубий адабиётлар ёрдамида ёритилди.

Ҳакам фаолиятининг асосий турларини ва унинг муваффақиятини белгилаб берувчи кўрсаткичлар омилларни аниқлаш учун сўровнома ишлаб чиқилган.

Ижтимоий тадқиқотларни ўтказиш бўйича тавсияларга кўра, сўровнома икки босқичда ўтказилди – дастлабки ва асосий.

Дастлабки сўровномадан асосий мақсад – камчиликлар рўйхатини аниқлаш ва дастлабки ишлаб чиқилган сўровномани тўлдириш. Бунинг учун биз томонимиздан аввалдан ишлаб чиқилган ҳамда тавсия ва талаблар асосида тузилган режа бўйича интерпритатсия (чукур ўрганиш) ўтказилди. Интерпритатсия натижасида шу нарса маълум бўлдики, сўровноманинг дастлабки вариантида ҳеч қандай ўзгаришлар йўқ, яъни сўровномада иштирок этганларнинг 100 фоизи (110 нафар ҳакамлар) сўровнома мазмуни ва таркибига ҳеч қандай ўзгартиришлар ҳамда қўшимчалар киритишмаган.

Сўровномадан маълум бўлишича, унинг асосида “баҳо бериш саволи”нинг методик усули ётади, бу эса мусобақалардаги ҳакамлик соҳасининг етук мутахассислари фикрларининг шиддатини аниқлашга имкон беради. Асосий савол: Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти сифатига қандай омиллар ижобий ва қандай омиллар салбий таъсир кўрсатади? - деган саволга 46 та саволли жавоблар таклиф этилган. Улар ҳакамлик фаолиятини ҳамда ҳакамларни тайёрлаш жараёни: мусобақаларда томошабинларнинг ўзини тутиши, бокс спорт тури назарияси ва амалиёти, ҳакамларни тайёрлаш тизими, мусобақаларда ҳамда уларга тайёргарлик кўришда ҳакамларнинг ва спортчиларнинг фаолияти, ҳакам ва ҳамкасблари, спортчилар, мураббийлар ўртасидаги муносабатлардан келиб чиқувчи чегаралар, касбий тегишлилик (иш жойи), мусобақа қоидаларида қайд этилган талабларни белгилаб берувчи асосий тизимлар натижасида олинган.

Ҳакамлик фаолиятига таъсир этувчи омилларни саралаб олиш икки босқичда ўтказилган. Биринчи босқичда – барча омиллар ўрганилган. Иккинчи босқичда – ҳакамлик фаолиятига таъсир этувчи оимлларни аниқлаш ёрдамида “мухим бўлмаган

омилларни олиб ташлаш” таҳлили ўтказилди. Агар омилларнинг таъсири натижасида ўзгариш бўлган бўлса ёки ҳакамлик фаолиятини белгиланган ҳолатга олиб келса, ушбу тизим – мухим, агар бундай натижа бўлмаса – ушбу омил мухим бўлмаган омил сифатида олиб ташланди.

Ҳакамлик фаолиятини аниқловчи ва белгилаб берувчи тизимларни тизимлаштириш натижасида улар қуйидагича кўринишга эга бўлди: жисмоний омил, психик (психо-физиологик), касбий тайёргарлик (билим ва маҳорат), ижтимоий-индивидуал омил, ҳакамлик тажрибаси.

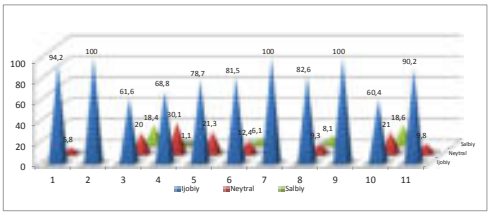
Биз томондан ўтказилган сўровнома якунида сўровномада қатнашган иштирокчилар ҳақида маълумотлар келтирилган. Бу олинган маълумотлар бокс спорт тури бўйича ҳакам моделининг асосий хусусиятларини аниқлашда асос сифатида хизмат қилди.

Биз томондан ўтказилган сўровнома натижасида (миллий ва республика ҳамда халқаро) тоифадаги ҳакамларга қўйиладиган талабларнинг тахминий доираси аниқланди:

Сўровнома натижаларидан аниқланган талаблар бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти сифатига таъсир қилувчи ички ва ташқи омилларга ажратилди (1-диаграмма). 1-диаграммада кўриб тургани мизидек, экспертлар, техник ва тактик билимлар ва мусобақа қоидаларни билиш, яъни биринчи навбатда, мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш масалалари, шунингдек, ушбу спорт туридаги мусобақаларни ўтказиш тизими ҳақида умумий тушунчага эга бўлиш – ҳакамликнинг зарур бўлган асосий сифатлари деб ҳисоблашади.

Барчамизга маълумки бокс спорт турида ҳакамлик тажрибаси юқори аҳамиятга эга бўлса-да, иккинчи ўринга қўйилади. Ҳакамлик тажрибаси омили ҳам салбий баҳоланди (ушбу омилнинг зарур эмаслиги).

Шу билан бирга, ҳакамнинг спортчилик фаолиятида эришган ютуқлари, экспертларнинг фикрига кўра, зарур омил ҳисобланади. Умумий ҳисобда ижобий баҳоланган ушбу омил, экспертлар томонидан ҳакамнинг спортчилар олдидаги ҳурмати билан боғланиб, зарур ва муҳим омил сифатида баҳоланади. Ҳакамнинг таълимига ҳам катта аҳамият берилади: етарлича маданиятли бўлмаган одам спортчилар учун “Ҳурматга сазавор” инсон бўла олмайди, шунинг учун ҳам экспертларнинг барчаси ушбу омилни “нейтрал”дан паст баҳоламаган. Тренерлик фаолияти ҳам муҳим рўл ўйнайди, чунки у жисмоний тайёргарлик нуқтаи назаридан ҳам, техник ва тактик жиҳатларни оширишда ҳам ҳакамнинг “спрорт формасини” доимий равишда такомиллаштириш ва сақлаб қолиш имкониятини беради. Этика ва адолат (ҳакамнинг этик ва адолат принсипларига амал қилиши) ҳакамлик фаолияти самарадорлиги учун жуда аҳамиятли эканлигини барча сўровномада қатнашган респондентлар тўлиқ этроф қилишди. Шунингдек, машғулотлар вақтидаги ҳакамликда ҳам маълум бир “амалиёт” учун мухимдир.



1-диаграмма. Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти сифатни таъминловчи “ички омиллар” нинг эксперт баҳолари, %

Изоҳ: Ички омиллар

1 – омил. Бокс ҳакамининг жисмоний тайёргарлик

2 – омил. Ҳакамнинг бокс спорт тури бўйича техник ва тактик билимлар

3 – омил. Ҳакамни кўп йиллик тажрибаси (стаж)

4 – омил. Ҳакамнинг спорт ютуқлари (спортда эришган шахсий натижалари)

5 – омил. Бокс ҳакамнинг таълими

6 – омил. Тренерлик фаолияти

7 – омил. Мусобақа қоидаларини билиш ва уларни тўғри амалга ошириш

8 – омил. Ортиқча вазн

9 – омил. Этика ва адолат (ҳакамнинг этик ва адолат принсипларига амал қилиши)

10 – омил. Психологик ва эмотсионал ҳолат

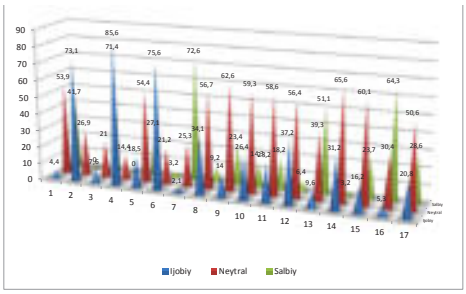
11 – омил. Тез ва аниқ қарорлар қабул қилиш реаксия

Ортиқча вазн ва жисмоний тайёргарлик ҳолатлари мусобақаларда ҳакамнинг самарадорлигига ёки унга бўлган ишончга салбий таъсир ўтказиши мумкин. Ҳакамнинг жисмоний ҳолати мусобақа давомида ғояларига ёрдам беради, шу билан бирга юқори даражада ишлаш ва қарорлар қабул қилиш қобилиятига таъсир қилади.

Бу гуруҳ ҳакамнинг мавжуд этика ва адолат кўрсаткичларига эга бўлишини, ишга бўлган ижобий муносабатни ва ҳар бир вазиятда хато қилмасдан, фақат ҳақиқий баҳолашни амалга ошириш қобилиятини белгилайди. Ҳакам ўз ишига ва спортчиларга нисбатан адолатли ва ишончли бўлиши керак. Психологик ҳолати ва эмотсионал мувозанатни сақлашига, шунингдек стресслар ва юқори босимни энгиб ўтишга боғлиқ. Мусобақада фаол иштирок этиш ва муаммоларга мослашиш учун ҳакамнинг психологик барқарорлиги муҳим аҳамиятга эга.

Бу гуруҳ ҳакамнинг тезкор ва тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини ва ҳар бир вазиятда аниқ иш тутиш қобилиятини белгилайди. Бокс каби спортда

бу турдаги қарорлар беришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.



2-диаграмма. Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти сифатни таъминловчи "ташқи омиллар" нинг эксперт баҳолари, %

Изоҳ: "Ташқи омиллар" нинг гуруҳлари

1 – омил. Бокс ҳакамининг қарорларига томошабинларнинг тажовузкор муносабатда бўлишлари

2 – омил. Бокс ҳакамининг қарорларига томошабинларнинг хайрихоҳ муносабатда бўлишлари

3 – омил. Боксчининг рингда ахлоқсиз хатти-ҳаракатларни бажаришлари

4 – омил. Боксчининг рингда намунали хулқ-атвори билан ажралиб туришилари

5 – омил. Спорт вазирлиги ва бокс федератсияси вакилларининг жангга билдирилган фикрлари

6 – омил. Референинг қарорларига ён ҳакамларнинг хайрихоҳлиги

7 – омил. Референинг қарорларига ён ҳакамларнинг норозилиги

8 – омил. Боксчининг фаолиятида кўрсатган натижалари ва спортдаги ютуқлари

9 – омил. Бокс ҳакамлари фаолиятига спорт жамоатчилиги вакилларининг фикри билдиришлари

10 – омил. Бошқа ҳакамларнинг мусобақа жангларига фикри билдиришлари

11 – омил. Бевосита мусобақа ўтказаётган ташкилотчиларнинг ҳакамлар фаолиятига фикри

12 – омил. Мусобақа ўтказиладиган мамлакат, шаҳарнинг ҳакамлар фаолиятига таъсири

13 – омил. Боксчи ва ҳакамнинг битта спорт жамиятига мансублиги

14 – омил. Боксчи ва ҳакамнинг турли спорт жамиятларига тегишлилиги

15 – омил. Мусобақа вақти (кеча ёки кундуз) ўтказилиши ҳакамлик фаолиятига таъсири

16 – омил. Техник носозликлар (масалан, ринг ёки таймер) нинг ҳакамлик фаолиятига таъсири

17 – омил. Оммавий ахборот восита (ОАВ) ларнинг ҳакамлар фаолиятига таъзиқи

Салбий омиллар қаторига томошабинлар ҳам, спорт олами вакиллари ҳам сезиларли таъсири кўрсатиши мумкинлигини кўрсатиш жоиз (2-диаграммада).

Ҳакамлар жамоасидаги келишмовчилик ҳам салбий таъсир кўрсатади (ушбу омилнинг ижобий ва нейтрал баҳоланиш йиғиндиси жами (27,4%) ни ташкил қилади).

Бу ерда иккинчи ўринни спортчи билан муносабатлар омили эгаллайди; ижобий ва нейтрал баҳоланишлар йиғиндиси, мос равишда, спортчининг спортчига хос бўлмаган аҳлоқсиз хатти-ҳаракати, спортчи ва ҳакамнинг битта спорт жамоасига тегишлилиги (28,6%) ва (48,9%).

Ташкилотчилар ва юқори спорт ташкилотлари вакиллари ўртасидаги муносабатлар ҳам аҳамиятга эга: бу ерда спорт жамоатчилиги вакиллари (23,4%) ҳамда спорт қўмитаси вакиллари (27,1%) билан ўзаро муносабатлар сезиларли таъсирга эга. Ташкилотчилар билан бўлган муносабатлар салбий омил сифатида бироз пастроқ баҳоланди (18,2%).

Спортчининг намунали хулқ-атвори ижобий омил сифатида жуда юқори баҳоланди (85,6%), бу ён ҳакамларнинг хайрихоҳлигидан ҳам юқори (77,2%). Муҳимлиги бўйича охирги ҳисобланган томошабинларнинг хайрихоҳлиги омили (73,1%).

Техник носозликлар (масалан, ринг ёки таймер) нинг ҳакамлик фаолиятига таъсири (64,3%) салбий кўрсаткичларни ташкил қилган бўлса, мусобақа вақти (кеча ёки кундуз) ўтказилиши ҳакамлик фаолиятига таъсири ҳамда оммавий ахборот восита (оав) ларнинг ҳакамлар фаолиятига таъзиқи ижобий ва салбий балларни қўшганда ҳам нейтирал баллдан ошмаганини (39,9%), (49,4%) кўришимиз мумкин.

Умуман олганда кескин салбий баҳоланган омиллар учун ҳам ижобий баҳоларнинг мавжудлиги эътиборга лойиқ. Шубҳасиз, бунга ҳатто салбий омилларни ҳам тегишли малака ва муносабат мавжуд бўлган ҳолатда ҳакамлик фойдасига баҳолаш имконияти сифатида қаралиши мумкин.

Тегишли ахлоқий ва иродавий тайёргарлик юқори малакали ҳакамни шакллантириш омили сифатида зарурлигини, шунингдек, ушбу сифатларни дастлабки тайёргарлик босқичларида шакллантириш кераклигини кўрсатади, чунки ҳакамлик тажрибаси муҳимлиги бўйича ҳакамлик сифатини таъминлаб берувчи этакчи (ички) омиллар қаторига кирмайди.

Спорт фаолияти (бокс) таълим йўналиши таҳсил олаётган талабаларни ўқитиш жараёнида ихтисослиги бўйича таъсир кўрсатиши мумкин бўлган омиллар аниқланганлиги сабабли (ички омилларнинг хусусиятлари 1-диаграмма), модел хусусиятларини бокс спорт турида ушбу кўрсаткичларга эътибор қаратишни тахмин қилдик.

Хулоса. Олиб борилган тадқиқотлар натижасида шундай хулосага келиш мумкинки, бокс спорт турида ҳакамлик фаолиятининг самарадорлиги ва ишончлилигини таъминлаш учун бир қатор ижобий ва салбий омилларни тўғри ҳисобга олиш мухим аҳамиятга эга. Боксда ҳакамлик фаолиятининг

адолатли ва аниқ бўлиши учун, ҳакамлар маълумотлар ва қарорлар қабул қилишда объективликни сақлашлари керак. Бунинг учун, ҳакамларнинг иши уларнинг шахсий омилларидан мустақил бўлишини таъминлаш мақсадида, ушбу ижобий омиллардан фойдаланиш ва салбий омилларни минималлаштириш керак.

Шу билан бирга, ушбу муаммо бўйича объектив ахборотнинг мавжудлиги, нотўғри реаксияларнинг олдини олиш ва бартараф этишда муҳим рўл ўйнайди. Ҳақиқий, тезкор ва аниқ ахборотларни йиғиш ва талқин қилиш жараёни ҳакамларга жараённи тўғри баҳолашда ёрдам беради. Эмотсионал ҳолатга таъсир қилишни камайтириш учун қўлланилаётган воситаларни индивидуаллаштириш усулларини топиш ва уларни ҳакамларга ёрдам бериш учун самарали тарзда ишлатиш муҳим.

Натижада, ҳакамлик фаолиятини янада самарали ва ишончли бўлиши учун ижтимоий-емотсионал муаммоларни, объектив ахборотнинг ёрдами билан, комплекс ёндашув билан ҳал қилиш керак.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора–тадбирлари тўғрисида”ги қарори. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қонун ҳужжатлари тўплами, 3 июн 2017 й., 23-сон, 455-модда.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.
4. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
5. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. .... д-ра пед. наук.-Т., 2009. -56 с.



Мустақил изланувчи
Б.В. ГАЗИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЧАВАНДОЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье разработаны предложения и рекомендации, направленные на повышение эффективности упражнений, развивающих физическую и техническую подготовку всадников. В нем также изложены научные выводы, направленные на устранение актуальных проблем в конном спорте.

Ключевые слова: *Конный спорт, всадник, движение, управление лошадью, координация, технико-тактическая, физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини оширишга қаратилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган. Шунингдек, от спортидаги долзарб муаммоларни бартараф этишга қартилган илмий хулосалар баён қилинган.

Калит сўзлар: *от спорти, чавандоз, ҳаркат, отни бошқариш, мувофиқлаштириш, техни-тактик, жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.*

In this article, suggestions and recommendations have beyen developed aimed at improving the effectiveness of exercises that develop the physical and technical training of riders. It also outlines sciyentific findings aimed at addressing current issuyes in equyestrian sports.

Key words: *Equyestrian sport, rider, movement, horse control, coordination, technical and tactical, physical training, special physical training.*

Ҳозирги кунда спорт соҳасидаги рақобат кучайиб, чавондозлик каби миллий ва халқаро спорт турларида юксак натижаларга эришиш учун спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини комплекс равишда ривожлантириш талаб этилмоқда. Чавондозлик бу фақат отни бошқариш маҳорати эмас, балки юқори даражадаги жисмоний чидамлилик, мувозанат ҳисси ва мушаклар мустаҳкамлигини талаб қиладиган спорт туридир. Чавондознинг умумий жисмоний ҳолати унинг натижаларига бевосита таъсир кўрсатади.

Қуйидаги машқлар жисмоний тайёргарликни яхшилашда самарали ҳисобланади: Кардио машқлар (югуриш, велотренажёр, эллиптик тренажёр) – чидамлиликни оширади; Статик ва динамик мувозанат машқлари – от устида мувозанатни сақлаш кўникмасини ривожлантиради; Мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш машқлари (плиометрик машқлар, штанга кўтариш, бадиий гимнастика элементлари); Флексибиллик ва стретчинг машқлари – қўл, оёқ ва бел соҳаларидаги ҳаракат доирасини кенгайтиради.

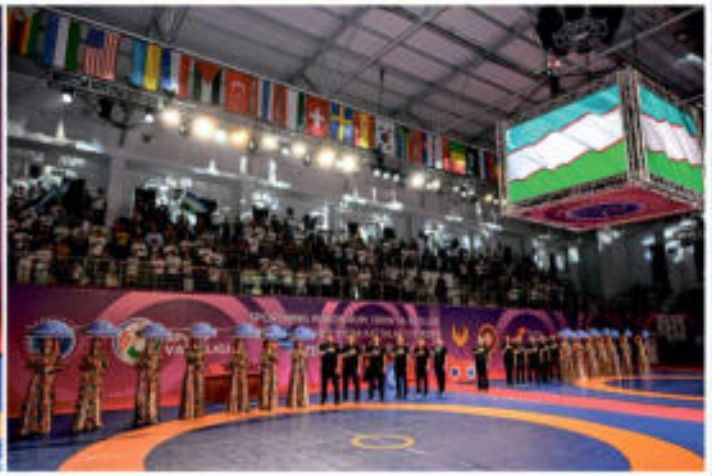
Чавондозликда техник тайёргарлик отни бошқариш, унинг ҳаракатини ҳис қилиш ва мукаммал мувофиқлаштирилган ҳаракатлар мажмуасини ўз ичига олади: Симуляция машқлари – оциз ҳолда махсус тренажёрлар ёрдамида қўл ва оёқ ҳаракатларини такомиллаштириш; Лайт ридинг – от устида енгил туриш машқи, бу орқа ва бел мушакларини мустаҳкамлайди; Олтита асосий узатиш усуллари (тезлаштириш, секинлатиш, бурилиш ва ҳ.к.)ни


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!