DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSÍ

ISSN 2181-2268
2024/5

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

Ilimiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-методический журнал

BULLETIN OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Scientific-methodical journal

№ 5

NÓKIS – 2024

SHÓLKEMLESTIRIWSHI:
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Bas redaktor: B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, professor
Bas redaktor orınbasarı: I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı

REDKOLLEGİYA AǴZALARI:

MATKARIMOV R.M. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
ORAZOV Sh.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor (Qazaqstan Respublikası)
DUNAY V.I. – biologiya ilimleriniń kandidatı, docent (Belorus Respublikası)
ABILOVA G.J. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
ALIMOV A.K. – ekonomika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
AYTÍMBETOV M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
BOLTABAEV M.R. – ekonomika ilimleriniń doktorı, professor
ELMURATOVA A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
ESIMBETOV A.T. – biologiya ilimleriniń doktorı, professor
JUMABAEV T.J. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı
KERIMOV F.A. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
KELDIYOROV SH.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
MAMUROV B.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
MIRZANOV SH.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, professor
MIRJAMALOV M.X. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
MATNAZAROV X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
MAMBETOV B.J. – tariyx ilimleriniń kandidatı, docent
NURISHOV D.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
PRIMBETOV A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı
KOCHANOV D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent
REYMBAEVA R.S. – biologiya ilimleriniń kandidatı
SEYTMURATOV T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı
TOXTABAEV N.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
TOYLIBAEV S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı
UTEMURATOV B.B. – tariyx ilimleriniń kandidatı
UTEBAEV T.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
UTEPBERGENOV A.K. – biologiya ilimleriniń kandidatı, docent
XODJAYEV A. Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, professor
YUSUPOV G.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent

Juwaplı redaktor: A.Mambetnazarov

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám ingliz tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciyalar agentligi tárepinen 2020-jıl 2-sentyabrde mámleketlik dizimnen ótkerilip, 1107-sanlı gúwalıq berilgen.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay
Telefon: (+998-61) 224-27-73
e-mail: nashriyot@uzdjtsunf.uz

Jurnal Ózbekstan Respublikası Joqarı attestaciya komissiyasınıń 2023-jıl 30-sentyabrdegi 343-sanlı qararı menen 13.00.00 - Pedagogika (social pedagogika) ilimleri boyınsha dissertaciya jumısınıń tiykarǵı ilimiy nátiyjelerin baspadan shıǵarıw usınıs etilgen ilimiy jurnallar dizimine kiritilgen.

Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

® Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı

R.Yernazarova[1] A.Alimbetova[2], L.Allambergenova[3]
Assistent[1], stajyor[2] Talaba[3]
UDK: 327. (3)

YANGI O‘ZBEKISTONDA PROFESSIONAL TA’LIM TIZIMIDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yangi o‘zbekistonda professional ta’lim tizimidagi muammo va yechimlar hamda professional ta’lim tizimi holati, kasb ta’limni tashkil etishda mavjud muammo va kamchiliklar, ularni bartaraf etish hamda raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash masalalari aks ettirilgan.*

Kalit so‘zlar: *kompetensiya, kommunikativ kompetensiya, xalqaro standartlar, ta’lim, klassifikator, masofaviy ta’lim, elektron platformalar, ilmiy salohiyat.*

Аннотация: *В данной статье отражены проблемы и пути их решения системы профессионального образования в новом Узбекистане и состояние системы профессионального образования, существующие проблемы и недостатки в организации дистанционного обучения, их устранение и подготовка конкурентоспособных кадров.*

Ключевые слова: *компетентность, коммуникативная компетентность, международные стандарты, образование, классификатор, дистанционное образование, электронные платформы, научный потенциал.*

Abstract: *This article reflects the problems and solutions of the professional education system in the new Uzbekistan and the state of the professional education system, the existing problems and shortcomings in the organization of distance education, their elimination and training of competitive personnel.*

Keywords: *competence, communicative competence, international standards, education, classifier, distance education, electronic platforms, scientific potential.*

Kirish. So‘z boshi sifatida ma’rifatparvar olim Abdulla Avloniy bundan yuz yillar avval aytgan “Tarbiya biz uchun yo hayot - yo mamot, yo najot - yo halokat, yo saodat - yo falokat masalasidir” degan iborasi ayni kunda ham o‘z qimmatini yo‘qotgan emas. Darhaqiqat, dunyo bilan bo‘ylashishimiz uchun yoshlarimizning ta’lim-tarbiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Albatta, mustaqillikning ilk yillaridan boshlab yurtimizda ta’lim tizimini isloh etishga katta e’tibor qaratildi va bugungi kunga kelib sohada ma’lum yutuqlarga erishildi. Uzluksiz ta’lim tizimida, xususan, maktabgacha ta’lim, umumiy o‘rta ta’lim, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi, oliy ta’lim, kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash, maktabdan tashqari ta’lim turlarida katta o‘zgarishlar yuz berdi. Qo‘lga kiritilgan yutuqlar o‘zimizniki. Taraqqiyot manzili sari oshiqayotgan jamiyatda inson aqlu zakovatisiz o‘z o‘rniga ega bo‘lishi amri mahol. Rivojlangan mamlakatlarning taraqqiyot yo‘liga nazar tashlasak, ularning aksari ilm-fan rivoji va iqtidorli yoshlari bilan shu darajaga yetganiga guvoh bo‘lamiz. Bugun katta moddiy boyliklarga ega o‘lkalar emas, iqtidorli va salohiyatli yoshlari bor davlatlargina chinakam farovonlikka erishmoqda. Shunday ekan, O‘zbekiston Respublikasida ham davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyevning 2022 yil 28 yanvardagi “2022- 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmonining ijtimoiy yo‘nalishida amalga oshiriladigan muhim tadbirlar qatorida oliy ta’lim muassasalarida mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash vazifasi belgilab o‘tilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada

rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli Qarorida “Ta’lim jarayonini, oliy ta’limning o‘quv reja va dasturlarini yangi pedagogik texnologiyalar va o‘qitish usullarini keng joriy etish, magistratura ilmiy-ta’lim jarayonini sifat jihatidan yangilash va zamonaviy tashkiliy shakllarni joriy etish asosida yanada takomillashtirish” vazifalari ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF- 5847-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da “gumanitar va pedagogik yo‘nalishlarda kadrlar tayyorlash sifatiga e’tiborni kuchaytirish, pedagogik ta’lim yo‘nalishlari va mutaxassisliklari bo‘yicha o‘quv reja va dasturlarini ilg‘or xorijiy tajriba asosida qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirish” ko‘rsatib o‘tilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot olib borish davomida tizimlilik, nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, tarixiylik va mantiqiylik, qiyosiy-komparativistik tahlil kabi ilmiy pedagogik tamoyillardan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, uning xulosalaridan pedagogik tafakkurni kengaytirishda, mustaqil fikrni shakllantirishda, pedagogika fanida, ruhiy tahlilga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda foydalanish mumkin.

Bunday vazifalarning bajarilishida respublikamizning bir qator oliy ta’lim muassasalaridagi “Kasb ta’limi” yo‘nalishlarining mas’uliyati va o‘rni juda muhim. Bugungi ilm-fan, ishlab chiqarishning yuksak taraqqiyoti, kasb-hunar ta’lim tizimidagi tub o‘zgarishlar ham oliy ta’lim muassasalarida tayyorlanayotgan kasb ta’limi o‘qituvchilari zimmasiga katta mas’uliyat yuklaydi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Oliy ta’lim muassasalarida kasb ta’limi yo‘nalishlarida bo‘lajak pedagoglarni tayyorlashda ularning kasbiy tayyorgarligiga davlat hamda xalqaro mehnat bozori tomonidan qo‘yilayotgan talablar bilan faoliyat ko‘rsatib turgan kasb ta’limi o‘qituvchilari va ustalarining kasbiy-pedagogik mahorati orasidagi mavjud nomuvofiqliklarni bartaraf etishning ilmiy asoslarini ishlab chiqish. Mavzu bo‘yicha ilmiy izlanishlarning qisqacha tahlili.

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchisining metodik faoliyati va uni shakllanish jarayoni, metodologik asoslari xorijiy pedagog olimlardan Ye.V.Tkachenko, E.F.Zeer, N.S.Gluxanyuk, G.N.Jukov, N.I.Kravsov, A.K.Radchenko, N.E.Erganova, P.F.Kubrushko, V.P.Kosыrev va boshqalarning ilmiy ishlarida o‘z aksini topgan. Respublikamizda kasb ta’limining rivojlanish jarayoni va tendensiyalari, mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash muammolari, oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarini tayyorlash mezonlari, bosqichlari va turlari pedagog olimlar A.R.Xodjabaev, R.X.Jo‘raev, U.Nishanaliev, U.I.Inoyatov, O‘.Q.Tolipov, Z.K.Ismailova, N.A.Muslimov, Sh.S.Sharipov, D.O.Ximmataliev, D.A.Mustafoeva va boshqalarning ilmiy tadqiqotlarida o‘rganilgan hamda rivojlantirilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Xalq xo‘jaligidagi hozirgi tarkibiy o‘zgarishlar kasb-hunar kollejlarida bozor talablariga mos yuqori malakali kichik mutaxassislarni tayyorlash vazifasini dolzarb qilib qo‘ymoqda. Bugungi davr ishchilari o‘z kasbi bo‘yicha chuqur bilimli, yuqori malakali, yuksak mahoratli, zamon talablarining o‘zgarishiga moslashuvchan, o‘z malakasini oshirishga intiluvchan bo‘lishi talab etiladi. Respublikamizda professional ta’lim tizimini ilg‘or xorijiy tajribalar asosida takomillashtirish, boshlang‘ich, o‘rta va o‘rta maxsus professional ta’lim bosqichlarini joriy qilish orqali mehnat bozori uchun malakali va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash hamda mazkur jarayonga ish beruvchilarni keng jalb qilish maqsadida 2020-2021 o‘quv yilidan boshlab yangi boshlang‘ich, o‘rta va o‘rta maxsus professional ta’lim tizimi hamda tabaqalashtirilgan ta’lim dasturlari joriy etiladigan ta’lim muassasalari tashkil etiladi.

Kasb-hunar ta’limining amaldagi holatida egallanadigan kasblarning murakkablik darajasi inobatga olinmagan bo‘lib, barcha mutaxassisliklar bo‘yicha o‘qish muddati 3 yil qilib belgilangan.Endilikda esa tanlangan kasbning murakkabligiga qarab o‘qish muddati 6 oydan 2 yilgacha qilib belgilanishi nazarda tutilgan. Ayni paytdagi kasb-hunar kollejlariga faqat o‘rta

umumta’lim maktablarining 9-sinf bitiruvchilari qabul qilingan edi. Endi tashkil etilayotgan kollej va texnikumlarda esa bugunga qadar o‘rta maxsus yoki oliy ma’lumot olgan, harbiy xizmatga borib kelgan, ikkinchi mutaxassislikni egallamoqchi bo‘lgan, ishsiz qolish xavfi paydo bo‘lgan, qisqasi har qanday boshqa hunar o‘rganuvchi kishilar uchun ham ta’lim olish imkoniyati mavjud. Uzoq yillar davomida kasb-hunar kollejlari faqat kunduzgi ta’lim shakliga ega edi. Kelgusidagi kollej va texnikumlarda ta’lim oluvchilarga qulaylik yaratish maqsadida ta’limning kunduzgidan tashqari kechki va sirtqi shakllari ham yo‘lga qo‘yildi.Amaldagi kasb-hunar kollejlarida o‘quv jarayoni asosan o‘quv xonalarida nazariy ta’lim berish shaklida olib borildi hamda natijada yoshlar amaliyot jarayonlarida ko‘plab qiyinchiliklarga uchradi.

Rejalashtirilayotgan yangi tizimda kollej va texnikumlarning yo‘nalishi hamda ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqib, ta’lim mazmuni amaldagi ishlab chiqarish jarayonlari bilan integratsiyalashgan holda olib borilishi ko‘zda tutilgan. Tayyorlanadigan kasblar yo‘nalishlarining o‘quv rejalarida faqat umumkasbiy va kasbiy fanlar bloki qoldirilib, ushbu fanlardan amaliy mashg‘ulotlarga ko‘proq soat ajratilishi hisobiga nazariy ta’lim soatlari bir muncha qisqartilishi rejalashtirilgan.

Yangidan tashkil etiladigan professional ta’lim tizimi ta’lim muassasalarida milliy kvalifikatsion ramkalar belgilanadi va kasbga oid professional standartlar joriy etiladi. Professional standart deganda bitta ish o‘rni ishchidan qanday ko‘nikma va malaka talab qilsa, ushbu holat o‘rganilib, shu asosida modulli o‘quv rejalari ishlab chiqiladi.

Respublikamiz kasb-hunar ta’limi tizimidagi bunday o‘zgarishlar yurtimiz iqtisodiyoti barcha sohalarini rivojlantirishning muhim omili bo‘lib xizmat qiladi. Yangi turdagi professional ta’lim muassasalaridagi o‘quvchilarning o‘zlari tanlagan kasblari bo‘yicha yetarli bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashi kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liqdir.

Kasb ta’limining hozirgi eng muhim muammolaridan biri – bu bitiruvchilarni ko‘p funksiyali adekvat kasbiy faoliyatga tayyorlash hisoblanadi.

Faqat kasb ta’limi yo‘nalishini bitirgan o‘qituvchilargina shunday insonlarning yetishib chiqishini ta’minlaydilarki, bunday insonlar kasbiy faoliyatda shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi o‘z o‘rinlarini topishda ijodiy izlanadilar.

Kasbiy pedagogik faoliyat murakkab ta’lim tizimi bo‘lib, o‘z navbatida yuqori darajadagi – “Kasb ta’limi” pedagogik tizimining bir qismidir. Kasb ta’limi o‘qituvchisi faoliyati kasb ta’limi tizimi tashkil etilgan davrdan to hozirgacha o‘z mohiyatiga ko‘ra ham, tashkil etuvchilarining hajmiga ko‘ra ham ajralib turuvchi murakkab ta’lim tizimi sifatida tadqiq etib kelinayotgan muhim muammo hisoblanadi.

Bizningcha, hozirgi kunda oliy ta’lim muassasalarining kasb ta’limi (sohalar bo‘yicha) bakalavrlar tayyorlash bo‘yicha amaldagi o‘quv rejalari yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan talablarning bajarilishini yetarlicha ta’minlay olmaydi. Ularda asosan professional ta’lim muassasalarida yo‘nalishlar bo‘yicha kasbiy fanlardan nazariy mashg‘ulotlar olib boruvchi kasb ta’limi o‘qituvchilarining metodik faoliyatigagina mos keladigan kasbiy-pedagogik faoliyat e’tiborga olingan.

Bugungi kunda “Kasb ta’limi” (sohalar bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishini tugatgan pedagoglar professional ta’lim muassasalarida kasb ta’limi ustasi lavozimida ham faoliyat olib boradilar. Masalan, “Kasb ta’limi” (qishloq xo‘jaligini mexanizatsiyalash) yo‘nalishini tugatgan pedagoglar umumkasbiy va kasbiy fanlardan kasb ta’limi ustasi chilangarlik ishi, elektrgazpayvandlash ishi, mashina-traktor agregatlarini tuzish va boshqalardan o‘quv amaliyotlaridan mashg‘ulotlarni olib boradilar. Ushbu o‘quv amaliyotlari asosan biror ish turini bajarishga oid amaliy xarakterga bog‘liq bo‘ladi. Bunda kasb ta’limi ustasi faoliyatida o‘quvchilarga ular egallashi lozim bo‘lgan kasbga xos xatti-harakatlar, usullarni eng qulay yo‘llar bilan o‘rgatish bo‘yicha metodik qobiliyatlar talab

etiladi.

O‘quvchilarning o‘z kasblarini har tomonlama chuqur egallashga erishishlari professional ta’lim muassasalaridagi kasb ta’limi o‘qituvchilari ayniqsa, kasb ta’limi ustalarining pedagogik tayyorligi va kasbiy mahoratlariga ko‘p jihatdan bog‘liq. Aynan kasb ta’limi ustasi o‘quvchilarga ularning bo‘lajak kasblari sir-asrori bo‘yicha amaliy ko‘nikma va malakalarni egallashlarida bevosita yordam beradi. Shu sababli kasb ta’limi ustasiga kasbga o‘rgatuvchi o‘qituvchi sifatida u o‘rgatayotgan sohaning mohir ustasi bo‘lishligi katta ahamiyatga ega. Kasb ta’limi ustasi faoliyati o‘quvchilarning undan o‘zlari egallayotgan hunarlariga oid haqiqiy bilimlarni olayotganlariklarini qalbdan his qilganlaridagina samarali bo‘ladi.

Bugungi kundagi kasb-hunar kollejlarida kasb ta’limi ustasi lavozimida asosan oliy ta’lim muassasalarining kasb ta’limi yo‘nalishlari bitiruvchilari ishlamoqdalar. Tasavvur qiling: o‘rgatayotgan hunari bo‘yicha hali o‘zi yetarlicha amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lmasdan, unda bajariladigan xatti-harakatlar, usullarning mohir ustasi bo‘lmasdan turib, o‘quvchilarga u nimani va qanday qilib o‘rgata olishi mumkin? Balki ayni shu hol hozirgi kunda kasb-hunar kollejlari bitiruvchilari kasbiy tayyorgarligining yetarlicha emasligi, ularning o‘z kasblariga qiziqmayotganliklariga ta’sir etayotgandir? “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” qabul qilingunga qadar bo‘lgan davrda respublikamizda hunar texnika bilim yurtlarida asosan o‘sha vaqtlardagi industrial pedagogika texnikumlarini tamomlagan, o‘zi o‘rgatayotgan hunar bo‘yicha yetarlicha tajribaga ega bo‘lgan usta- hunarmandlar ishlab chiqarish ustasi lavozimlarida faoliyat olib borganlar.

Ularni tayyorlash o‘quv rejalarida o‘z yo‘nalishlari bo‘yicha o‘quv-amaliyot va malakaviy amaliyot soatlariga yetarlicha o‘quv soatlari ajratilgan bo‘lib, o‘zlari o‘rgatadigan payvandchilik, chilangarlik, haydovchilik, sozlovchi-usta va shu kabi kasblar bo‘yicha tegishli hujjatga ham ega bo‘lishgan. Demak, kasb ta’limi ustalari kasbiy fanlar bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarga ega bo‘lishlari, pedagogik-psixologik bilimlarni egallagan bo‘lishlari bilan birga o‘zlari o‘rgatayotgan kasbning mohir ustalari bo‘lishligi talab etiladi. Ustaning kasbiy mahorati faqatgina o‘quv dasturlari doirasida chegaralanib qolishligi mumkin emas, uning kasbiy bilim, ko‘nikmalari juda ham keng va chuqur bo‘lishligi lozim.

Xulosa va takliflar. Xulosa o’rnida shuni aytish mumkinki, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog‘liq bo‘lgan yosh avlodning sog‘lom va barkamol rivojlanishi o‘ynaydi. Shuning uchun islohotlarimizni kengaytirish va samaradorligini yanada oshirish masalalarida biz zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lgan g‘ayratli, tashabbuskor, har tomonlama rivojlangan yoshlarimizni o‘zimizga tayanch deb bilamiz", dedilar davlatimiz rahbari. Ular mamlakatda yangi Uyg‘onish davrining poydevorini shakllantirish uchun yangi Xorazmiy, Beruniy, Ibn Sino, Ulug‘bek, Navoiy va Boburlarni tarbiyalash uchun muhit va sharoit yaratish zarurligini ta’kidladilar. Professional ta’lim tizimini rivojlanish uchun, skills-training, mentorlik dasturlari kasbiy maqsadlaridan kasb ta'limida foydalanish loyihalari, stajyorlik imkoniyatlaridan keng foydalanish. Interaktiv va onlayn o‘qitish shakllari, amaliyot va dasturlar o‘quvchilarni texnik vositalarni o‘z ichiga olgan programmalar asosida ta’lim olishi yoshlarni mahalliy va xalqaro mehnat bozorida raqobatbardosh kadr bo‘lib rivojlanishiga yordam berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022 yildagi PF-60-son - https://lex.uz/docs/-5841063

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 20.04.2017 yildagi PQ-2909-son - https://lex.uz/docs/3171590

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi

oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son son Farmoni. – https://lex.uz/ru/doccs/4545884

4.Yensh E.R. Zur Eidetik und Integration Typologie, 1941. Filosofskiy ensklopedicheskiy slovar red.-sost. YE.F. Gubskiy i dr, 2003. – S.128.

5. Ochilov M. “O‘qitish usuli-pedagogik texnologiyaning asosiy komponenti” // “Xalq ta’limi” 1999-y, 6-son 32-35 betlar

6.Imomnazarov M, Eshmuhammedova M, “Milliy manaviyatimiz asoslari: (Oliy o‘quv yurtlari uchun ma’ruza matnlari)”// Tahrir hay’ati: H.S.Karomatov, N.Ibrohimov va b.; - T.: «Toshkent islom universiteti», 2001. -432 bet.

7.Saparbaevna, R. R., Allanazarovna, E. R., & Nawbahar, O. (2020). Physiological Ergogenic Medicines: Modern Trends Of Application In The Training Of Athletes. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(03), 2020.

8. Reymbaeva Roza, Ernazarova Raya, Joldasbaeva Gulchexra, & Allambergenova Laura. (2023). Handball efficiency in the system of physical education. Innovations in Technology and Science Education, 2(14), 721–725. Retrieved from https://humoscience.com/index.php/itse/article/view/1774

9. Roza, R., Talgat, K., Raya, E., & Aynura, P. (2023). The content and forms of support for professional self-determination of student teachers. Innovations in Technology and Science Education, 2(10), 273-279.

10. Saparbaevna, R. R., Erejepovich, K. D., Allanazarovna, E. R., & Sabitovna, P. A. (2022). Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas, 2(43), 3566-3568.

11. Saparbaevna, R. R., & Allanazarovna, E. R. (2020). Aspects Of Studying Snakes In The Fauna Of Uzbekistan. Solid State Technology, 63(6), 3765-3771.

12. Rahmonova, S. (2023). Yangi o‘zbekistonda ma’naviy-madaniy islohotlar. Current approaches and new research in modern sciences, 2(10), 40-43.

13. Rahmonova, S. (2023). Yuksak ma’naviyatli avlod-uchinchi renessans bunyodkorlari. Наука и технология в современном мире, 2(3), 76-79.

Özbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

B.Bekniyazov[1], J.Abdiev[2]
O‘qituvchi, p.f.d. (PhD)[1], O‘qituvchi[2]
Muhammed al-Xorezmiy nomidagi Toshkent informaciya texnologiyaları universiteti Nukus filial
UDK 009

TARIXIY-MADANIY MEROSLARIMIZNING TA’LIM-TARBIYAVIY VA AXLOQIY MANBALARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada tarixiy-madaniy meroslarimizning ta’lim-tarbiyaviy va axloqiy manbalari, tarixiy yodgorliklardan topilgan moddiy madaniyat tahlili, buyuk allamolarning asarlarida yoshlarga kasb va hunar o`rgatishga bog‘liq muhim tavsiya va fikrlaridan bugungi ta`lim va tarbiya jarayonida foydalanish masalalari tahlil qilinadi.

Kalt so‘zlar: *Ta’lim-tarbiya, axloqiy an’analar, hunarmandchilik markazlari va ustaxonalari, «korxona», «tsex», maxsus ixtisoslashgan hunarmandlar guruhi yoki shirkatlar, hunarmandlar risolasi (ustavi), «ulfagar».*

Аннотация: *В данной статье будут проанализированы образовательно-воспитательные и нравственные источники нашего историко-культурного наследия, анализ материальной культуры, найденной в исторических памятниках, использование в современном образовательно-воспитательном процессе важных рекомендаций и мнений великих учёных по профессиональному обучению молодежи.*

Ключевые слова: *учебно-воспитательные, нравственные традиции, ремесленные центры и мастерские, «предприятие», «цех», группа или товарищество узкоспециализированных мастеров, брошюра (устав) ремесленников, «ульфагар».*

Abstract: *The article deals with the educational and moral sources of our historical and cultural heritage, the analysis of material culture found in historical monuments, the issues of using the important recommendations and options related to the teaching of professions and trades to young people in the works of great scholars in today’s education and training process.*

Keywords: *educational, moral traditions, craft centers and workshops, «enterprise», «workshop», a group or partnership of artisans with highly specialized craftsmen, brochure (charter) of artisans, “ulfagar”.*

Dolzarbligi. Ma’lumki, ta’lim-tarbiya, axloqiy an‘analar har bir xalqning yashash tarzi, kasb-kori va asosiy mashg‘ulot turidan kelib chiqqan holda shakllangan. Ulkamizning tarixiy qal`alarida hunarmandlar va savdogarlar uyushgan guruh yoki qatlam tarzida alohida dahalarda joylashib, shaharlardagi har qaysi mahalla hunarmandchilikning alohida bir turi bilan mashg‘ul bo‘lgan. Daxalar ko‘pincha ularda istiqomat qiluvchi aholining kasbi bilan atalgan.

Xususan, Xorazmshohlar davrida arab muallifi al-Kurashi (XIII asr) ma’lumoti bo‘yicha «Xorazmda 50 ga yaqin ixtisoslashgan hunarmandchilik sohalari mavjud bo‘lgan» [5; 102]. Boshqa muallif Zakaria al-Kazvinining «Gurganj aholisi mohir hunarmandlar, ayniqsa, temirchilik, duradgorlik va boshqa hunarmandchilik sohalari zamonasida yuksak rivojlangan» - degan ma’lumoti ham arxeologik tadqiqotlar bilan mos keladi [5; 228].

Tadqiqot maqsadi. XI-XIII asrlar Xorazm yodgorliklarida o‘tkazilgan arxeologik qazishmalar natijasida ko‘plab shishasozlik ustaxonalari va mahsulotlar to‘plandi. Jumladan, Shohsanam (Quyisoy), Jigarband, Sadvar va Mizdaxqonda shishasozlik markazlari aniqlandi va ularning mahsulotlari ilmiy adabiyotlarda chop etilgan va qisqacha tavsiflangan [6; 92-95].

Mizdaqxondagi ilmiy tadqiqotlar (2005-2008 yy.) natijalari asosida o‘rta asrlar shishasozligi haqidagi ma’lumotlar yanada to‘ldiriladi. Bu yodgorlikda shishasozlar ustaxonasi aniqlangan.

Shishasozlik mahsulotlariga yupqa ishlangan deraza oynalari, dazmol, grafin, tabobat - atir-upa idishlari (flakon, kolba), siyohdon, tuvak shaklidagi buyumlar, vazalar, taqinchoqlar (mo‘nchoq, bilaguzuk) va sumaklardan iborat. Shisha mahsulotlarini qo‘llanish sohasiga ko‘ra oshxona buyumlari, dorixona – atir-upa, tibbiy-kimyo asboblari, deraza oynalari, bezaklar (uzuk va sirg‘a qoshi), taqinchoqlar (mo‘nchoq, tumor, bilaguzuk va haykal) deb bo‘lish mumkin.

Tadqiqot vazifalari. Xorazmshohlar davrida me’moriy inshootlar va turar joylar uchun mo‘ljallangan maxsus oynalar ham ishlab chiqarilgan. Rangdor oynalar (kulrang, qizil va jigarrang) tuynuklarga mo‘ljallab doira va ko‘p burchakli shakllarda tayyorlangan. Ularning ganch panjaralariga bekitilgan namunalari Zamaxshar, Mizdaxqon yodgorligida topilgan [7; 252]. Jampiqqal`a yodgorligining XI-XIII asrlarga tegishli madaniy qatlamlaridan topilgan va Xiva shahri Ichanqal`a muzeyi fondida saqlanayotgan O‘rta Osiyodagi noyob topilmalardan biri shisha dazmol (“moretosh”) bo‘lib, bu xorazmlik shishasozlar tovar mahsulotlarining xilma - xilligidan dalolat beradi [8; 91].

Umuman, o‘rta asrlarda shisha idishlar, tibbiyot anjomlari, taqinchoq - bezaklar, deraza oynalari tashqaridan keltirilmasdan, vohaning o‘zida, so‘zsiz, mahalliy sharoitda tayyorlangan. Idishlarning shakl-tamoyillari bir biriga o‘xshash bo‘lib, bu shisha ishlab chiqarish jarayoni Xorazmda markazlashgan ustaxonalarda amalga oshirilganligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yozma va arxeologik manbalarda XI-XIII asrlarga kelib Xorazmda temirdan mehnat qurollari (bel, kurak, bolta, arra, o‘roq), uy-ro‘zg‘or (pichoq, ko‘za, chiroq, qulf, mix), ot-ulov (egar-jabduq, suvliq, ot taqalari) va bezaklar ishlanib, ularning ma’lum qismi tashqi savdoga chiqarilganligi aytilgan [9; 188-190].

Mehnat qurollaridan bellar Yakka-Parson, To‘k qal`a (VIII-XI asr), Jigarband (XI asr), shimoliy-g‘arbiy Xorazm qishloq maskanlari, Akcha-Gelin atroflari (XI-XIII asr) va Talayxon Ota (XII-XIV asr) karvon saroyida qayd etildi.

Bellar to‘rt burchakli (I shakl), trapetsiya yoki konussimon (II shakl), tig‘i aylanasimon (III shakl) va kvadrat (IV shakl) turda bo‘lib, ular asrlar davomida mehnat faoliyati talablariga mos ravishda transformatsion o‘zgarishlarga uchrab kelgan. Jumladan, yuz qismi to‘g‘ri burchakli bellar Xorazm yodgorliklarida VII-VIII asrlardan ma’lum bo‘lib, Yakka-Parson topilmalarida uchraydi [10; 77]. Trapetsiya shakllidagi bellar IX-XI asrdan ma’lum bo‘lib, To‘k qal`a yodgorligidan topilgan [11; 54]. Tig‘ qismi aylana (oval) va kvadrat shakllidagi bellar (III-IV shakllar) asosan mahalliy sharoitda XI va XI-XIV asrlarda mavjud bo‘lgan, bu kabi bellar qishloq maskanlari (Akcha Gelin) [12; 135], dehqonchilik voha markazlarida (Jigarband, Mizdaxqon) [13; 166] qayd qilingan.

Topilmalarning bir-biriga o‘xshashligi, ko‘pligi Xorazmda XI-XIII asrlardan buyon temirchi ustalar guruhi mavjud bo‘lgan, degan fikrga olib keladi.

Yuqorida tarixiy yodgorliklardan topilgan moddiy madaniyatiga oid manbalarda yoshlarga kasb va hunar o‘rgatish ta’lim va tarbiyaning muhim va ahamiyatli bo‘g‘ini hisoblangan. Oilada bolaning yoshiga, jinsiga va tabiatiga qarab hunar o‘rgatish va kasbga yo‘naltirish qadimiy axloqiy an‘analardan biri sifatida qadriyat darajasiga ko‘tarilgan. Oilada o‘g‘il bolalarga avlod davomchisi, qizlarga esa bo‘lajak ona va sadoqatli uy bekasi, iffat ramzi sifatida tarbiya berilgan. Voyaga etish jarayonida o‘g‘il bola ota ta’sirida, qiz bola esa ona ta’sirida ulg‘ayganlar. Shariat va islomiy qoidalar bo‘yicha otaning farzand oldidagi burchi yaxshi nom qo‘yish, xushxulqli, mehnatsevar, iymon-e’tiqodli qilib o‘stirish, kasb-hunarli qilish, o‘qitish, uylantirish, qizni esa turmushga chiqarrish kabi vazifalarni ado etishdan iborat bo‘lgan.

Bu esa qoraqalpoq xalqida yoshlarga tarbiya berish jarayonida hunar o‘rgatish muhim axloqiy mashg‘ulotlardan biri bo‘lganligini ko‘rsatadi. Shu sababli xalqimiz hunar egasini e’zozlab, usta deya chaqirishadi. Tarixiy manbalardan ma’lumki, kasb-hunarli kishilarning hunar kuchi, yuksak axloqi, aql – idroki bilan hayotdagi turli mashaqqatlarni bartaraf qilishlari halq og‘zaki ijodiga

ko‘chib, afsonalashgan, ertaklarga aylangan.

Xalq hunarmandchiligida ustolarning shaxsiy va kasbiy fazilatlarining mezoni bo‘lgan. Shu mezon asosida ustaga ijobiy va salbiy baho berganlar. Shuning uchun ota farzandini shogirdlikga berishdan oldin ustaning yuqoridagi mezonga javob bera olish-olmasligini o‘rgangan. Qo‘yidagi xalq maqoli bejiz aytilmagan:

Yomon ustaga berma shogird etib,
Buzar u, buzuq fe’lni o‘rgatib.

Hunarmandchilikdagi kasbiy axloq to‘g‘risida o‘rta asr axloqshunoslik va badiiy adabiyotida ma’lumotlar mavjud. Ulardan A.Navoiy zamondoshi Husayn Voiz Koshifiyning (1440-1505 yy) «Futuvvatnomai Sultoniy yoxud javonmardlik tariqati» asaridagi ma’lumotlar alohida diqqatga sazovordir [3; 3-10]. Asarda muomala odobi, kiyinish odobi, mehmondo‘stlik, tanovul etiket iva kasbiy odob muammolariga ham batafsil to‘xtalib o‘tadi. Kitobning o‘n to‘rtinchi, o‘n beshinchi va o‘n oltinchi fasllari turli xil kasb egalari odobiga bag‘ishlangan. Masalan, o‘n to‘rtinchi fasl «kasb-kor va savdo tijorat odobi haqida» deb nomlanadi va umuman kasb egasi, ayni paytda, savdo-tijorat ahli odobi qonun-qoidalarini o‘z ichiga oladi. Koshifiy yozadi: «Bilgilkim, hamma kasblarga taaluqli qisqacha qoida adablar mavjud, shuningdek, har bir kasb uchun alohida odob ham bor». Shundan keyin mutaffakkir quyidagicha davom etadi:

«Agar barcha kasblar uchun zaruriy odoblar xulosani nechta, deb so‘rasalar, sakkizta deb ayting: Birinchidan, o‘z kasbini haromdan, shubhali mol mag‘labdan pok saqlasin. Ikkinchidan, risqi ro‘zi zarurati uchun gina kerakli kasb bilan shug‘ullansin, kasbni mol dunyo to‘plashga sarflamasin. Uchinchidan, kasbni obro‘y olish, yaxshi nom chiqarishning sababi, deb bilsin. To‘rtinchidan, moli harom odamlar (poraxo‘rlar, qaroqchilar, o‘g‘rilar, qimorbozlar, kazzob do‘kondorlar) bilan muomala qilmasin. Beshinchidan, ishda kamchilikga yo‘l qo‘ymaydilar va tanlagan kasblariga befarq bo‘lmaydilar. Oltinchidan, mahsulotning asl bahosini bilmaydiganlarga to‘g‘ri muomala qiladilar. ettinchidan, agar oldi-berdi bilan bog‘liq bo‘lsa, kam bermaslik va ko‘p haqi olmaslikka intiladilar. Sakkizinchidan, agar ish hisob bilan bitadigan bo‘lsa, o‘z hissasini jamiyat hissasidan yuqori qo‘ymaslik kerak, chunki yurt farovonligi xuddi ana shu jamiyat jamg‘armasi tufayli yuzaga keladi».

Bundan tashqari, axloqshunoslikga doir manbalarda shogirdlikning axloqiy asoslari to‘g‘risida ma’lumotlar mavjud. Ularda shogirdlikning asosiy xislatlariga rostgo‘ylik, vafodorlik, nasihatga quloq osish, ozor bermaslik va sir saqlash. Shogirdning eng asosiy xislati – poklik.

Xusayn Voiz Koshifiy shogird odobi haqida shunday deydi:

- Ustoz qabuliga kirganda yoki ko‘rganda, birinchi bo‘lib salom berish.
- Ustoz xuzurida kam gapirish va boshini oldinga egib turish, ko‘zni har tomonga yugurtmaslik. Agar masala so‘ramoqchi bo‘lsa, oldin ijozat olish.
- Ustoz javob aytganda, e’tiroz bildirmaslik.
- Ustoz oldida boshqalarni g‘iybat qilmaslik.
- O‘tirib- turishda hurmatni to‘liq saqlash.

Tarixiy manbalardan ma’lumki, o‘rta asrlarda O‘rta Osiyoning tarixiy vohalaridagi hunarmandlari hamkasbiy uyushmalarga birlashishgan. Bu to‘g‘risida XIII-XIV asrlardagi mualliflardan Zakariyo al Qazviniy, ibn Battuta va Rashididdin asarlarida «korxona», «tsex» turidagi ustaxonalarning, maxsus ixtisoslashgan hunarmandlar guruhi yoki shirkatlar G‘arb davlatlaridagi kabi o‘z gerbiga, shirkatlik jamg‘armasiga, harbiy uyushmasiga ega bo‘lmasa ham, hunarmandlar an‘ana, urf-odatlar va axloqiy tamoyillariga asoslangan holda o‘z risolasi (ustavi)ga muvofiq bir-biriga o‘rtoqliq yordam ko‘rsatishgan. Jumladan, Xorazmda bitta kasbdagi hunarmandlar o‘zlarini «ulfagar» deb atashgan. Ulfagar arab-forscha «ulfat» (o‘rtoq, o‘rtoqliq), «kar» (kasb, ixtisoslik) so‘zlaridan tashkil topgan bo‘lib, «kasblik, o‘rtoqlik» degan ma’noni anglatadi. Bu O‘zbekistonning boshqa viloyatlaridagi hunarmandlar va mayda savdogarlar

birlashmasiga nisbatan ishlatiladigan «kasaba» atamasi bilan bir xil ma’noni anglatadi.

Har bir uyushma va shirkatning o‘ziga xos risolasi bo‘lib, unda kasbiy odob-axloq va ijtimoiy munosabatlarga oid tartib qoidalar mavjud bo‘lgan. Uyushma a’zolari vaqti-vaqti to‘planib turganlar.

XIX asr oxiri va XX asr boshiga oid manbalarda ko‘rsatilishicha, temirchilar, miskarlar, zargarlar, egarsoz ustalar, etikdo‘zlar va boshqa hunarmand ustalar o‘z risolalarini nashr ettirganlar [1; 1-7]. Risola faqat axloqiy ahamiyatga ega bo‘lib qolmasdan, balki hunarmandchilik ustaxonalari va kasbiy bilimlarini rivojlantirish, asbob-uskanalar, mahsulotlarni ishlab chiqarish manbasi ham hisoblangan.

Hunarmandchilik risolalaridagi axloqiy kasb madaniyatining asosiy tamoiylari qo‘yidagilardan iborat:

- Hunarni jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shish maqsadida o‘rganish;
- Mehnatsevarlik, halol mehnat qilish, mehnatsiz daromatdan qochish;
- Ustozlar an‘anasiga sodiq, intizomli bo‘lish;
- Bir ishni qiyomiga etkazmay, ikkinchi ishga o‘tmaslik;
- Rastgoy, aqlli, tadbirkor bo‘lish;
- Muvaffaqqiyotsizlikdan tushkunlikga tushmaslik.

Risola hunarmandlarning doimiy amaliy qo‘llanmasi bo‘lib, ustalar o‘z ishlarida risolada keltirilgan axloqiy amallarni to‘la bajarish shart hisoblangan. Risolasi yo‘q usta – hunarmandlar o‘z pirlari, payg‘ambarlari, avliyo va farishtalarining g‘azabiga duchor bo‘lishi ta’kidlangan.

XX asr boshida Xorazmda 32 ta shirkat ro‘yxatga olingan. Har bir shirkat (ulfagar) o‘zlari saylagan oqsoqoli-qalandariga ega bo‘lishgan. Qalandar nafaqat tashkiliy masalalar bilan shug‘ullangan, balki shirkatdagi axloqiy munosabatlar va qozilik ishlariga ham rahbarlik qilgan [2; 12]. Har xil marosimlarni tashkil qilish ishlari bilan qalandar yordamchisi shug‘ullangan. Paykal va qalandar kabi shirkatning umumiy yig‘ilishida shirkat a’zolari tomonidan tayinlangan. Qalandar xulq-atvorining to‘g‘ri kelmasligi yoki shirkat a’zolari talablariga javob beraolmagan holatlarda qayta saylangan. Ba’zan qalandarlik lavozimi otadan o‘g‘ilga meros o‘tgan (masalan, temirchilik shirkatlarida).

Xulosa. Demak, o‘rta asr hunarmandlari orasida keng tarqalgan risolalardan kasbiy odob mezonlari, hunarmandchilik sohalarining har tomonlama rivojlanishi va mahsulotlarni yuqori sa’nat darajasiga etishi uchun o‘z hunariga sodiqligini, qadimiy an‘analarni davom ettirish, ya’ni usta-shogird, hunar pirlari, payg‘ambarlari, avliyolari haqiga duolar qilish uchun axloqiy va amaliy qo‘llanma sifatida foydalanganlar. Shuningdek, hunarmandlar tomonidan tuzilgan uyushmalar va shirkatlar nafaqat iqtisodiy vazifalarni bajargan, balki hunarmandlar o‘rtasida axloqiy me’yorlar muvozanatini saqlab turuvchi ijtimoiy institut vazifasini ham bajargan.

Foydalangan adabiyotlar

1. Гаврилов М. Рисоля сартовских ремесленников. – Ташкент, 1912.
2. Джаббаров И. Городской ремесло узбеков Хорезме в конце XIX и начале XX в. //Автореферат диссертации на соискание ученой степене кандидата исторический наук. – М.: 1954.
3. Ғуломов С., Булатов С. Шарқона «уста - шогирд» одоби. –Тошкент. «Ўзбекистон», 2000.
4. Турганов Б. Ўрта Осиёда ҳунармандчилик уюшмаларининг шаклланиши // Фан ва жамият. – Нукус. 2015. №1. –Б. 38-40.
5. Буниятов З.М. Государство Хоразмшахов-Ануштегинидов. 1097-1231. -М.: «Наука». 1986.

6. Армарчук Е.А. Опыт классификации стекла средневекового Хорезма // Материальная культура Востока. – М., 1988.
7. Кдырниязов М.-Ш.Раскопки дома с производственным двором в Миздахкане// ИМКУ.-Вып.33. Ташкент: Фан, 2002.
8. Алиакберова А. Ремесленный комплекс Джанпык калы // Вестник КК ФАН РУз. - № 4. 1989.
9. Ал Макдиси. Ахсан ат-такасим фи маърифат ал-акалим // МИТТ.-Т.I. -М.:Л, 1939.
10. Неразик Е.Е. Раскопки Якка-Парсана// МХЭ.-Вып.7.-М.: Наука,1963.
11. Гудкова А.В. Ток кала.-Ташкент: Фан,1964.
12. Неразик Е.Е. Сельское жилище в Хорезме (I-XIV вв.).-М.:Наука,1976.-
13.Вишневская Н.Ю. Ремесленные изделия Джигербента (IV в. до н.э.- начало XIII в.н.э.).-М.: «Восточная литература», 2001.

R.Yernazarova[1], I.Utemuratov[2], K.Mambetkasimova[3], R.Atajanov[4]
Assistent[1,3,4],Stajiyor[2]
O‘zbekstan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filial
UDK: 371. 035.9

HOZIRGI DAVRDA YOSHLARNI BARKAMOL SHAXS SIFATIDA SHAKLLANTIRISHDA TA’LIM VA TARBIYANING UZVIYLIGI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada hozirgi davrda yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishda ta'lim va tarbiyaning uzviyligi hamda bugungi kundagi mamlakatimiz ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar tahlili shuningdek ushbu islohotlarning bugungi kundagi ahamiyati hamda uning yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishda o‘rni va roli tahlil qilingan.*
Kalit so‘zlar: *Barkamol shaxs, yoshlar, ta'lim va tarbiya, milliy iftixor, milliy g’urur, aksiglobalistlar, internet, ma’rifat.*
Abstract: *This article analyzes the continuity of education and education in the formation of young people as a harmonious person in the current period, as well as the analysis of reforms carried out in the educational system of our country today, as well as the importance of these reforms today and its role and role in the formation of young people as a harmonious person.*
Keywords: *Harmonious personality, youth, education and upbringing, national pride, national pride, aksiglobalists, internet, enlightenment.*
Аннотация: *В данной статье анализируется преемственность образования и воспитательной работы в формировании молодежи как гармоничной личности в текущий период, а также проводится анализ реформ, проводимых в системе образования нашей страны сегодня, а также важность этих реформ сегодня и их роль в формировании молодежи как гармоничной личности. молодые люди как гармоничные личности.*
Ключевые слова: *Гармоничная личность, молодежь, образование и воспитание, национальная гордость, самомнение, аксиглобалисты, интернет, просвещение.*

Kirish. Glaballashuv davrida yoshlarimizni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashimizda milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'ana va marosimlar, ezgulik, tinchlik istagi, oila tuyg'usi, ota-onani ezozlash milliy iftixor, avlod-ajdodlari bilan faxrlanish, ochiq ko'ngillilik, diyonat kabi qadriyatlarning yoshlar ongi va qalbiga singdirilishida tayanch vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ana shunda etuk ma'naviyat sohibi bo'lgan yoshlar kelajakni oldindan ko'rishga, og'ir va murakkab sharoitlarda ham yuksak maqsadlar sari intilib yashashga qodir bo'ladilar. Ta'lim va tarbiyaning

o‘rtasida albatta farq bor. Ta'lim, tarbiyaning bir juz'idir. Tarbiya esa ta'limni o‘z ichiga oladi, aksincha emas. Demak, tarbiya o‘z-o‘zidan ta'limga nisbatan komil va keng qamrovlidir. Islomiy tarbiyaning ma'nosi esa jamiyatda har taraflama komil inson shaxsiyatini barpo qilish va albatta, bu tarbiya ruhiy, aqliy va jismoniy taraflarni o‘z ichiga oladi. Zotan, Alloh taolo insoniyatni yer yuzini obod qilish uchun yaratgan. Demak, u o‘zining vazifalarini ado etishi uchun har taraflama komil va yetuk bo‘lishi kerak. Buning uchun esa bizning dinimiz Islomda barcha ko‘rsatma va imkoniyatlar mavjud. Eng asosiysi, inson o‘zining oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarish asnosida doimiy holda Allohga yuzlanib turishi tarbiyadir.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot olib borish davomida tizimlilik, nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, tarixiylik va mantiqiylik, qiyosiy-komparativistik tahlil kabi ilmiy pedagogik tamoyillardan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, uning xulosalaridan pedagogik tafakkurni kengaytirishda, mustaqil fikrni shakllantirishda, pedagogika fanida, ruhiy tahlilga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda foydalanish mumkin. Yuqorida aytib o‘tganimizdek, ta'lim komil tarbiyaning bir juz'idir. U esa aqlni rivojlantiradi va sayqallashtiradi. Natijada u o‘z hayotida kerak bo‘ladigan ilmu ma'rifatni ashyolar to‘g‘risidagi turli ma'lumotlarni, kasbiy mahoratini yoki kasb va hunarlarga tegishli bo‘lgan fanlarni o‘rganadi. Lekin tarbiyaga o‘xshab keng qamrovli bo‘la olmaydi. Chunki ta'lim insonni ruhiy, aqliy va jismoniy taraflarini birdek qamrab ololmaydi. Shuning uchun ham ta'lim va tarbiya doimo birga bo‘lishi talab etiladi. Bu haqiqatni esa Rasulullоh sollallohu alayhi vasallamning quyidagi hadisi shariflari orqali ham bilib olishimiz mumkin.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Abu Muso roziyallohu anhudan rivoyat qilinadi: «Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam: «Alloh taolo Men orqali yuborgan hidoyat va ilmning misoli yerga yoqqan yomg‘ir kabidir. Yerning ba'zi joyi yaxshi ekan, suvni qabul qilib, ko‘plab nabotot va o‘simliklarni o‘stiribdi. Uning ba'zi joylari qattiq ekan, suvni tutib qolibdi. Bas, u bilan Alloh odamlarga manfaat beribdi. Ular undan ichibdilar, sug‘oribdilar va ekin ekibdilar. Yerning ba'zi joylari silliq ekan. Suv tutmas va ekin ham o‘stirmas ekan. Ana o‘sha xuddi Allohning dinida faqih bo‘lgan kishiga o‘xshaydi. Alloh men ila yuborgan narsa unga manfaat beribdi. O‘zgalarga o‘rgatibdi. Boshqasi o‘sha narsaga e'tibor bermagan kishiga o‘xshaydi. Yana biri esa, men ila yuborilgan Allohning hidoyatini qabul qilmagan odamga o‘xshaydi», dedilar». Ikki Shayx rivoyat qilishgan. Imom Qurtubiy (r.a) «Nabiy sollallohu alayhi vasallam o‘zlari orqali yuborilgan hidoyat va ilmni insonlar bir qo‘ltim suvga muhtoj bo‘lib turgan holatlarida yuborilgan yomg‘irga o‘xshatdilar.» Ha, Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam yuborilishlaridan avval insonlar ana shunday muhtoj va nochor holda edilar. Osmondan yoqqan yomg‘ir o‘lik yerlarni tiriltirganidek diniy ilm va ko‘rsatmalar o‘lik qalblarni tiriltirdi. So‘ngra Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam eshituvchilarni yomg‘ir yoqqan har xil yerlarga o‘xshatdilar. Ularning ba'zilarini ilmga amal qiladigan olim hamda muallim, xuddi unumdor yer o‘rnida ko‘rdilar. Suvni ichadi, o‘zi foydalanadi va o‘simliklar o‘stirib boshqalarga ham foyda keltiradi. Ba'zilari esa zamonasidagi barcha ilmlarni egallaydi, lekin unga amal qilmaydi yoki unga muvofiq hayot kechirmaydi. Boshqalarga esa yetkazadi. Bu kishilar suvni o‘zida saqlab qolib odamlar undagi suvdan foydalanayotgan yerga o‘xshaydi. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam bunday kishilar to‘g‘risida: «Mening so‘zimni eshitib boshqalarga xuddi shunday holatda yetkazgan kishini Alloh yorlaqasin», deganlar.Yana ba'zilari esa ilmni eshitadi lekin uni yodda saqlab qolmaydi, tafakkur va tadabbur ham qilmaydi. Boshqalarga ham yetkazmaydi. Bularning misoli qattiq silliq, o‘ziga hech narsani yuqtirmaydigan, suvni ham qabul qilmaydigan yer kabidir. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam ushbu hadisi shariflarida ta'lim va tarbiyani jamlab keltirdilar va bunda ilmga amal qiluvchi olim va muallimni eng oliy darajaga ko‘tardilar. So‘ngra, eshitgan narsasini ilm va yaxshilikni qanday eshitgan bo‘lsa xuddi shunday holatda boshqalarga yetkazgan olim va muallimni keltirdilar. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam bu ikki toifani ta'lim va tarbiyada ishtirok etganlari uchun madh etdilar. Uchinchi

toifani esa mazkur ishlarda ishtirok etmagani uchun qoraladilar. Agar ta'limni tarbiyadan ajratib qo‘ysa, ta'lim cho‘loq bo‘ladi. U holda ta'lim guyoki ma'lumotlar saqlanadigan quticha, idish va yana qandaydir narsaga aylanib qoladi. Natijada esa bu ma'lumotlar jamiyat uchun kerak bo‘ladigan komil insonni shaxsiyatini yetishtira olmaydi. Mana shuning uchun barcha ta'lim muassasalarida ma'lum bir yo‘nalish bo‘yicha ta'lim berish bilan birga tarbiyani ham berib ketish kerak, aks holda qanotsiz qush kabi parvoz qila olmaydi. Qush esa pavoziga qarab turib baholanadi. Bu borada diniy ta'lim berilayotgan muassasalarni alohida zikr qilib o‘tish kerak. Zotan, bu ilm ikki dunyoning obodliligiga tegishliir. Qolaversa, bu ilm bandani o‘z Robbiga ibodat qilib, bandachiligini izhor qilishni yo‘l-yo‘riqlarini qonunlarini o‘rgatadi. Albatta bu borada ta'lim bilan birgalikda xossatan ruhiy va aqliy tarbiya ishtirok etishi kerak.

Tadqiqot metodologiyasi. Ma’rifat kishilarning ongini, bilimini, madaniyatini oshirishga qaratilgan ta’lim tarbiyadir u tabiyat, jamiyat va inson mohiyati haqidagi turli bilimlar, ma’lumotlar majmuasini ham bildiradi. Bugun rivojlanayotgan davlatimizga jahon mamlakatlari mutaxasislari bilan bemalol raqobatlasha oladigan intellaktual salohiyat egasi bo’ladigan ijodiy fikirlovchi ma’naviyati yuksak shaxslar zarurdir. Zero, Respublikamiz Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoevning yurtimizda ta’lim sohasini tubdan isloh qilish bilan bog’liq holda aytgan quydagi gaplari fikrimiz dalilidir:- «Ta’lim tizimining bosh maqsadi mustaqil fikirlaydigan avlodni shiddat bilan o’zgarayotgan global dunyo bilan ketishga tayyorlash, ularni boshqa mamlakatdagi tengqurlariga nisbatan raqobatbardosh qilish va shu orqali millatning ravnaqini ta’minlashdir. Yoshlar kasbsiz, mahorat va malakasiz, mustaqil fikirlamaydigan, o’rganishni o’rganmagan millatlar zaiflashib, boshqa millatlarga yem bo’lishini tarix ming bir marta isbotlab bergan. Shunday ekan hozir bizga ta’limning yangi islohat kerak». Ma’naviyati yuksak shaxs har xil oqimlarga qo’shilmaydi, aniqrog’i jaholat ta’siriga berilmaydi. Ma’rifat inson ma’naviyatining cho’qisi bo’lsa jaholat uning aksi inson zotining zavoli kushandasidir. Ma’rifat orqaligina olamda rivojlanish bo’lgan. Odamlarning hayvondan farqi ham mana shunda ota-bobolarimiz bu borada qanchadan-qancha ishlar qilgan. Insoniylik nima ekanligini uqtirib ma’rifat sari yetaklagan. Oddiygina bir misol:-«Nuh payg’ambar zamonidagi o’g’il ota ustidan kulib yuzi qora bo’lgani va uning avlodi qarg’ishga uchrab qora tanli bo’lib yaralganligi aytilgan» ota-ona oldidagi farzandning burchi, farzand oldidagi ota-ona burchi buning dastlbki ko’rinishidir. Chunki to’g’ri tarbiyagina insonni inson qilib kamolatga yetaklaydi. Ming yillar avval shakillangan rivojlanishning poydevori bo’lib xizmat qilgan.

Ma’rifatparvarlik g’oyasi asosidagina shunday rivojlanish cho’qisiga yetishdik. Al-Beruniy, AT- Termiziy, AlXorazimiylar boshlagan va qon qonimizga singib ketgan ilm-u ma’rifat, madaniyat 77 sifatlarini hali ham o’rganib bo’lganimiz yo’q. Ma’rifat shakillangani sari odamlar johilligi ochiqchasiga ko’rina boshlagan hattoki dinlar aro ham bunday qusurlarga qarshi kurash boshlangan. Zardushtiylar «Avesto»sida musulmonlar «Quroni karimda» xirstiyanlar va buddaviylardagi hikmatlarda ham insoniylik qiyofasi ilm-u ma’rifatda yaqqol namoyon bo’lishi ko’rsatilgan. Bu fikr hech xayolimdan ketmaydi kitob o’qimagan kishining qalbi ojiz odamdan nima farqi bor. Ko’zi ojiz odam ma’rifatli bo’lsa u o’zini ojiz deb hisoblamasa ham bo’ladi. Ko’zi ochiq turib kitob o’qimasa hech qanday ma’rifatga ega bo’lmasa buning ko’zini qanday ochiq deb hisoblayman. Kitob insoniyat ijodiyotining chinakam hayratlanarli va e’tiborga loyiq belgisi. Insoniyat yaratmishlari ichra takrorlanmas mo’jizadir. Manbalarda keltirilishicha Mir Alisher Navoiyning quydagi ruboiylari ham kitobga bag’ishlangan ekan: Jondan seni ko’p sevarmen, yey umri aziz Sondan senu ko’p sevarmen, yey umri aziz Har neniki, sevmak ondin ortiq bo’lmas. Ondan seni ko’p sevarmen,ey umri aziz. Kitobga muhabbat haqiqatdan maqtovga loyiq kitoblar faqatgina o’quvchilarning ma’naviyati, didi, dunyoqarashiga ko’ra tanlanadi xalos. Demak kitob eng olis va zimiston umir yo’llarida insonga nur bag’ishlab turuvchi sehrli mayoqdir. Lekin yurtimizdagi ko’pchilik yoshlar vaqtlarini qanday o’tkazishni bilmay eng bema’ni ish internet

tarmog’idagi eng ommalashgan Telegram tarmoqlari orqali har xil oqimlarga qo’shilib o’zlarining umirlarini zavol qilishayotgani hech kimga sir emas. Shunday insonlarni ko’rar ekanman qo’limga kitob olamanda o’z-o’zimga shunday deyman - Kim kitobni sevsa, unga mehr qo’ysa u hech qachon sodiq do’sti, xaloskor maslahatgo’yi quvnoq birodari, haqiqiy yupatuvchiga ehtiyoj sezmaydi. O’qish, o’rganish fikr yuritish bilan odam o’zini baxtiyor ovutadi va bo’sh vaqtini hamisha hatto taqdirning barcha kutilmagan sinovlarini oqilona yengib o’tadi. Vektor Gyugo aytganidek kitoblar, jonsiz ammo sodiq do’stlardir.

Mening nazarimda internet, kompyuter, televizor, radio XXI asrning barcha yuksak texnalogiyalari insoni kitob darajasida lazzatlantira olmaydi vaholanki, kitob mutolasi o’quvchi istaydimi yoqmi, yuksak badiy asar uni ma’lum voqealarga baho berish gina emas, balki o’sha baho berish yo’li haqida, hayotning asosi masalalari, uning maqsadi ma’nosi undagi adolat, nohaqlik va boshqalar haqida mulohaza yurutishga majbur yetadi. Demak taffakur yuksaladi, ma’naviyat oshadi inson borloqni anglab boradi. Kitobga mehr qo’ymagan, kitob o’qishni o’zining sevimli mashg’ulotiga aylantira olmagan kishilar hech qachon o’zini o’zligini anglay olmaydi. Zero sharq donishmadlar aytganidek-«Eng katta boylik bu aql – zakovat va ilm, eng katta meros bu yaxshi tarbiya, yeng katta qashoqlik bu bilimsizlikdir». Bu bilan kitob orqali ruhimizni o’zligimizni anglamog’imiz kerak ekanligiga yana bir marta ishonch hosil qildik, asosiysi har qanday sharoitda jaholatga qarshi kurashning asosiy vositasi kitobxonlikdir. Ma’rifatli insonlar yoshlarni har xil balolardan asrashni biz insonlar shunday xislatga egamizki xar qanday davrada o’tirsak ham ma’rifatli inson bilan o’qimagan omi inson o’rtasidagi farqni uning gap so’zidan darxol bilib olamiz. Ma’rifatli insoning insonga ta’sir kuchi o’ta kuchli bo’ladi. O’ziga yergashtira oladi, ma’rifatimiz omi odam esa o’tgan ketgan narsalardan gap ochib zerikarli suhbatdoshga aylanib qoladi.

Xulosa va takliflar. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog‘liq bo‘lgan yosh avlodning sog‘lom va barkamol rivojlanishi o‘ynaydi. Davlatimiz siyosatining bosh maqsadi - yurtimizda yashayotgan har bir inson uchun munosib hayot sharoitini yaratish, tinch, osuda hayotimizni mustahkamlashdan iborat. Ta'lim muassasalarida barkamol shaxsni tarbiyalashda quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratish lozim, deb hisoblaymiz: - o'quv maskanlari va talabalar turar joylarida yoshlarni etuk ma'naviy inson sifatida tarbiyalash maqsadida milliy-madaniy, tarixiy hamda umuminsoniy qadriyatlar ruknidagi ijodiy kechalar, ma‟ruzalar va tanlovlar o‘tkazish; - milliy qadriyatlar, urf-odatlar va ma'naviy merosimizni aks ettiruvchi multimediya vositalaridan foydalanib, ularni sharhlab borish; - diniy bag'rikenglik, milliy totuvlik g'oyalarini yoshlar ongiga singdirish maqsadida keng ko'lamli tadbirlar uyushtirish. Umumiy va maxsus bilimlarga ega, tafakkuri, madaniyati va ma'naviyati yuksak, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq bo'lgan insonlargina jamiyatimizni yanada mustahkamlash va takomillashtirishga qodir bo„ladi. Yoshlar – har qanday jamiyatning ertasi. Zero, barkamol avlod va yuksak axloqli vatanparvar yoshlar bugunimiz va ertamizning haqiqiy davomchilaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022 yildagi PF-60-son - https://lex.uz/docs/-5841063

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 20.04.2017 yildagi PQ-2909-son - https://lex.uz/docs/3171590

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son son Farmoni. – https://lex.uz/ru/doccs/4545884

4.Yensh E.R. Zur Eidetik und Integration Typologie, 1941. Filosofskiy ensklopedicheskiy

slovar red.-sost. YE.F. Gubskiy i dr, 2003. – S.128.

5. Ochilov M. “O‘qitish usuli-pedagogik texnologiyaning asosiy komponenti” // “Xalq ta’limi” 1999-y, 6-son 32-35 betlar

6.Imomnazarov M, Eshmuhammedova M, “Milliy manaviyatimiz asoslari: (Oliy o‘quv yurtlari uchun ma’ruza matnlari)”// Tahrir hay’ati: H.S.Karomatov, N.Ibrohimov va b.; - T.: «Toshkent islom universiteti», 2001. -432 bet.

7.Saparbaevna, R. R., Allanazarovna, E. R., & Nawbahar, O. (2020). Physiological Ergogenic Medicines: Modern Trends Of Application In The Training Of Athletes. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(03), 2020.

8. Reymbaeva Roza, Ernazarova Raya, Joldasbaeva Gulchexra, & Allambergenova Laura. (2023). Handball efficiency in the system of physical education. Innovations in Technology and Science Education, 2(14), 721–725. Retrieved from https://humoscience.com/index.php/itse/article/view/1774

9. Roza, R., Talgat, K., Raya, E., & Aynura, P. (2023). The content and forms of support for professional self-determination of student teachers. Innovations in Technology and Science Education, 2(10), 273-279.

10. Saparbaevna, R. R., Erejepovich, K. D., Allanazarovna, E. R., & Sabitovna, P. A. (2022). Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas, 2(43), 3566-3568.

11. Saparbaevna, R. R., & Allanazarovna, E. R. (2020). Aspects Of Studying Snakes In The Fauna Of Uzbekistan. Solid State Technology, 63(6), 3765-3771.

12. Rahmonova, S. (2023). Yangi o‘zbekistonda ma’naviy-madaniy islohotlar. Current approaches and new research in modern sciences, 2(10), 40-43.

13. Rahmonova, S. (2023). Yuksak ma’naviyatli avlod-uchinchi renessans bunyodkorlari. Наука и технология в современном мире, 2(3), 76-79.

N.Suyarov
Dotsenti (PhD)
Namangan davlat pedagogika institut

Etnomadaniy kompetentsiyaning konteksti va ahamiyati: etnomadaniy kompetentsiya ta’rifi

Annotatsiya: *Etnomadaniy kompetentsiya - bu shaxslarning turli madaniy kelib chiqishi bo‘lgan odamlarni tushunish, hurmat qilish va samarali muloqot qilish qobiliyatini anglatadi. O‘zaro bog‘liqlik kuchayib borayotgan dunyoda bunday kompetentsiyaga bo‘lgan ehtiyoj hech qachon bu qadar muhim bo‘lmagan. Ushbu maqola etnik-madaniy kompetensiyani belgilaydi, uning asosiy tarkibiy qismlarini ko‘rib chiqadi va uning inklyuzivlikni rag‘batlantirish, madaniyatlararo muloqotni yaxshilash va madaniy tafovutlar orasida uyg‘un munosabatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish orqali shaxslar va tashkilotlar noto‘g‘ri qarashlarni kamaytirishga, hamkorlikni kuchaytirishga va global hamjamiyatlarni tavsiflovchi fikrlar xilma-xilligini qo‘llab-quvvatlashga hissa qo‘shishlari mumkin. Shunday qilib, etnomadaniy kompetentsiya ijtimoiy jipslashgan jamiyatlarni shakllantirish va hurmat va tenglik madaniyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so‘zlar: *Etnomadaniy kompetentsiya, madaniy kompetentsiya, xilma-xillik, madaniyatlararo muloqot, madaniy sezgirlik, madaniy xabardorlik.*

Аннотация: *Этнокультурная компетентность означает способность людей понимать, уважать и эффективно общаться с людьми разного культурного*

происхождения. Во все более взаимосвязанном мире потребность в такой компетентности никогда не была более важной. В этой статье определяется этнокультурная компетентность, исследуются ее ключевые компоненты и подчеркивается ее важность в продвижении инклюзивности, улучшении межкультурной коммуникации и развитии гармоничных отношений между культурными различиями. Развивая эти навыки, отдельные лица и организации могут внести свой вклад в уменьшение предрассудков, расширение сотрудничества и поддержку разнообразия мнений, которое характеризует глобальные сообщества. Таким образом, этнокультурная компетентность важна для формирования социально сплоченного общества и развития культуры уважения и равенства.

Ключевые слова: *Этнокультурная компетентность, культурная компетентность, многообразие, межкультурная коммуникация, культурная чувствительность, культурная осведомленность.*

Abstract: *Ethnocultural competence refers to the ability of individuals to understand, respect, and communicate effectively with people from different cultural backgrounds. In an increasingly interconnected world, the need for such competence has never been more important. This article defines ethnocultural competence, examines its key components, and highlights its importance in promoting inclusiveness, improving intercultural communication, and developing harmonious relationships across cultural differences. By developing these skills, individuals and organizations can contribute to reducing prejudice, enhancing collaboration, and supporting the diversity of opinion that characterizes global communities. Thus, ethnocultural competence is important in the formation of socially cohesive societies and the development of a culture of respect and equality.*

Key words: *Ethnocultural competence, cultural competence, diversity, intercultural communication, cultural sensitivity, cultural awareness.*

Kirish. Global tarmoqlarning tez kengayishi, migratsiya va aloqa turli madaniy guruhlarni har qachongidan ham yaqinroq aloqaga olib keldi. Madaniyatlar o‘rtasidagi bu o‘zaro ta'sir bir sektor yoki mintaqa bilan chegaralanib qolmaydi; balki ta'lim, biznes, sog‘liqni saqlash, siyosat va kundalik ijtimoiy munosabatlarga singib ketgan. Natijada, madaniy farqlarni tushunish va qadrlash muhimligi turli sohalarda ustuvor vazifaga aylandi. Madaniy sezgirlik, xabardorlik va madaniyatlar o‘rtasida samarali hamkorlik qilish ko‘nikmalarini o‘z ichiga olgan etnomadaniy kompetentsiya ko‘p madaniyatli muhitda rivojlanish uchun muhim vositadir.[1] Ushbu maqolada biz etnik-madaniy kompetentsiya nimani o‘z ichiga olishi, uning asosiy tarkibiy qismlari va hayotning turli jabhalarida, xususan, inklyuzivlikni targ‘ib qilish, madaniy tushunmovchiliklarni kamaytirish va turli guruhlar o‘rtasida mustahkam munosabatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini o‘rganamiz.

Etnomadaniy kompetentsiya ta'rifi. Etnomadaniy kompetensiyani shaxslarning turli madaniyatlarga mansub odamlarni tushunish, hurmat qilish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyati sifatida aniqlash mumkin. Bu boshqa madaniyatlarning e’tiqodlari, urf-odatlari, amaliyotlari va ijtimoiy normalarini tan olish va o‘zaro tushunish va hurmatni engillashtirish uchun o‘z xatti-harakatlari va munosabatlarini moslashtirishni o‘z ichiga oladi. Etnomadaniy kompetentsiya - bu odamlarga madaniy tafovutlar orasida harakat qilish va turli sharoitlarda tushunish ko‘priklarini qurish imkonini beradigan mahorat.

O‘z mohiyatiga ko‘ra, etnik-madaniy kompetentsiya bir nechta asosiy komponentlarni o‘z ichiga oladi:

Madaniy xabardorlik: Bu madaniy farqlar mavjudligi va bu farqlar odamlarning qadriyatlari, xatti-harakatlari va dunyoqarashiga ta'sir qilishi mumkinligini tushunishni anglatadi.[2] Madaniy xabardorlik - bu odamlar o‘zlarining madaniy kelib chiqishidan olib keladigan noyob istiqbollarni tan olish yo‘lidagi birinchi qadamdir.

Madaniy sezgirlik: sezuvchanlik o‘z madaniy o‘ziga xosligi va tarafkashliklari boshqalar bilan o‘zaro munosabatlarga qanday ta'sir qilishi mumkinligini bilishni o‘z ichiga oladi. Shuningdek, u turli madaniyatlar ijtimoiy normalarni, tana tilini, muloqot uslublarini va boshqa xatti-harakatlarni qanday qabul qilishini bilishni talab qiladi.

Madaniy bilimlar: Bu komponent boshqa madaniyatlar, jumladan, ularning tarixi, an'analari va qadriyatlarini chuqur tushunishni o‘z ichiga oladi. Madaniy bilimlar odamlarga madaniyatlararo vaziyatlarga hurmat va empatiya bilan yondashishga yordam beradi, bu ularga mazmunli va hurmatli muloqot qilish imkonini beradi.[3]

Madaniyatlararo muloqot qobiliyatlari: Ushbu ko‘nikmalar madaniy tafovutlar bo‘yicha samarali o‘zaro ta'sir qilish uchun zarurdir. Ular turli xil muloqot uslublarini tushunish, til to‘siqlarini hal qilish va og‘zaki bo‘lmagan signallardan to‘g‘ri foydalanishni o‘z ichiga oladi. Samarali muloqot tushunmovchiliklarni minimallashtirishni va dialogning samarali bo‘lishini ta'minlaydi.

Madaniy moslashuv: Moslashuvchanlik - bu madaniy kontekstlarga javoban o‘z xatti-harakatlari va kutishlarini o‘zgartirish qobiliyatini anglatadi.[4] Bu madaniy farqlardan o‘rganish uchun ochiqlikni va o‘zaro munosabatlarda moslashuvchanlikni talab qiladi. Moslashuvchan shaxslar boshqa madaniyatdagi odamlar bilan samarali va hurmatli aloqani ta'minlash uchun o‘z yondashuvlarini o‘zgartirishi mumkin.

Etnomadaniy kompetentsiyaning ahamiyati. Etnomadaniy kompetentsiyaning ahamiyatini, ayniqsa, yildan-yilga rang-barang bo‘lib borayotgan dunyoda ortiqcha baholab bo‘lmaydi. Quyida etnik-madaniy kompetentsiya muhim bo‘lgan asosiy sabablardan ba'zilari keltirilgan:

Inklyuzivlikni rag‘batlantiradi: Etnomadaniy kompetentsiya turli millatdagi odamlar o‘zlarini qadrli va hurmatli his qiladigan inklyuziv muhitni targ‘ib qiladi. Shaxslar turli madaniyatlar bilan muloqot qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lsa, bu turli etnik, madaniy va tillarga mansub odamlar uchun tegishli muhitni yaratishga yordam beradi.

Madaniyatlararo muloqotni yaxshilaydi: Etnomadaniy kompetentsiya turli xil muloqot uslublari, tildan foydalanish va og‘zaki bo‘lmagan xatti-harakatlar o‘rtasidagi tafovutni bartaraf etish orqali madaniyatlararo muloqotni sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu nafaqat tushunmovchiliklarni kamaytiradi, balki shaxsiy va professional kontekstdagi munosabatlarni yaxshilashga hissa qo‘shadigan mazmunli suhbatlarni ham rag‘batlantiradi.

Hurmat va tushunishni tarbiyalaydi: Etnik-madaniy kompetensiyaning mohiyatida boshqa madaniyatlarga hurmatni rivojlantirishdir. Odamlar boshqalarning madaniy farqlarini tushunib, hurmat qilsalar, ular ijobiy munosabatlarni shakllantirishlari va umumiy maqsadlar sari harakat qilishlari mumkin.[5] Bu ko‘p madaniyatli muhitda muvaffaqiyat uchun muhim bo‘lgan o‘zaro tushunish, ishonch va hamkorlikni rivojlantiradi.

Xurofot va kamsitishni kamaytiradi: noto‘g‘ri qarashlar ko‘pincha boshqa madaniyatlarni tushunmaslik yoki noto‘g‘ri ma'lumotlardan kelib chiqadi. Etnomadaniy kompetentsiya odamlarni boshqa madaniyatlarga ochiq fikr bilan yondashishga undash orqali stereotiplar va qarama-qarshilikni kamaytirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Xurofotlarni tan olish va ularga qarshi kurashish orqali odamlar yanada adolatli va adolatli jamiyatlarga hissa qo‘shishlari mumkin.[6]

Global kompetentsiyani qo‘llab-quvvatlaydi: tobora globallashib borayotgan dunyoda biznes, ta'lim muassasalari va hukumatlar global miqyosda ishlaydi. Etnomadaniy kompetentsiya xalqaro miqyosda qatnashmoqchi bo‘lgan har bir kishi uchun juda muhim, chunki u ularni murakkab madaniyatlararo o‘zaro ta'sirlarni boshqarish vositalari bilan ta'minlaydi. Etnik-madaniy ko‘nikmalarni o‘z ichiga olgan global kompetensiya odamlarga turli bozorlarda samarali faoliyat yuritish, xalqaro jamoalar bilan hamkorlik qilish va innovatsiyalar va muammolarni hal qilishda madaniy xilma-xillik qiymatini qadrlash imkonini beradi.

Ijtimoiy hamjihatlikni o‘rnatadi: Turli jamiyatlarda etnik-madaniy kompetentsiyani

rag‘batlantirish katta ijtimoiy birlashishga olib kelishi mumkin. Shaxslarga madaniy tafovutlarni qadrlashda yordam berish orqali etnik-madaniy kompetentsiya jamiyat va birdamlik tuyg‘usini rivojlantiradi. Bu, ayniqsa, madaniy ziddiyatlar nizo va bo‘linishga olib kelishi mumkin bo‘lgan ko‘p madaniyatli jamiyatlarda muhimdir.

Etnomadaniy kompetentsiyani qo‘llash. Etnomadaniy kompetensiya faqat bir soha yoki kasb bilan chegaralanmaydi. Bu turli sohalarda muhim mahorat:

Sog‘liqni saqlash: Etnik-madaniy malakaga ega bo‘lgan sog‘liqni saqlash mutaxassislari turli madaniyatlarga ega bo‘lgan bemorlarga yaxshiroq yordam ko‘rsatishi mumkin. Bemorlarning salomatlik, kasallik va davolanish haqidagi madaniy e’tiqodlarini tushunish sog‘liqni saqlash bo‘yicha yanada shaxsiylashtirilgan va samarali echimlarga olib kelishi mumkin.[7]

Ta'lim: Sinflarda etnik madaniyatga ega o‘qituvchilar o‘quvchilarning xilma-xilligini hurmat qiladigan va nishonlaydigan inklyuziv ta'lim muhitini yaratishi mumkin. Madaniy jihatdan sezgir yondashuvni rag‘batlantirish orqali o‘qituvchilar ta'lim natijalarini yaxshilashlari va barcha o‘quvchilar o‘zlarini qadrli ekanligini his qilishlarini ta'minlashlari mumkin.

Biznes: Jahon bozorlarida faoliyat yurituvchi kompaniyalar etnik-madaniy malakaga ega xodimlardan foyda ko‘radi. Bu xodimlar turli jamoalarda ishlash, xalqaro muzokaralarni olib borish va turli madaniyatli mijozlar bilan muloqot qilish uchun yaxshi jihozlangan.

Hukumat va diplomatiya: Ko‘p madaniyatli yoki xalqaro muhitda ishlaydigan diplomatlar va siyosatchilar munosabatlarni o‘rnatish, samarali muzokaralar olib borish va turli madaniy istiqbollarni hisobga olgan holda qarorlar qabul qilish uchun etnikmadaniy malakaga ega bo‘lishni talab qiladi.[8]

Xulosa. Etnomadaniy kompetentsiya zamonaviy, o‘zaro bog‘liq dunyoda muhim mahoratdir. Madaniy xabardorlik, sezgirlik va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish orqali odamlar inklyuzivlikni rivojlantirishi, tushunmovchiliklarni kamaytirishi va yanada uyg‘un va hurmatli jamiyatlarga hissa qo‘shishi mumkin. Madaniyatlar o‘rtasida samarali hamkorlik qilish qobiliyati nafaqat shaxsiy va professional o‘sish uchun foydali, balki global muammolarni hal qilish, tinchlikni mustahkamlash va xalqlar o‘rtasidagi hamkorlikni kengaytirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shunday qilib, etnik-madaniy kompetensiya globallashgan dunyoning tamal toshidir, bu erda madaniy xilma-xillikni tushunish va hurmat qilish muvaffaqiyat va uyg‘unlikning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ariqovna M. G. Boshlang‘ich sinfdagi qizlaring etnik-madaniy kompetensiyasini shakllantirish usullari //Science and innovation. – 2024. – T. 3. – №. Special Issue 15. – C. 383-386.
2. Paziljanova Z. Madaniyatlararo muloqotda madaniy shok masalalari //Models and methods in modern science. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 139-142.
3. Taxirovich S.N. et al. Badiiy tasvir vositalarida metonimiyaning lingvistik tavsifi //pedagogs jurnali. – 2023. – T. 34. – №. 3. – C. 42-45.
4. Saparbayevna J. N., Jo‘rayevna N. N. Yoshlar ta’lim-tarbiyasida madaniy merosdan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish //pedagog. – 2023. – T. 6. – №. 5. – C. 147-151.
5. Арзамасцева Н. Г. Формирование этнокультурной компетентности будущих учителей в контексте их профессиональной подготовки //Московский педагогический журнал. – 2012. – №. 3. – С. 15-18.
6. Toxirovich S. N. Visual arts teaching methodology and problems and solutions //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 11. – №. 5. – C. 569-571.

7. Вязникова Л. Ф., Кулеш Е. В. Принцип диалогичности в контексте становления этнокультурной компетентности учащихся в полиэтнической образовательной среде //Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2017. – Т. 14. – №. 4. – С. 52-56.

8. Султанбаева К. И. Формирование этнокультурной компетентности будущих педагогов в процессе изучения этнопедагогики //Проблемы современного образования. – 2021. – №. 1. – С. 87-95.

9. Скворцова Е. В. Этнокультурная компетентность сотрудников полиции //Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – №. 3 (66). – С. 15-19.

;

ANÍQ HÁM TÁBIYIY PÁNLERDI OQÍTÍW

A.Allambergenov
Nukus davlat pedagogika instituti akademik litseyi matematika fani o’qituvchisi

O‘QITUVCHILARNI ZAMONAVIY DASTURLAR ASOSIDA O‘QITISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya. *Insoniyat sivilizatsiyasining quyi bosqichlarida shaxsni tarbiyalash, unga ta’lim berishga yo‘naltirilgan faoliyat sodda, juda oddiy talablar asosida tashkil etilgan bo‘lsa, bugungi kunga kelib ta’lim jarayonini tashkil etishga nisbatan o‘ta qat’iy hamda murakkab talablar qo‘yilmoqda. Chunonchi murakkab texnika bilan ishlay oladigan, ishlab chiqarish jarayonining mohiyatini to‘laqonli anglash imkoniyatiga ega, favqulotda ro‘y beruvchi vaziyatlarda ham yuzaga kelgan muammolarni ijobiy hal etuvchi malakali mutaxassisni tayyorlashga bo‘lgan ijtimoiy ehtiyoj ta’lim jarayonini texnologik yondoshuv asosida tashkil etishni taqazo etmoqda. Maqolada talabalarni zamonaviy pedagogik innovatsion dasturlar yordamida o`qitish masalalari muhokama etiladi.*

Kalit so‘zlar: *Innovatsiya, metod, o`qitish, texnologiya, zamonaviy dastur, dars, ta’lim.*

Аннотация. *На низших ступенях человеческой цивилизации деятельность, направленная на воспитание и воспитание человека, организовывалась на основе простых, очень простых требований, но сегодня к организации образовательного процесса предъявляются очень строгие и сложные требования. Например, социальная потребность в подготовке квалифицированного специалиста, умеющего работать со сложным оборудованием, обладающего способностью полностью понимать суть производственного процесса, позитивно решать возникающие проблемы даже в чрезвычайных ситуациях, требует организации образовательного процесса. на основе технологического подхода. В статье рассматриваются вопросы обучения студентов с помощью современных педагогических инновационных программ.*

Ключевые слова: *Инновация, метод, обучение, технология, современная программа, урок, образование.*

Abstract. *At the lower stages of human civilization, the activities aimed at educating and educating a person were organized on the basis of simple, very simple requirements, but today very strict and complex requirements are imposed on the organization of the educational process. . For example, the social need to prepare a qualified specialist who can work with complex equipment, has the ability to fully understand the essence of the production process, and positively solves the problems that arise even in emergency situations, requires the organization of the educational process on the basis of a technological approach. The article discusses the issues of teaching students with the help of modern pedagogical innovative programs.*

Key words: *Innovation, method, teaching, technology, modern program, lesson, education.*

Kirish. Hozirgi paytda, fan va madaniyatning eng so‘nggi yutuqlari asosida kelajagimiz bo‘lgan yosh avlodni hayotga tayyorlashning samarali shakl va uslublarini izlash nihoyatda zarurdir. Mamlakatimiz rivojlanishining muhim sharti zamonaviy iqtisodiyot, fan-texnika, texnologiyalar rivoji asosida kadrlar tayyorlashning takomillashgan tizimning amal qilishga erishishdan iboratdir. Pedagogika fanida kun tartibiga «qanday qilib samarali va natijali o‘qitish kerak?», -shaklida muammosining qo‘yilishi ta’lim jarayonining texnologiyalashtirilishiga, ya’ni o‘qitishning kafolatlangan natijaga olib keluvchi texnologik jarayonga aylantirilishiga olib keldi.

Pedagogik texnologiyalarning qo‘llanilishi ta’limni samaradorligini oshirish, ta’lim oluvchi shaxsining ta’lim markazida bo‘lishi va mustaqil bilim olishini ta’minlash, o‘qitishning faoliyatli, rivojlantiruvchan, tashxislanuvchan va natijali bo‘lishigaxizmat qiladi.

Adabiyotlar sharhi. Zamonaviy o`qitish metodologiyasiga oid bir qator olimlar ishlar olib borishgan. Xususan, xorijiy olimlardan James Stewart, Calculus, Brooks, Erwin Kreyszig, N.P.Bali, P.N.Gupta, C.P.Gandhilarning ishlari, rus olimlaridan N.L. Loboskaya, V.P. Minorskiy kabilarning o‘quv adabiyotlari, respublikamiz olimlari B.Soatov, N.X. Ulug‘murodov, T.Azlarov, H.Mansurov, B.Abdalimov, N.X.Samigova, D.A.Sunatova, B.E.Temirova., Sh.R.Xurramov kabilarning tadqiqotlari, maqola, qo‘llanma va darsliklari, laboratoriya mashg‘ulotlarini o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalari, metodik qo‘llanma, ko‘rsatmalari va usullari o‘rganildi [1-7].

Tadqiqot metodologiyasi va empirik tahlil. Keng ko‘lamda amalga oshirilayotgan ta’lim islohotlari ta’limning ilg‘or texnologiyalarini o‘rganish va o‘quv - tarbiya jarayoniga joriy etishni taqozo qiladi. Bu o‘z navbatida pedagog xodimlardan ta’lim sohasiga texnologik yondashuvni, pedagogik texnologiya usulini egallashni pedagogik amaliyotda qo‘llash va rivojlantirishni talab etadi.

Texnologik yondashuv mavjud an’anaviy o‘quv jarayoniga faqat-kompleks tarzdagina emas, pedagoglar tomonidan o‘zlashtirilishi, metodik qo‘llanmalar, o‘quv-moddiy baza yaratilishiga qarab borqichma-bosqich, ayrim elementlari amalga oshirilaverishi ham mumkin. Bu birinchi navbatda pedagogik texnologiyaning muhim qismi - predmetlar va mavzular bo‘yicha ta’lim maqsadlarini aniqlash usullariga taalluqlidir [3].

Zamonaviy o‘qitish metodlaridan foydalanish talabalarning o‘quv bilish faoliyatini, o‘z-o‘zini o‘qitish jarayonini uzviy bog‘liq ravishda rivojlantiradi. Mavzu bo‘yicha mukammal bilimlarga ega bo‘lish imkoniyatini yaratadi va darslarda talaba mustaqil fikrlashni, o‘z fikrini erkin bayon qilishni, boshqalarning fikrini eshitishni va xulosa chiqarishni o‘rgatadi.

Ta’limning amalga oshirish jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni kiritish quyidagilarga asoslanadi [4]:

- ta’lim jarayonida ishtirok etuvchi talaba shaxsi ustivorliginita’minlash;
- ta’lim maqsadining natijaga erishuvini (kafolatlanganligini) amalga oshirish;
- ta’lim jarayoni boshqariluvchi jarayon ekanligidan kelib chiqqan holda uning maqsadli boshqariluviga erishish;
- ta’lim mazmunini ta’minlovchi vosita, usul shakllari texnologiyasini yagona bir tizimga keltirish.

Ilg‘or pedagogik texnologiyalar yordamida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda talabalarning mustaqil fikrlashi, mavzuni o‘rganishda mavjud manbalardan to‘g‘ri foydalanishga va erkin mulohaza yuritishga imkoniyat yaratiladi. Shuningdek, talabalarning darsga qiziqishlarini oshirishga imkoniyat yaratiladi. O‘qituvchi darsda kuzatuvchi, boshqaruvchi vazifasini bajaradi. U darsga tayyorgarlik jarayonida izlanish, o‘rganish, yaratish orqali o‘z ustida tinimsiz ishlaydi. Bunday darslarda vaqtdan unumli foydalanish, maqsadga samarali erishish imkoniyati katta. Shu sababli bunday texnologiyalarni o‘quv jarayoniga tadbiq etish o‘qituvchidan katta tayyorgarlikni talab etadi.

“Ishbop o‘yin ”metodi.

“Ishbop o‘yin ”-berilgan topshiriqlarga ko‘ra yoki o‘yin ishtirokchilari tomonidan tayyorlangan har-xil vaziyatdagi boshqaruvchilik qarorlarini qabul qilishni imitatsiya qilish metodi hisoblanadi. O‘yin faoliyati biror bir tashkilot sifatida ishtirok etayotgan ishtirokchining xulq-atvori va ijtimoiy vazifalarini imitaqiya etish orqali beriladi. Bir tomondan o‘yin nazorat qilinsa, ikkinchi tomondan oraliq natijalarga ko‘ra ishtirokchilar o‘z faoliyatlarini o‘zgartirish imkoniyatiga ham ega bo‘ladi. Shuning uchun ham vazifani bajarish jarayoni individual-guruhli xarakterga ega. Har bir

ishtirokchi avval o‘zining vazifasi bo‘yicha qaror qabul qiladi, so‘ngra guruh bilan maslahatlashadi. Ushbu shaxsiy vazifa bo‘yicha maqsadga erishish butun guruh a’zolari erishgan natijalarga bog‘liqdir. O‘yin yakunida har bir ishtirokchi va guruh erishgan natijalariga qarab baholanadi.

“Ishbop o‘yin ”metodining afzalliklari:

-talabalarning bilimlari va tajribalarini o‘z qarashlari va xulqlariorqali ifoda etishga yordam beradi;

- talabalarning boshlang‘ich bilimlari va tajribalarini safarbar etishuchun yaxshi imkoniyat yaratiladi;

-talabalar o‘z bilimlari doirasidan kelib chiqqan holda imkoniyatlarininamoyish etish uchun sharoit yaratiladi.

“Ajurli arra” texnologiyasi

“Ajurli arra” (fransuzcha “ajour” – “bir yoqdan ikkinchi yoqqa o‘tgan, ikki tomoni ochiq”) metodi talabalarga yaxlit muayyan mavzuni bir nechta qismlarga ajratish orqali mohiyatini yoritish imkonini beradi. Talabalar tayyor matnlar bilan ishlaydilar. Metodni qo‘llash tartibi:

1) o‘qituvchi talabalarni metod mohiyati bilan tanishtiradi;
2) ularni guruhlarga ajratadi;
3) o‘zlashtiriladigan material matni bir nechta qismlarga ajratiladi;
4) matnli materiallar joylashtirilgan paket guruhlarga tarqatiladi;
5) guruhlar matnlardan foydalanib, topshiriqni bajaradilar;
6) topshiriq bajarilgach, turli guruhlardan matnni yaxshi o‘zlashtirgan talabalardan iborat ekspertlar guruhi shakllantiriladi;
7) ekspert guruhi a’zolari o‘zlari o‘zlashtirgan material mazmunini boshqalarga yetkazish rejasini tuzadilar;
8) ekspertlar guruhi a’zolari o‘zlari o‘zlashtirgan material mazmunini boshqa guruhlarga ham o‘rgatadilar.

Natijada umumiy mavzuni yaxlitligi bo‘yicha o‘zlashtirish ta’minlanadi. Ekspertlar guruhining har bir a’zosi olingan axborotni ma’lum bir vaziyatda qo‘llay olishini ta’minlash uchun mavzu bo‘yicha biror muammoli vaziyat guruhlarga beriladi va har bir guruh ushbu muammoni to‘g‘ri yechimini topishi lozim. Muammo har bir ekspert guruhida muhokamadan o‘tkazilgach guruhlarning sardorlari muammo bilan guruhni tanishtiradi va uning yechimini ko‘rsatib beradi. Mashg‘ulot so‘ngida talabalar bilimini tekshirib ko‘rish va baholash uchun o‘rganilgan material bo‘yicha ekspress test o‘tkaziladi. Ajurli arra usuli yordamida talabalar o‘rganiladigan material bo‘yicha ma’lum bilimga mustaqil ega bo‘lishi, jamoa bilan ishlash malakasini olishi, axborot bilan almashish hamda jamoa bo‘lib qaror qabul qilish ko‘nikmalariga ega bo‘ladi.

Idrok xaritasi metodi.

Idrok xaritasi metodi mavzu yoki o‘quv materialini grafikli bayon etish usuli bo‘lib, axborotlarni tizimli, tartibli va vizual o‘zlashtirish imkonini beradi. Idrok xaritasi texnologik jarayonlarni amalga oshiruvchi murakkab tuzilmaga ega texnik qurilmalar qismlarining bir-biriga sabab oqibatli bog‘liqligini namoyish etish, ularni xotirada mukammal saqlab qolish, tizimlashtirishda samarali omil hisoblaadi. Unda tarmoq qanchako‘p bo‘lsa, bu o‘quv materialini batafsil tahlil etish, birinchi darajali o‘quv materialigi imkon qadar diqqat-e’tibor qaratilishini oldindan belgilab olish imkonini beradi. Boshqacha aytganda idrok xaritasi metodi kafolatlangan yakuniy natijani berish imkoniga ega.

• Qo‘llanilish maqsadi va shakli: ma’ruza mashg‘ulotlarida - yangi bilimlarni bayon qilish, jamoaviy;

• seminar mashg‘ulotlarida bilimlarni tekshirish, mustahkamlash,kichik guruhlarda;

• Mustaqil ta’limda – ijodiy ishlash, mantiqiy fikrlash malakalarini rivojlantirish, individual;

“T-jadval” .

“T-jadval” graforganayzeri o‘rganilayotgan mavzu yoki masalaning muayyan jihatini yoritish maqsadida bir necha asosiy belgi, tayanch tushunchalarning mazmuni ularni bir-biri bilan o‘zaro solishtirish, qiyoslash asosida ochib beriladi. Ko‘p hollarda mazkur texnologiya mavzu asosini tashkil etuvchi bir necha holatlarning afzalliklari yoki kamchiliklarini, samaradorlik va samarasizlik darajasini, bugungi kun va istiqbol uchun ahamiyatini taqqoslash maqsadida qo‘llaniladi. Usulni qo‘llash tartibi:

1) talabalar e’tiboriga o‘rganiladigan mavzu, masala yoki topshiriq havola etiladi;
2) talabalar “T-jadval” metodini qo‘llash shartlari bilantanishtiriladilar;
3) talabalar guruhlarga biriktiriladilar;
4) ajratilgan vaqt oralig‘ida guruh (juft)liklar jadval shaklida berilgan topshiriq mohiyatiga ko‘ra qiyosiy taqqoslashni amalga oshiradi, ya’ni jadvalning chap va o‘ng tomonlariga masalaning bir-biriga zid holatlarni bayon etadilar;
5) guruhlar tomonidan to‘ldirilgan jadvallar o‘zaro solishtiriladi;
6) masalaning yechimi yuzasidan yakuniy xulosaga kelinib, yagona “T-jadval” shakllantiriladi.

Ushbu texnologiyalar yordamida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda talabalarning mustaqil fikrlashi, mavzuni o‘rganishda mavjud manbalardanto‘g‘ri foydalanishi va erkin mulohaza yuritish, maqsadga samarali erishish imkoniyati katta.

Natijalar.

Yangi noan’anaviy usullar bilan dars o‘tish guruh talabalariga quyidagicha, ya’ni [10]:

-Erkin va mustaqil fikrlashga;
-Jamoa ichida o‘zini bemalol tutishga;
-Bilim doirasini kengaytirishga;
-Jamoat ishlarida aktiv qatnashishga;
-Nutqini va muomila madaniyatini o‘stirishga;
-O‘z fikrini erkin, mazmunli bayon etishga ta’sir etadi.

Bu usullar yana shunisi bilan afzalki, talaba o‘z fikrini yorita olmasa yonidagilar yordamlashadi, o‘qituvchi to‘ldiradi, talaba ko‘p tanbeh eshitmaydi. Biz o‘z darsimizga bu usullarni qo‘llashdan oldin guruh talabalariga har bir usulni qanday olib borish, boshlash va mohiyatinitushuntirishimiz kerak. Har bir usulni to‘liq va aniq chiqishi uchun beradigan savolimiz aniq va bir maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

Interfaol o‘qitish usullarining turlari [8]:

Aqliy hujumi usuli. Bu usul muammoni mustaqil tushunish va yechishga ta’lim oluvchilarni motivatsiyasini uyg‘otishdir.

Kichik guruhlarda ishlash usuli. Bunda guruhlar bilim darajasiga qarab, aralash va o‘zaro do‘stlar (dugonalar) bilan tuzilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi qaysi usul optimal natijani bersa o‘sha guruhlarni tuzib ishlashilozim.

Rolli o‘yinlar usuli. Ishbilarmonlik, yoki roli (vaziyatli) o‘yinlar – muammoli vazifaning bir turidir. Faqat bu o‘rinda, matnli material o‘rniga talabalar tomonidan rollar o‘ynaladigan hayotiy vaziyat sahnalashtiriladi.

Namoyish usuli. Bunda ko‘rgazmali plakatlardan, kartoyakalardan, magnitafondan, lingafon kabinetlardan hamda televizor- videomagnitofondan keng foydalanishi mumkin. Bunda bilim, malakalar osongina ko‘nikmaga aylanadi. Unda talaba ko‘radi, eshitadi va kerakli ma’lumotlarni yozib olishi mumkin. Bu uch a’zoning aktiv faolligi dars samaradorligini oshiradi.

Loyihalash usuli. Bu usul bilim va malakalarni, tahlil qilish va baholashni nazarda tutuvchi ta’limning majmuaviy usulini amalga oshiradi. Loyiha usulida talabalar rejalashtirishda, tashkil qilishda, tekshirishda, tahlil qilishda va bajarilgan ishning natijalarini baholashda ko‘proq ishtirok etadilar.

Tadqiqot usuli. Ta’lim oluvchilarning ayrim tadqiqot ishlarni, ya’ni diplom va kurs loyihalari, bitiruv ishlarini ilmiy asoslangan holda mustaqil bajarishlari, ularni yozish va qo‘yilgan maqsad va natijalarni tahlil qilishlari tadqiqot usulidir.

Kitob bilan ishlash usuli. Ushbu usul ta’lim oluvchilarning o‘quv materialini mustaqil o‘zlashtirishini, o‘z-o‘zini tekshiruv malakalarini, berilgan matnning mazmunini to‘liq va ongli ravishda bayon eta bilishiga qaratilgan usuldir. Disskusiya, bahs-munozara usuli. O‘quv guruhini ikki komandaga bo‘lgan holda, biror mavzu bo‘yicha o‘zaro bahs, fikr almashinuv tarzida o‘tkaziladi.

Leksiya usuli. Leksiyani malakali lektor o‘qiydi, leksiya eshitgan talabalarga shu mavzu haqida tushuncha hosil bo‘ladi va talabalar disskusiyaga oson kirishadilar.

Individual (amaliy) usul. Ta’lim oluvchilar faoliyatida olingan bilimlarini amaliy vazifani yechishga qaratadilar. Nazariy olingan bilimlarni amaliyotga tadbiq qilishdir.

Konferensiya, matbuot konferensiyasi usuli. Bunda talabalar olib borgan ilmiy-amaliy ishlarini bayon qilib, doklad so‘ngida mazkur tadqiqotning natijasi analiz-sintez qilinadi.

Anketa usuli. Bunda talabalarga savollar majmuasi berilib, unga javob olinadi. Bunda talabaning bilimini, layoqatini sinash, temperamenti aniqlash va boshqa kerakli ma’lumotlarni olish mumkin.

Suhbat usuli, davra suhbati usuli. Ta’lim oluvchilar davra stolida o‘tirib, bir-birlarining savollariga konvert orqali javob yozishadi. Buo‘qitish va o‘qishning dialogik, savol-javob usulidir. Suhbat individual va guruh shaklida o‘tkazilishi mumkin.

Boshqalarni o‘qitish usuli. Bu usulda ta’lim oluvchilar qo‘yilgan muammo bo‘yicha bir-birlariga axborotlar va ma’lumotlarni o‘rgatadilar.

Pinbord (inglizcha, pin–mustahkamlash, bord– doska) usuli. Bu usulning mohiyati shundan iboratki, unda munozara, yoki o‘quv suhbati amaliy usul bilan bog‘lanib ketadi. Ta’lim oluvchilar axborotlari, ma’lumotlari doskada tartib bilan joylashtiriladi.

Video proektor bilan ishlash, multimediya usuli. Bunda o‘tiladigan mavzu video proektor, kompyuter va uning kerakli texnik vositalaridan unumli foydalaniladi.

Trening (mashq) usuli. Bu usul natijasida talabalarning bilim, ko‘nikma va malakasi shakllantiriladi.

Monitoring (tahlil qilish) usuli. O‘tilayotgan mavzuni boshidan uni yorituvchi va unga yo‘naltiruvchi bir qancha savollar o‘rtaga tashlanadi. Hamma savollarga berilgan barcha javoblar tahlil qilinib, mavzuning mazmuni va maqsadi ochiladi.

Lektor tizimida o‘tish usuli. Bu esa masofadan turib o‘qitishda juda qo‘l keladi hamda malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimida uni qo‘llasak zamonaviy yetuk kadrlarga ta’lim berishda juda ko‘p har tomonlama qulayliklar keltirib chiqaradi. Buning natijasida ma’lum bir uzrli sabablarga ko‘ra malaka oshirish o‘quv yurtlariga kela olmagan tinglovchilar ham malaka oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Muammoli dars o‘tish usuli. Dars mavzusi o‘qituvchi yordamida yoritilayotganida o‘rtaga savollar tashlanadi va javoblardan foydalanib dars kerakli ma’lumotlar yordamida bayon qilinadi.

Tur usuli. Bu usul asosan talabalarni biroz jonlantirish maqsadida darsni boshi va oxirida qo‘llaniladi. Bu usullar noan’anaviy usullar bo‘lib, keyingi o‘n yilliklarda ta’lim jarayoniga kirib keldi.

Dasturlashtirilgan o‘qitish – bu dasturlashtirilgan o‘quv materialining o‘qituvchi vosita yordamida boshqaradigan o‘zlashtirishdir. Bu vosita EHM, dasturlashtirilgan darslik, kinotrenajer

va boshqalar,bo‘lishi mumkin. Dasturlashtirilgan o‘kuv materiali o‘quv axborotini bir necha uncha katta bo‘lmagan bo‘laklaridan («kadrlar», «fayllar», «qadamlar») iborat bo‘lib, ma’lum ketma-ketlikda taqdim etiladi. Uqitishning bu turi 50-yillarning boshlarida paydo bo‘ldi va amerikalik psixolog B.Skannerning nomi bilan bog‘liq. Dasturlashtirilgan o‘qitish texnologiyasi qo‘yidagi tamoyillarga ajraladi [6]:

-Boshqaruvchi tuzilmalarning ma’lum darajasidagi ierarxiyasi qo‘yidagi mas’uliyatli vaziyatlarda pedagog tizimni boshqaradi: fandan umumiy yo‘nalishni belgilash, fanga munosabat, individual yerdam va tuzatishlar kiritish;

-Pedagog va talabaga zarur bo‘lgan tezkor teskari aloqa, biriga o‘quv materialini tushunish uchun ikkinchisiga tuzatishlar kiritish uchun;

Teskari aloqa ikki xil shaklda amalga oshiriladi. Ichki va tashqi ko‘rinishda. Ichki teskari aloqa – talabaning o‘zi tomonidan bajariladigan,o‘quv materialining o‘zlashtirilishini muttasil tahlil qilib borish. Tashqi teskari aloqa – pedagog yoki boshqaruvchi – o‘qituvchi qurilma tomonidan o‘quv materialining talaba tomonidan o‘zlashtirilishini muttasil baholab borish;

-O‘quv materialini qadamlab beruvchi texnologik jarayon asosida ishlab chiqilgan o‘qituvchi dasturlar. Bu esa, o‘quv materiali dasturda alohida mustaqil, ammo o‘zaro bog‘liq qismlar ko‘rinishida shakllanishinianglatadi. Qadam o‘zaro bog‘lik uchta zvenodan iborat: Axborot, teskari aloqa elementi va nazorat izchil qadamli o‘quv amallari yig‘indisi o‘qituvchi dasturni - dasturlashtirilgan o‘qitish asosini tashkil etadi;

-O‘qitishning individualligini turli xil vaqtda bo‘lsa ham, o‘quv materialining to‘la o‘zlashtirilishi ta’minlanadi. Chunki o‘qitish, sur’ati, o‘quv materialining har bir talaba tomonidan o‘zlashtirilishiindividualdir;

-O‘qituvchi (o‘rgatuvchi) vositalardan foydalanish. Dasturlashtirilgan o‘qitish texnologiyasining xususiyati shundaki, o‘quv materiali talabalar tomonidan nazorat topshiriqlarini o‘z ichiga olgan uncha katta bo‘lmagan bloklar bo‘yicha o‘zlashtiriladi;

O‘quv axborotining keyingi bloki oldingi blok o‘zlashtirilganidan so‘ng beriladi. Agar nazorat, o‘quv axboroti blokini o‘zlashtirilmaganligini ko‘rsatsa, uni o‘rganish takrorlanadi Qadamli dasturlar o‘qitishni algoritmlash –o‘quv algoritmlarini tuzishga olib keldi. Algoritm mustaqil o‘qitish vositasi yoki dasturlashtirilgan o‘qitishning bir qismi ham bo‘lishi mumkin. O‘qitishdagi dasturlash g‘oyasining turli xil ko‘rinishi, o‘qitishning bloki va modulli tizimlari hisoblanadi.

Kompyuterlashtirilgan o‘qitish texnologiyasi -bu kompyuterdan foydalanishga asoslangan o‘qitishdir. O‘qitishning kompyuter texnologiyasiyangi informatsion texnologiyalarning bir turidir. Informatsion texnologiyalarda bundan tashqari boshqa informatsion vositalar (televidenie, video va boshqalar) ishlatilishi mumkin. Kompyuter texnologiyalar dasturlashtirilgan o‘qitish g‘oyalarini rivojlantiradi, zamonaviy kompyuterlar va telekommunikatsiyalarning yirik imkoniyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan o‘qitishning mutlaqo yangi hali tasdiq qilinmagan texnologik variantlarini ochib beradi. Telekommunikatsion tizimlar, shu jumladan kompyuterlar hozirgi zamon ilmiy-texnik taraqqiyotning mahsuli hisoblanadi. Ilmiy-texnik taraqqiyotning ilmiy-texnik axborotning ko‘chkisimon o‘sishi bilan belgilanadi. Talabalarning individual qobiliyatlarini hisobga olib, imkoni boricha maksimal darajadagi axborotni o‘zlashtirish faqat kompyuterlar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Mazkur o‘qitish texnologiyasini amalga oshirish uchun quyidagi axborotlar kompyuterga kiritiladi: berilganlar axborot banki- bu darsliklar, o‘quv qo‘llanmalariga kiritilmagan axborotlarni kiritish, tizimlash, saqlash va uzatish texnologiyalari; bilimlar axborot banki – bu berilgan mavzu bo‘yicha yetarli axborotlarini o‘z ichiga olgan axborot tizimlari. Ya’ni o‘qitishning kompyuter texnologiyasi asosida o‘quv jarayonini jadallashtirish va samaradorligini maksimal darajadaoshirishga erishishi mumkin.

O‘qitishning kompyuter texnologiyasi, kompyuterning inson individual qobiliyatlariga

mosligiga tayanadi. O‘qitish jarayonini optimal darajada tezkor boshqarish imkoniyati mavjudligi, bu o‘qitishning turining universal muloqoti ko‘rinishida ekanligi, psixologik qulayliklari, o‘qitishning cheklanmaganligi bilan ajralib turadi. O‘qitishning kompyuter texnologiyasi mazmun jihatdan, kompyuterxotirasiga kiritilgan pedagogik dasturiy vositalar bilan farqlanadi.

Dasturiy vositalar mavzu, bo‘lim yoki butun o‘quv fani bo‘yicha tuzilishimumkin va u o‘quv materiali o‘zlashtirilishi diagnostikasi baholashni va monitoringini o‘z ichiga oladi. O‘qitishning kompyuter texnologiyasi samaradorligi dasturiy vositalarning ishlab chiqilish darajasi bilan bir qatorda o‘quv jarayonini va ishchi o‘rinlarini to‘g‘ri tashkil etilganiga bog‘liq bo‘ladi. Kompyuterda o‘qitish texnologiyasida quyidagilar zarur bulib hisoblanadi: o‘qitish; muttasil ravishda kompyuter yordamida diagnostik testlar o‘tkazish; o‘quv maqsadlariga erishilganligini baholash.

O‘qitishning kompyuterli texnologiyasida o‘qitish siklining qayta takrorlanishi eng samarali ta’minlanadi. Bu o‘qitish texnologiyasida pedagogning funksiyasi qo‘yidagilardan iborat bo‘ladi: dasturiy vositalarni tayyorlash; o‘quv jarayonining (o‘quv jarayoni grafigi, diagnostika, nazorat) guruh, fan darajasida tashkil etish; ishchi o‘rinlarini tashkil etish, yo‘l-yo‘riqlar berish, tarmokni boshqarish; talabalar bilan muloqotda bo‘lish, individual o‘qitishni ta’minlash.

Xulosa va munozara. Ta’lim beruvchi texnikavositalari (kompyuterlar, elektron darsliklar, Internet tizimi va boshqalar) – o‘quv informatsiyasi (axboroti) bo‘yicha tinglovchilar tamonidan o‘zlashtirilishi kerak bo‘lgan ma’lumotlarni yetkazib beruvchi texnik vositalardir. Axborot beruvchi texnika vositalariga turli elektromexanik asboblar, mashg‘ulotda demonstratsiya qilinuvchi jarayonlarni ko‘rsata oluvchi demonstratsion ossillograflar va uning o‘lchov asboblari, shuningdek magnitafon, televizor, kinoproektor, dioproektor, kodoskopni hamda shunga o‘xshash kombinatsiyalangan televizion va videomagnitafon apparatlariga ega bo‘lgan tovushli kinoni kiritish mumkin. O‘quv jarayonlarida barcha fanlarni o‘qitish uchun videoproektor deb ataluvchi qurilma mavjud bo‘lib, bu qurilma yordamida foydalanuvchining kompyuter ekranidagi tasvir katta ekranga o‘tkaziladi va kursni eshituvchilarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘rinib turadi, ularning bilim olish imkoniyatini kengaytiradi. Dasturiy ta`minotga asoslangan yangi innovatsion pedagogik texnologiya ta’lim jarayoni natijasida kutilishi lozim bo‘lgan(kafolatlangan) natijani olish imkoniyatini beradi. Bu element yangi pedagogik texnologiyaning markaziy g‘oyasi hisoblanadi. Yangi pedagogik texnologiya ta’lim jarayoni natijasida kafolatli bo‘lishini talab qilish bilan birga, jarayonning borishini ko‘zda tutilgan maqsadda amalga oshirilishi va natijali bo‘lishining maqsadli rejalashtirilishini o‘qituvchi oldiga maqsad qilib qo‘yadi. Jarayon borishi davomida shu jarayon tahlil qilinib boriladi, tuzatishlar kiritiladi, qayta to‘ldirishlar amalga oshiriladi va oldindan kutilish rejalashtirilgan natijaolinishiga erishiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Xolmuxamedov M.M va bosh. Ta’limiy pedagogik texnologiyalar (uslubiy qo‘llanma) Samarqand – 2015 yil.
2. Avliyakulov N.X, Namozova T.N.Muammoli o‘qitish texnologiyalari. T.Fan va texnologiyalar. 2020
3. Saidaxmedov N.S. «Yangi pedagogik texnologiyalar», Toshkent, 2014 yil.
4. Ziyomuxamedov B., Tojiev M. Pedagogik texnologiya-zamonaviy o‘zbek modeli. /”Lider Press”, Toshkent-2019y.
5. Parpiev A., Maraximov A., Hamdamov R., Begimkulov U., Bekmuradov U., Tayloqov N. Elektron universitet. Masofaviy ta’lim texnologiyalari O‘zME davlat ilmiy nashriyoti. - T.: 2018, 196 b.

6. Tajiev M, Alimov A.Ya. va b. Pedagogik texnologiya- ta’lim jarayoniga tadbig‘i. /”Tafakkur”, Toshkent-2010y.

7. O‘rishov, A. N. (2021). Mobil ilovalar texnologiyasi va ulardan ta’lim tizimida foydalanish tamoyillari. Ekonomika i sotsium, 11.

8. Abduraimov, J. G‘., O‘rishov, A. N., & Gulboev, N. A. (2021). Axborot - kommunikatsiya texnologiyalarining ta’limni innovatsion boshqarishdagi o‘rni. Yangi o’zbekistonda islohotlarni amalga oshirishda zamonaviy axborot- kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, 165-168.

9. Paxrutdinov Sh.I. Globallashuv va axborot almashinuvi jadallashgan sharoitda mediata’limning ahamiyati. – T.:—”Xalq ta’limi” ilmiy-metodik jurnali, 2017 yil 2-son, 116 b.

10. Informatika va axborot texnologiyalari fanini o‘qitishda mediata’limga asoslangan “O‘qitishning besh pog‘onali metod”idan foydalanish orqali talabalar faolligini oshirish. Elektron ta’lim” – “Elektronnoe obuchenie” – “E-learning” September, 2022, No2, Vol. 4 ISSN2181-1199.

G.Genjemuratova
Organik va noorganik kimyo fakulteti
Kimyo fanari nomzodi, dotsent
Qoraqalpoq davlat universiteti

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA ORGANIK KIMYO FANINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA O‘QITISH METODIKASINING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya. *Maqolada organik kimyo fanidan darslarda integrativ, innovatsion texnologiyalardan unumli foydalanish va samaradorlikni oshirish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan. Oliy ta’limda o‘qitiladigan ma’ruza va laboratoriya mashg‘ulotlarini avtomatlashtirish maqsadida yaratilgan elektron darsliklarning roli va ahamiyati tajriba sinovlar asosida yoritilgan. Organik kimyo fanidan elektron darslik multimediya texnologiyalaridan foydalanish bilan bir qatorda o‘quvchi yoki talaba yakka tartibda foydalanishi uchun ham qulay bo‘lishi lozim.*

Kalit so‘zlar: *innovatsion texnologiyalar, integrative yondashuv, elektron darslik, multimediya, vertual dars.*

Аннотация. *В статье представлена информация об эффективном использовании интегративных, инновационных технологий и повышении эффективности на уроках органической химии. На основе экспериментальных испытаний выделена роль и значение электронных учебников, созданных с целью автоматизации лекций и лабораторных занятий в высшей школе. Помимо использования мультимедийных технологий, электронный учебник органической химии должен быть также удобен для индивидуального использования студентом или студентом.*

Ключевые слова: *инновационные технологии, интегративный подход, электронный учебник, мультимедиа, виртуальный урок.*

Abstract. *The article provides information on effective use of integrative, innovative technologies and increasing efficiency in organic chemistry lessons. The role and importance of electronic textbooks created for the purpose of automating lectures and laboratory exercises in higher education is highlighted on the basis of experimental tests. In addition to the use of multimedia technologies, the electronic textbook of organic chemistry should also be convenient for a student or student to use individually.*

Key words: *innovative technologies, integrative approach, electronic textbook, multimedia.*

Kirish. Fanning rivojlanishi bilan ta’lim tizimida o‘rganiladigan materialning murakkabligi oshadi, ma’lumotlar miqdori ortadi. Kimyo fanlari bo‘yicha amaldagi dasturlar talabalarga ko‘plab tushunchalarni o‘rganishni taklif qiladi, bu bizning ta’limimizning predmet-sentrizmi tufayli, ba’zida bilimlarning bir-biridan ajralibturadigan elementlari sifatida ishlaydi. Bu dunyoning yaxlit manzarasini shakllantirishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, madaniyatni organik idrok etishga to‘sqinlik qiladi va maktab bitiruvchisi dunyoqarashining parchalanishining sabablaridan biriga aylanadi.

Bu muammo bugungi kunda jamiyat talabiga mos sharoitlarda alohida ahamiyat kasb etadi yangi ta’lim tizimini qurish ta’limning rivojlanish maqsadlariga e’tibor qaratiladi. Integrativ yondashuv rivojlantiruvchi ta’lim resurslaridan biridir va sifatni yaxshilash ta’lim jarayoni maktabda. Integrativ ta’lim g‘oyasi zamonaviy maktabning kontseptual g‘oyalaridan biridir [2].

Bugungi kunda jahonda ta’limning ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalarini yaratish va qo‘llash bo‘yicha qator, jumladan, quyidagi yo‘nalishlarda ustuvor tadqiqotlar olib borilmoqda: o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalarini yaratish va qo‘llash bo‘yicha konseptual loyihalashtirishga asoslangan yangi nazariy konsepsiyalarni ishlab chiqish; o‘qitishning zamonaviy didaktik vositasi tuzilmasi bloklari mazmunini takomillashtirish; o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalaridan foydalanib ta’lim jarayonini tashkil etish metodikasini takomillashtirish; o‘qitishning kompyuter vositalarini yaratish nazariyasi va texnologiyasini yangi ilmiy- pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish; zamonaviy o‘qitish vositalarining ta’lim jarayoni sifatiga ta’sirini baholash metodikasini ishlab chiqish; o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalari asosida bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish; o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalaridan foydalanishning dasturiy-metodik ta’minotini yaratish. O‘qitishning an’anaviy texnologiyalari, shuningdek, ta’lim oluvchilarni o‘quv axborotlarini mustaqil izlash va tanlash jarayoniga faol jalb etish, amaliy kasbiy ta’limga tez moslasha olishini nazarda tutuvchi o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalarini yaratish texnologiyasi ishlab chiqildi hamda undan oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak injener va qishloq xo‘jaligi sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashda kimyo va aniq fanlarni o‘qitishda foydalanishning didaktik imkoniyatlari asoslab berildi.

Adabiyotlar sharhi. D.M. Kiryushkin o‘zining "Kimyo o‘qitish metodikasi" asarida 1958 yil talabalar gaz qonunlarini yetarli darajada tushuna olmaydilar, deb yozadi. Masalan, talabalar Avogadro qonunini tuzadilar, lekin quyidagi savollarga javob bera olmaydilar: Avogadro qonuni barcha gaz bosimida amal qiladimi? Nima uchun Avogadro qonuni suyuqliklarga taalluqli emas? va. va boshqalar [4]. Talabalar "haqiqiy" va "ideal" gaz tushunchalarini farqlashlari kerak. Keyin Avogadro qonunini o‘zlashtirish hech qanday qiyinchilik tug‘dirmaydi. Gaz tushunchasi birinchi marta 8-sinf kimyo kursida «Oddiy moddalar» bo`limida shakllantirildi. Bu bo‘limdagi Avogadro qonuni gazlarning turli xossalarini o‘rganish va ular bilan bog‘liq hisoblash ishlarini bajarish uchun asosdir. Kimyo dasturi ko‘plab gazsimon moddalarni (kislorod, vodorod, azot oksidlari, uglerod, ammiak va boshqalar) ko‘rib chiqadi, lekin ayni paytda Avogadro qonuni bilan chegaralanib, ularni ma’lum gaz qonunlariga bo‘ysundirishga imkon bermaydi. 10-sinf fizika kursining “Molekular fizika” bo‘limida gazlar, gaz qonunlari va ular bilan bog‘liq hisob-kitoblar haqida katta hajmli materiallar berilgan. Kimyo fanidan dastur gazlar haqidagi barcha o‘rganilgan materialni umumlashtirish va gazlar haqidagi tushunchalarning yaxlit tizimini shakllantirish, fizika va biologiya bilan bog‘lanish imkonini bermaydi. Maktab kimyo kursidan gazlar xossalari va gaz qonunlari haqidagi cheklangan tushunchalar kimyo fakultetlarining oliy o‘quv yurtlarida gazlarni ko‘rib chiqish uchun yetarli shart-sharoitga ega emas. Yer yuzida mavjud bo‘lgan hamma narsa gazsimon muhitda ekanligini yodda tutish va tushunish muhimdir. Ideal va real gazlar, normal sharoit tushunchalarini farqlash, gazsimon muhit bilan bog‘liq hayotiy jarayonlarni tushuntira olish va ularni gaz qonunlariga bo‘ysundira olish muhim ahamiyatga ega.

Jahon miqyosida shaxsning ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi zamonaviy didaktik vositalarni o‘qitishning bosqichli (fazali) modeli asosida qo‘llash (imprinting - o‘quv materiali mazmunini idrok qilish; meorayzing - eslab qolish; avtorizatsiya - o‘quv materiali mazmunini anglash va uni qayta tiklash; initsiatsiya-o‘zlashtirilgan bilim- larni baholash va e’tirof etish fazalari); kasbiy kompetensiyalarni o‘qitishning zamonaviy texnologiyalari vositasida shakllantirishning yangi modellarini ishlab chiqish; axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositasida o‘qitishning an’anaviy va zamonaviy usullaridan kompleks foydalanish; oliygohlarda talabalarni ijodiy va ilmiy- tadqiqot ishlariga yo‘naltirishda, umuminsoniy va ta’limiy qadriyatlarning mohiyatini ochib berishda o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalari imkoniyatlaridan samarali foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Dunyoning yetakchi oliy ta’lim va ilmiy- tadqiqot muassasalarida bo‘lajak kimyo o‘qituvchilarining induktiv va deduktiv tahlil ko‘nikmalarini rivojlantirish, organik va polimerlar kimyosini o‘qitishda deduktiv tahlil texnologiyalaridan keng foydalanish, xalqaro baholash dasturini tatbiq etishni takomillashtirish, kimyo o‘qitishga integrativ yondashish asosida ta’lim mazmunini modernizatsiyalash, ta’limga zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Shu bilan birga, talabalarning ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish, kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirish, organik va polimerlar kimyo- sini o‘qitishga axborot texnologiyalarini joriy qilish, o‘qitishda nazariya va amaliyot uyg‘unligini ta’minlash kabi masalalarga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e’tibor berilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi va empirik tahlil. Integratsiya fanlararo va fanlararo aloqalarni, turli ta’lim dasturlari o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarni o‘rnatish orqali ta’lim mazmunining yaxlitligiga erishish jarayoni va natijasidir.

Jahon fan va texnikasida ro‘y berayotgan chuqur o‘zgarishlar jamiyat hayotining barcha sohalariga, jumladan, ta’lim tizimiga ham ta’sir ko‘rsatdi. Shu munosabat bilan fan-texnika taraqqiyoti muammolarini hal etuvchi kadrlar tayyorlashda asosiy bo‘lgan fizikaviy ta’lim tizimini takomillashtirish zarurati yaqqol ko‘rinib qoldi. Fizika fani ham boshqa tabiiy fanlar kabi dunyoning ilmiy manzarasini shakllantirish uchun zarur va yetarli bilimlar tizimini va ma’lum amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan bilimlarni o‘z ichiga olishi kerak. Ta’lim hayotdagi muvaffaqiyatning haqiqiy sharti bo‘lishi kerak. Butun dunyoda ta’lim sifatiga qiziqish ortib borayotgani qayd etilmoqda. Mamlakatlar ta’lim sifatini baholash va boshqarishda yangi yondashuvlarni ishlab chiqish uchun kuchlarni birlashtirmoqda. Zamonaviy ta’limning asosiy maqsadi - o‘quvchilarni o‘zgaruvchan dunyoga muvaffaqiyatli moslashish uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalar, doimiy rivojlanayotgan jamiyatda aylanib yuradigan bilimlar bilan to‘ldirishdir.

Ta’limimizni qaysidir ma’noda xalqaro standartlarga yaqinlashtirish, nazariya va amaliyot o‘rtasidagi tafovutni kamaytirish uchun maktab ta’limi mazmunini o‘zgartirish va to‘ldirish zarur. O‘rta maktab fizika standarti gazlar haqidagi bilimlar tizimini materiyaning muhim agregat holatlaridan biri haqidagi asosiy bilimlar, kimyoning ham fan sifatida rivojlanishi haqidagi fundamental tarixiy g‘oyalar sifatida o‘zlashtirishni nazarda tutadi. Talabalar materiyaning diskretligini tushunish uchun fizika va kimyo fanlarining integratsiyasi orqali gazlar haqidagi materialni muntazam ravishda o‘rganishlari kerak [1]. O‘rta va oliy maktablarning o‘quv dasturlari va darsliklari tahlili natijasida fizika va kimyo kurslarida gazlar va gaz qonunlari haqidagi bilimlar va ulardan biologiyada ma’lumotnoma sifatida foydalanish o‘rtasida integratsiyayo‘qligi aniqlandi. Gazlar haqidagi bilimlar asosida fizik geografiyada ko‘pgina tabiat hodisalari tushuntiriladi. Ha, molekular-kinetik nazariya haqidagi bilim gazlar haqidagi tushunchalar tizimining elementi hisoblanadi, lekin talabalar ularni faqat fizika kursida, boshqa gaz qonunlari va gazlarning xossalari haqidagi bilimlarni esa kimyo kursida oladi. Kimyo va fizika bo‘yicha dastur materialining gazlar haqidagi tushunchalar tizimini shakllantirish bo‘yicha nomuvofiqligi, umuman olganda alohida

savollarning yo‘qligi yoki alohida tushunchalarning noaniq ta’rifi talabalarning fiziologik jarayonlarni, osmotik jarayonlarni ilmiy tushunish uchun nazariy bazasini sezilarli darajada yomonlashtiradi. o‘simliklardagi bosim va turgor, o‘pkada yoki dializda gaz almashinuvi jarayonlari va bu jarayonlar mexanizmlarining kvazi ifodasini tashkilqiladi.

Natijalar. Ilg‘or pedagogik texnologiyalarni yaratish va o‘zlashtirish yuzasidan maqsadli innovatsiya loyixalarini shakllantirish hamda amalga oshirish orqali ilm- fanning ta’lim amaliyoti bilan aloqasini ta’minlash chora tadbirini ishlab chiqish, ilg‘or axborot va pedagogik texnologiyalarini amalga oshirish uchun tajriba maydonchalari barpo etish orqali esa ilmiy tadqiqotlar natijalarini ta’lim tarbiya jarayoniga o‘z vaqtida joriy etish mexanizmini ro‘yobga chiqarish, zamonaviy axborot texnologiyalari, kompyuterlashtirish va kompyuterlar tarmoqlari negizida ta’limjarayonini axborot bilan ta’minlash rivojlanib borishi belgilab qo‘yilgan.

Elektron darsliklar biror fan yoki mavzu haqida to‘la ma’lumotlarni o‘z ichiga olgan bo‘lishi va uni annimatsiya yoki video tasvirlar yordamida, boyitilgan va ovoz matnini to‘laligicha takrorlanmasligi kerak. Elektron darslik multimediya texnalogiyalaridan foydalanish bilan bir qatorda o‘quvchi yoki talaba yakka tartibda foydalanishi uchun ham qulay bo‘lishi lozim. Bu esa o‘quvchi yoki talabalarga tayyor konsultatsiya bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Demak bundan kelib chiqadiki, elektron darslik uzluksiz va tartiblangan ketma ketlikda bo‘lishi kerak. Har qanday tanlangan mavzu yoki bo‘lim ayniqsa amaliy mashg‘ulotlar va tekshirish (test) bilan yakunlangan bo‘lsagina samarali va natijali bo‘lishi mumkin [5].

Bioorgank kimyo, Organik kimyo fanidan elektron darslik asosan 5 qismdan iborat bo‘ladi.

1. Matnning kompyuterda ko‘rinishi.
2. Taqdimotli (multimedia) tashkiliy – bu yerda kolloid kimyoga oid annimatsiyalar ko‘rsatiladi.
3. Test nazorati – bunda fandan olingan nazariy bilimlar baholanadi.
4. Har bir mavzuga oid tayanch iboralar beriladi.
5. Kimyo faniga hissa qo‘shgan olimlar haida ma’lumot beriladi.

1-Rasm. *Elektron darslikdagi Biorganik kimyodan annimatsiyalar*

Talaba yaratiladigan elektron kitob orqali quyidagi imkoniyatlarga ega bo‘lishi mumkin:

1. Zaruriy ma’ruza va laboratoriya ishlarini reja asosida tezda izlash (oddiy darslikda buni topish qiyin);
2. Kitob va darslikda bo‘lmagan audio, video ko‘rinishlarni: tajribalarda sodir bo‘ladigan xodisalarni – gazning ajralishi, moddalarning yonishini, cho‘kmaning rangi, uning erishini videoda jonli ovoz, ranglitasvir, musiqa yordamida harakat elementlarini ko‘rish va eshitish;

3. Mavzuga tegishli reaksiya tenglamalariniva tajribalarni animatsion ko‘rish;
4. Matnning zaruriy lavhalarini printer orqali bosmadan chiqarish;
5. Ma’ruzada olgan bilimini mustahkamlash va tez tekshirish (test, masalalarni yechishi, jadvalni to‘ldirish kabi);
6. Kimyo soxasida izlanishlar olib borgan olimlar bilan tanishish, ularni ko‘rish, xamda ular xakida ma’lumotlar olishga muyassar bo‘ladilar.

Demak, talabalarning “Kolloid kimyo” fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullaridan foydalanib, yangi innovatsion-pedagogik texnalogiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga ega. Fanni o‘zlashtirishda talaba elektron darslik, multimedia va animatsiyalardan foydalanadi.

Kimyo fanini o‘qitish jarayonida ta’lim texnologiyalari va axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishga qo‘yilgan (zamonaviylik, axborotlilik, kompetensiyaviy) talablar asosida pedagoglarda axborot- kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish kompetentligini rivojlantirishning nazariy-pedagogik jihatlarini asoslashdan iborat.

Kimyoviy jarayonlarni namoyish etish bo‘yicha ta’lim resurslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish metodikasi muhim (ta’limiy, metodik, umumilmiy) kompetensiyalarga ustuvorlik berish asosida takomillashtirilgan.

Muhandislarni tayyorlash jarayonida kimyo fanini o‘qitishda kimyoviy eksperimentni axborot texnologiyalari asosida takomillashtirishga qaratilgan pedagogik muammolarning ilmiy asoslanganligi, muhandislarni o‘qitish jarayonida kompyuter dasturlari asosida fanni o‘rgatishning ahamiyati, zaruriyati ochib berilganligi hamda tadqiqotda ilgari surilgan konseptual g‘oyalardan kimyoni o‘qitish metodikasi bo‘yicha tadqiqotlar olib borishda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

Kimyo fanini o‘qitish jarayoni- ning psixologik asoslari yetarlicha tahlil qilinmagan, aynan ana shu yo‘nalishda kerakli tavsiyalar keraklicha ishlab chiqilmagan. Darsning samarali bo‘lishida o‘qituvchi talabaning psixologiyasini chuqur bilishi, uning kayfiyatiga yaxshi ta’sir o‘tkazib, unda faqat ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltirish orqali motivatsiyani oshirib, qiziqishni rivojlantiradigan texnologiyalarni takomillashtirish va yangilarini ishlab chiqib, ulardan darslarda foydalanish lozim.

Darsda mavzuni tushuntirish uchun foydalaniladigan ko‘rgazmalarning va o‘quvchilar uchun tuzilgan topshiriqlarning chizmali, jadvalli, rasmli ko‘rinishlarini ishlab chiqish lozim. Chunki aynan shunday ko‘rinishdagi topshiriqlar va ko‘rgazmalar xotirada uzoqroq saqlanishi va mavzuni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Xulosa va munozara

1. Oliy ta’lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagog xodimlarga ta’lim jarayonida zamonaviy pedagogik ta’lim texnologiyalari va axborot- kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishga qo‘yilgan (zamonaviylik, axborotlilik, kompetensiyaviy) talablar asosida pedagoglarda kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik sharoitlari aniqlashtirilgan.
2. Kimyoviy eksperimentni tashkil etishda kompyuter imkoniyatlaridan foydalanib laboratoriya ishlari o‘tkazishning imitatsion modellarini yaratishda pedagogda umumilmiy va metodik kompetensiya (kognitiv, kreativ, metodik, kommunikativ kabi) sifatlarining shakllantirish zaruriyati asoslangan. Ta’limiy, metodik va umumilmiy kompetensiyalarni takomillashtirish asosida tinglovchilarda nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish monitoringi natijalari, pedagogik eksperiment natijalariga ko‘ra, tajriba guruhlarida nazorat guruhlariga nisbatan yuqori mezoni asosida isbotlangan.
3. Tadqiqotning amaliy ahamiyati taklif etilgan yondashuvlar malaka oshirish jarayonida “Mutaxassislik fani” modulini o‘qitish samaradorligini oshirish, o‘quv dasturlari, elektron metodik qo‘llanmalar, tinglovchilarning amaliy ko‘nikmasini shakllantirish, pedagogik-psixologik

faoliyatini takomillashtirishga xizmat qilishida o‘z aksini topadi. Kimyoviy eksperimentni tashkil etish va takomillashtirish borasida kimyo fani o‘qituvchilari uchun ishlab chiqilgan elektron ta’lim resurslar va tavsiyalar bilan izohlangan.

4. Organik birikmalar mavzularini differensial yondashuv asosida o‘qitishni takomillashtirish bo‘yicha talabalarning fanga bo‘lgan qiziqishi, ijodiy fikrlashi, pedagogik usullarni qo‘llash orqali o‘qitish samaradorligiga erishish asoslab berilgan.

5. Oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchi va talabalarining organik kimyo fani bo‘yicha uslubiy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan dars ishlanmalar, ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar (ham o‘qituvchi, ham tahsil oluvchi uchun) yaratish ko‘lamini kengaytirish va ulardan organik kimyo fani mashg‘ulotlarida samarali foydalanish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Yankiv K.F. Kimyo va tibbiyot o'rtasidagi munosabatlarda kasbiy yo'nalish metodologiyasining elementlari / M.S. Lebedeva, V.O. Yaxneva // To'plamda: Kelajak avlodi: yosh olimlar nuqtai nazari - 2020. 9-Xalqaro yoshlar ilmiy konferentsiyasining ilmiy maqolalari to'plami. Kursk, 2020. 82-85-betlar.

2. Nurutdinova F.M., Ixtiyarova G.A. Kimyo fanida elektron darslikdan foydalanish// O‘zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar “Olima” uyushmasining 25 yilligiga hamda “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili”ga bag‘shlanadi Inson manfaati eng oliy qadriyat. Respublika ilmiy-amaliy konfirensiya. Buxoro. 2017. 106- 108 b.

3. Omonov H.T., Xattaboev M.B. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Iqtisod - Moliya, 2016 – 200 b.

4. Rahmatullayev N.G`., Omonov H.T., Mirkomilov Sh.M. “Kimyo o`qitish metodikasi”, O’quv qo’llanma, Toshkent, “Iqtisod-Moliya”-2013 yil.

5. https://cyberleninka.ru/article/n/talimda-yinli-tehnologiyalar

У.Калиллаева[1], Т.Кайпназаров[2]
Преподаватель[1,2]
Нукусский филиал узбекского государственного университета физической культуры и спорта

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Аннотация: *В работе рассматриваются основные научно-методические проблемы подготовки борцов греко-римского стиля. Автор предлагает систему управления учебно-тренировочным процессом на основе оптимизации параметров технических действий и применения специальных технических устройств с обратными связями.*

Ключевые слова: *управление, система, подготовка, техника, тактика, мастерство, высококвалифицированные спортсмены, трехкомпонентная система обучения, спортивные упражнения, учебно-тренировочный процесс.*

Abstract: *The paper examines the main scientific and methodological problems of training Greco-Roman wrestlers. The author proposes a system for managing the educational and training process based on optimizing the parameters of technical actions and using special technical devices with feedback.*

Keywords: *management, system, training, technique, tactics, skill, highly qualified athletes, three-component training system, sports exercises, educational and training process.*

Annotatsiya: *Ishda yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning asosiy ilmiy-metodik muammolari ko‘rib chiqilgan. Muallif texnik harakatlar parametrlarini optimallashtirish va qayta aloqa bilan maxsus texnik qurilmalardan foydalanishga asoslangan o‘quv va o'quv jarayonini boshqarish tizimini taklif qiladi.*

Kalit so‘zlar: *boshqaruv, tizim, tayyorgarlik, texnika, taktika, mahorat, yuqori malakali sportchilar, uch komponentli tayyorgarlik tizimi, sport mashqlari, o'quv-mashq jarayoni.*

В настоящее время не вызывает сомнений, что управление системой подготовки высококвалифицированных спортсменов – весьма сложная форма интеллектуальной деятельности, что процессы соревнований и подготовки к ним должны быть управляемы. Для эффективного управления тренировочным и соревновательным процессами высококвалифицированных борцов необходимо решать вопросы совершенствования структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использования количественной информации с качественным анализом различных характеристик двигательной деятельности спортсменов и т.д.

Дальнейшим этапом развития трехуровневой системы подготовки спортсменов являются исследования, связанные с выявлением закономерностей связей её элементов. Одним из аспектов исследований в этом направлении является изучение взаимосвязей физических качеств, проявляемых в соревновательных условиях, с техническим мастерством, с состоянием систем организма, средствами и методами реализации конкретного технического действия, с учётом достигнутого уровня физической подготовленности. Реализацией на практике приведенных выше теоретических положений и является излагаемая ниже трехкомпонентная система обучения спортивным упражнениям. Анализ литературных источников и наши исследования показали, что успешное обучение

спортивным упражнениям производится при обязательном выполнении следующих трех компонентов:

1. Достаточный уровень развития физических качеств спортсмена.
2. Совершенная техника движений.
3. Рациональное использование двигательного потенциала спортсмена.

Эти компоненты, индивидуальные для каждого спортсмена, тесно связаны друг с другом. Рассмотрим более подробно каждый из них. При недостаточном уровне развития физических качеств спортсмен часто не в состоянии даже начать разучивать упражнение. Так, например, при выполнении броска прогибом в греко-римской борьбе, спортсмен должен при отрыве соперника от ковра, прогибаясь, падать назад, затратив при этом значительные усилия. Если спортсмен не в состоянии это сделать, то разучивать этот прием ему рано, он должен повысить уровень скоростно-силовой подготовленности и только после этого приступить к разучиванию данного броска. Аналогично, при выполнении сальто назад с места в группировке гимнаст должен выпрыгивать вверх с места не ниже сорока сантиметров. В противном случае, при слабой физической подготовке, он не сможет сделать сальто.

Приведенные выше примеры показывают, что при разучивании спортивных упражнений спортсмен должен иметь достаточный уровень физической подготовленности, позволяющий выполнить ему данное упражнение. Этот уровень характеризуется пороговым значением степени развития физического качества, наиболее тесно связанного с результатом разучиваемого двигательного действия. Степень развития физических качеств спортсмена обычно определяется посредством анализа соревновательной деятельности, технико-тактического мастерства и состояния систем организма на основе результатов тестовых упражнений. Рекомендуется определенная последовательность применения тестовых упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Вначале выявляются тестовые упражнения, наиболее тесно связанные с результатом разучиваемого движения. Далее анализируется упражнение, которому будет обучаться спортсмен, и регистрируются характеристики технико-тактического мастерства, тесно связанные с результатом тестовых упражнений. Затем выявляются пороговые значения этих характеристик, ниже значений которых спортивное упражнение выполнено быть не может. Если у спортсмена значения этих характеристик выше порогового, то можно приступать к обучению данному движению. Если же эти характеристики имеют значение ниже порогового, то разрабатывается и применяется в учебно-тренировочном процессе комплекс упражнений для повышения значения уровня этих характеристик, и к освоению разучиваемого упражнения можно приступать только после достижения спортсменом их порогового значения.

Эти значения выявлялись на основе электрокимографических исследований (Федоров В.Л.). Определялась последовательность включения в работу мышц, длительность их электрической активности и относительной силы напряжения при выполнении приемов атакующим борцом. Анализ экспериментальных материалов показал, что, например, выполнение броска прогибом в греко-римской борьбе [1] сопровождается электрической активностью всех исследуемых мышц. Однако удельный вес электрической активности каждой мышцы в разные моменты времени различен. За 100% брался суммарный уровень напряжения мышц, регистрируемый в стандартном положении на поли динамометре нашей конструкции. При выполнении приемов этот суммарный уровень сравнивался с регистрируемым. Оказалось, что на фоне значительного напряжения мышц выделяется напряжение большой грудной мышцы (117,9%), трапециевидной мышцы (78,3%), мышцы-выпрямителе позвоночника (95,6%) и передней большеберцовой (80,6%). Преимущественное

напряжение указанных групп мышц в большинстве случаев связано с выполнением наиболее ответственных моментов исследуемых технических действий спортивной борьбы. Так, например, значительное напряжение грудной мышцы в броске прогибом характеризует усилия атакующего спортсмена, когда он прижимает туловище соперника к своей груди.

Напряжение трапециевидной мышцы и мышцы - выпрямителя позвоночника связано с разгибанием туловища при подбиве. Анализ электромиограмм показывает, что в ряде случаев выполнение наиболее ответственных элементов приема происходит при активности мышц, равной или даже превышающей активность, показанную при максимальном напряжении на динамометрическом станке. Это связано с тем, что максимальное напряжение отдельных мышц в специфических, привычных условиях выше, чем на динамометрическом станке. Кроме того, задание на максимальное напряжение мышц в изолированных движениях происходило все же в искусственных условиях и не сопровождалось соответствующим эмоциональным возбуждением.

По-видимому, лучшим средством воздействия на специальные группы мышц все же являются сами технические действия или специальные упражнения, максимально приближенные к ним. Из этого следует, что функциональная подготовка единоборцев [2] должна решать две основные задачи: совершенствование энергетического снабжения мышц и развитие иннервации мышечных сокращений. Из этих двух главных компонентов и состоит модель функциональной подготовки единоборцев. Компонент выносливости в первую очередь предназначен для совершенствования энергетического снабжения мышц и состоит из аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и анаэробно-алактатной направленности двигательной деятельности.

Скоростно-силовой компонент направлен на развитие иннервации мышечных сокращений и состоит из разделов межмышечной и внутримышечной координации, скорости проведения импульса и анаболических гормонов. Особое значение при регистрации пороговых характеристик имеет достоверность результатов тестовых упражнений. Так, тесты, выполненные недостаточно технично и (или) с недостаточным использованием двигательных возможностей спортсмена, недостоверно отражают уровень развития анализируемых двигательных качеств и не могут быть эффективно использованы в учебно-тренировочном процессе обучения спортивным упражнениям. Обучать спортивным упражнениям необходимо на основе совершенной техники, обусловливающей их выполнение с хорошим результатом. Спортсмен, даже с высоким уровнем развития физических качеств, но с несовершенной техникой, выполнит разучиваемое движение с низким результатом. Под совершенной техникой в данном случае понимается выполнение разучиваемого движения с характеристиками (тесно связанными с результатом упражнения), имеющими оптимальное значение, обусловливающее его выполнение с высоким результатом.

На базе этих исследований и нашего 16-летнего опыта в качестве спортсмена и тренера была предложена следующая система обучения и совершенствования спортивных упражнений с совершенной техникой движений. Сначала регистрируются характеристики нескольких вариантов изучаемого спортивного упражнения. Далее из числа этих характеристик отбираются те, которые имеют наибольшую связь с результатом упражнения. Из этих характеристик отбрасываются характеристики упражнений, выполненных с недостаточным использованием двигательных возможностей спортсмена. Оставшиеся характеристики аппроксимируются полиномом второй степени, математическая обработка которого дает возможность найти оптимальное значение характеристики, при которой спортивное упражнение выполняется с наивысшим результатом. После этого учебно-тренировочный процесс обучения спортивному упражнению производится с сообщением

спортсмену после каждой попытки фактического и оптимального значения характеристики, и он стремится выполнить упражнение с оптимальными параметрами.

Методика определения оптимальных параметров спортивных упражнений подробно рассматривается в нашей работе. Выполнение спортивных упражнений с близким к максимальному использованием двигательного потенциала имеет свои особенности. Прежде всего, заметим, что высоко результативные спортивные двигательные действия должны выполняться в большинстве случаев не с максимальным, а с оптимальным использованием двигательных возможностей, причем в решающей фазе движения, от которой зависит результат упражнения в целом. Степень использования двигательного потенциала спортсменок выше, чем в других частях двигательного действия. Под оптимальным использованием здесь понимается наилучшее, обеспечивающее без вреда для здоровья, напряжение сил. Так при выполнении прыжка вверх оптимальным будет предельное напряжение сил, детерминирующее наибольшую высоту прыжка. В то же время в марафонском беге, лыжных гонках на большое расстояние и при выполнении других упражнений, требующих от спортсменов большой выносливости, иногда можно видеть, как участники на финише дистанции от усталости падают на землю, а в некоторых случаях финиш завершается обморочным состоянием. Очевидно, что в этих случаях двигательные действия выполняются с предельным напряжением сил, при котором здоровью спортсмена может быть нанесен значительный урон. При таких вариантах окончания упражнения оптимальным будет напряжение сил, при котором будет показан высокий результат, но состоянию здоровья при этом не будет нанесено никакого ущерба, то есть в этих случаях оптимальное напряжение сил должно быть ниже предельно возможного. Обзор научно-методической литературы и анализ материалов собственных исследований с позиций выполнения двигательных действий с максимальным использованием двигательного потенциала спортсмена убеждают, что спортивные упражнения можно условно разделить на три группы: - к первой группе относятся двигательные действия, которые можно неоднократно выполнять в учебно-тренировочном процессе с предельным (или около предельным) напряжением сил, особенно в условиях соревнований, когда спортивный результат является основным условием выполнения упражнения; - вторая группа характеризуется тем, что упражнения должны выполняться с более низким, оптимальным, значительно отличающимся от предельного, использованием двигательных возможностей спортсменов, так как предельное напряжение сил наносит ущерб их здоровью; - к третьей группе относятся спортивные упражнения, которые выполняются с оптимальным использованием сил, а реализация основной, решающей части движения - с около предельным использованием двигательных возможностей спортсменов (к этой группе упражнений в основном относятся атакующие приемы в спортивных единоборствах).

Рассмотрим особенности выполнения первой группы движений. Многократное выполнение двигательных действий в учебно-тренировочном процессе и особенно в соревнованиях с около предельным использованием двигательных возможностей спортсменов обычно допустимо в спортивных упражнениях, в которых результат достигается при напряжении сил, превышающем их пороговое значение (под пороговым напряжением сил здесь понимается такое напряжение сил, при котором становится возможным выполнение упражнений). Так, при тренировке жима штанги от груди спортсмен может многократно пытаться выполнить это движение. При недостаточном уровне развития физических качеств оно у него не получается до тех пор, пока путем длительной тренировки ему не удастся достичь такого порогового уровня силовой подготовленности, который даст ему возможность выполнить тренируемое упражнение. Обычно такое выполнение движений даже при напряжении сил, близком к предельному, допустимо - спортсмен просто не осилит

данное упражнение. Однако такая тренировка допустима только со спортсменами, достигшими уровня подготовленности, позволяющего осваивать такой элемент.

Для неподготовленного спортсмена такое напряжение сил может привести к травме. Поэтому такие тренировки нужно проводить при тщательном медицинском контроле. При этом необходимо добиваться повышения уровня физической подготовленности спортсменов, позволяющего им неоднократно выполнять упражнения с около предельным использованием двигательного потенциала. Другим видом движений, которые также можно многократно выполнять на тренировке с напряжением сил, близким к предельному, является выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений до отказа, а также их выполнение с отягощениями или сопротивлением партнера. Например, выполнение общеразвивающих физических упражнений: подтягиваний на перекладине на количество раз до отказа, остановок в висе углом на время и т.д. Обычно выполнение таких движений не приводит к травмам. В связи с вышеизложенным можно заключить, что в ряде упражнений (например, в силовых движениях, в упражнениях, выполняемых до отказа и др.) допустимо многократное выполнение изучаемых движений в учебно-тренировочном процессе с около предельным использованием двигательных возможностей спортсменов. Оно не наносит вреда здоровью и является привычным для спортсменов при достаточном уровне развития физических качеств и соответствующей трудности изучаемых движений. Рассмотрим совершенствование подготовки спортсменов на основе повышения технического мастерства единоборцев. В техническом мастерстве спортсменов, как в фокусе, концентрируются результаты его физической, тактической и психологической подготовки.

Основные стороны мастерства спортсмена постоянно приводятся в соответствие с особенностями технического арсенала борца, как реализующего фактора. Поэтому изучение особенностей процесса их совершенствования в свете теории сложно динамических систем и поиск новых возможностей этого совершенствования занимает основное место в системе подготовки спортсменов. Технология определения высокого или низкого уровня технико-тактического мастерства спортсмена предопределяет в основном возможность программирования тренировочного процесса и соответственно роста спортивного результата. Лимитирующим фактором этого процесса является недостаточное знание (оценка) резервных тактика технических и физических возможностей спортсмена. Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо в условиях соревновательной деятельности изучить около предельные показатели по основным элементам борьбы. Именно в условиях крупнейших международных соревнований спортсмен проявляет свои максимальные (около предельные) физические возможности, мотивируемые материальными, социальными и др. стимулами. Постоянно проводимые исследования на основных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы, России, Олимпийские игры) позволили разработать технологию автоматизированного анализа соревновательной деятельности спортсмена. При этом, основным критерием отбора и расчета ведущих элементов двигательной деятельности учитывалась их информативность, достоверность и воспроизводимость в условиях тренировочной деятельности.

Наши многолетние исследования позволили выделить и обосновать методами статистического анализа значимость шести элементов соревновательной деятельности: надежность защиты - НЗ; эффективность техники - ЭТ; средний балл - СБ; интервал атаки - ИА; разнообразие техники - РТ и интегральный уровень подготовленности - Т. Приводим уточненную методику определения и расчета указанных элементов. 1.Интервал успешной атаки (ИУА) - среднее время между оцененными приемами. Интервал атаки (ИА) - среднее время между оцененными приемами и попытками. 2.Средний балл (СБ) - отношение выигранных баллов ко всем выполненным приемам или количеству проведенных схваток.

3.Эффективность атаки (ЭА) - отношение выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов. 4.Надежность защиты (НЗ) - отношение выигранных технических действий (ТД) к сумме выигранных и проигранных ТД. 5.Преимущественная результативность (ПР) - отношение выигранных приемов в стойке к сумме всех выигранных приемов (эффективность работы в стойке и в партере). 6.Разнообразие техники (РТ) - количество ТД из разных классификационных групп. Определение соревновательных характеристик в процессе проведения поединка весьма затруднительно - при быстром чередовании атакующих и защитных приемов в схватке невозможно зарегистрировать все атакующие и защитные приемы, время между выполнением следующих друг за другом атакующих приемов и т.д. Поэтому на практике для выявления соревновательных характеристик обычно используется видеозапись поединков и ЭВМ для их расчета. Как видно из анализа параметров технических действий, критерием их математических расчетов являются в основном элементы тактико-технического мастерства.

Все это еще раз подчеркивает важное значение этой стороны мастерства в интегральном отображении специфической деятельности борца в данном виде единоборств. Кроме того, многолетние исследования и большой статистический материал по анализу крупнейших соревнований позволили сегодня сформулировать и представить следующие исходные положения элементов двигательной деятельности спортсмена для последующего программирования тренировки: Первое положение – изучение резервных тактико-технических и физических возможностей спортсмена по основным элементам соревновательного поединка. Это новое положение, позволяющее видеть перспективу спортсмена в конкретных элементах его мастерства, а также уровень этого мастерства относительно соперников. Эти расчеты определяются в процентах, так как по данным профессора А.Г.Дембо, "Все показатели, для которых можно рассчитать "должные" величины, должны выражаться в процентах к должной величине. Такое выражение позволяет судить о функциональной ценности систем". Резервные возможности единоборца определяются путем сопоставления их "абсолютного около предела" (100%-й показатель) на данный момент времени с элементами соревновательного поединка конкретного единоборца. В результате было выявлено, что в крупнейших международных соревнованиях борцы не только в одном или двух элементах соревновательного поединка приближаются к "абсолютному около пределу". Например, борец темпового типа ведения схватки не достигает "абсолютного около предела", то есть его резервные возможности по показателям, например, надежности защиты составляют 9- 22%. По основным характеристикам соревновательной деятельности этот показатель находится на уровне 40%. Наши расчеты позволяют также иметь ориентиры движения спортсмена к "около пределу", т.е. проявляется возможность реально прогнозировать рост мастерства и развитие физических качеств. Кроме того, это позволяет получать срочную информацию об эффективности вводимых новых комплексов упражнений в тренировочную программу, ориентированную на конкретный элемент его мастерства, и оценивать эффективность упражнений. И, наконец, предупреждать срывы, перетренировки в тех элементах соревновательной деятельности, в которых спортсмен подошел к "около пределу".

Второе положение - использование в анализе соревновательной деятельности шести коэффициентов позволяет решить несколько важнейших задач развития борьбы в мире. В частности, выявить типы борцов, демонстрирующих зрелищную борьбу, оценить по этим коэффициентам предельные и допустимые показатели мастерства спортсменов, оценить систему отбора, направленность тренировочного процесса в сборных национальных командах и т.д. Третье положение - изучение компенсаторных механизмов двигательной деятельности. Исследование типологии спортсменов позволило соприкоснуться и с таким

явлением, как компенсаторные механизмы двигательной деятельности единоборца.

Спортсмен, достигший "около предела" по основному элементу соревновательного поединка с учетом индивидуальных особенностей, для дальнейшего роста мастерства находит дополнительные резервы по другим элементам соревновательного поединка. Четвертое положение - моделирование соревновательной деятельности спортсмена в условиях тренировки с помощью специальных стендов. Этот этап исследования необходим для того, чтобы относительные (процентные) показатели соревновательной деятельности преобразовать во временные, силовые и пространственные характеристики. Кроме того, стенд моделирующий соревновательную деятельность, позволяет изучать и контролировать эту деятельность с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также изолированно изучать любой элемент соревновательной деятельности в лабораторных условиях.

Пятое положение - систематический контроль с помощью педагогических и инструментальных методов исследования и системы тренажерных средств за ростом технического мастерства борца (от новичка до Олимпийского Чемпиона.), как реализующего фактора, находящегося во взаимосвязи со всеми элементами трехуровневой системы управления подготовкой, позволит безошибочно и поэтапно вести спортсмена к наивысшим спортивным результатам. Результаты исследований внесли весомый вклад в теорию подготовки борцов грека римского стиля, показав, что использование стройной, теоретически обоснованной и проверенной на практике системы управления учебно-тренировочным процессом на основе оптимизации параметров технических действий и применения специальных технических устройств с обратными связями может привести к ликвидации отставания российских борцов от зарубежных соперников.

Литература:

1. Федоров В.Л. К вопросу о физиологическом обосновании двигательного навыка в борьбе // На борцовском ковре – М.: ФиС. – 1986.

2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК. - 2003. – 196 с.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

K.Yarashov[1], V.Aripova[2]
p.f.d. (DsC), professor[1], p.f.f.b.d. (PhD), dotsent v.b.[2]
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti[1]
Renessans universiteti[2]

NUQSONI BO‘LGAN BOLALARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASIGA OTA-ONALARNI JALB QILISH USULLARI

Annotatsiya. Maqolada rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolalar bilan olib boriladigan adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga ota-onalarni jalb qilish usullari tadqiq etilgan.

Аннотация: В данной статье изучаются методы вовлечения родителей в процесс адаптивного физического воспитания детей с отклонениями в развитии.

Abstract: This article studies methods of involving parents in the process of adaptive physical education of children with developmental disabilities.

Kalit so‘zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, muloqot qobiliyati, harakat ko‘nikmalari, nuqson, ota-ona, aqliy rivojlantirish, psixologik rivojlantirish, tarbiya, tajriba.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, коммуникативные навыки, двигательные навыки, инвалидность, родители, психическое развитие, психологическое развитие, образование, опыт.

Key words: Adaptive physical education, communication skills, motor skills, disability, parents, mental development, psychological development, education, experience.

Tadqiqotning maqsadi: Ota-onalar ishtirokida aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning motorikasi buzilishlarini tuzatish va harakat rejimini optimallashtirishga qaratilgan adaptiv jismoniy tarbiya metodologiyasini ishlab chiqish va asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Respublika va xalqaro pedagogik amaliyotda nogiron bolalarning ota-onalari bilan ishlashning hozirgi tendentsiyalarini tahlil qilish va aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga ota-onalarni jalb qilishning maqsadga muvofiqligini aniqlash.

2. Aqli zaif maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik rivojlanishning o‘ziga xosligini va jismoniy qobiliyatlari va aqliy rivojlanishining boshlang‘ich darajasini aniqlash. Aqli zaif maktabgacha yoshdagi bolalarni adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga ota-onalarni jalb qilish metodikasini ilmiy asoslash va ishlab chiqish.

3. Aqli zaif bolalarning adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga ota-onalarni jalb qilish usulining ta’siri samaradorligini tajriba asosida tekshirish va baholash.

Tadqiqot usullari:

• nazariy tahlil usullari: ko‘rib chiqilayotgan tadqiqot muammosi bo‘yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlardan ma’lumotlarni o‘rganish, tahlil qilish va sintez qilish;

• empirik usullar: bolalarning tibbiy hujjatlaridan ko‘chirmalarni o‘rganish, pedagogik kuzatish, jismoniy qobiliyatlarni tekshirish, psixodiagnostika usuli, pedagogik tajriba, kundalik faoliyat hajmini o‘lchashning apparat usuli;

• tadqiqot natijalarini matematik tahlil qilish usullari: farqlarning ishonchliligini aniqlash.

Ilmiy tadqiqot 3 bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi bosqich – nazariy izlanish. Mavzu bo‘yicha adabiyotlar o‘rganildi va umumlashtirildi: “Aqli zaif maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirishda oilaning o‘rni”; “Engil aqliy zaifligi bo‘gan maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining psixologik xususiyatlari”. Bu borada mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham o‘rganilib, umumlashtirildi. Aqli zaif bolalarni adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga ota-onalarni jalb qilish metodikasi ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqichda 321-sonli ko‘p tarmoqli davlat ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta’lim tashkilotida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajriba 2023-2024 o‘quv yilida o‘tkazildi.

Uchinchi bosqich - pedagogik tajriba ko‘rsatkichlarini tahlil qilish; ishlab chiqilgan metodologiya va tadqiqot natijalarini qo‘llash bo‘yicha xulosalar va amaliy tavsiyalarni shakllantirish; ilmiy konferensiyalarda tadqiqotda olingan materiallar yuzasidan ma’ruzalar bilan chiqishlar.

Ota-onalarni bolalari bilan birgalikda adaptiv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilish bo‘yicha ishlab chiqilgan metodologiyaning asosiy maqsadi - aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolalarning psixologik rivojlanish darajasini oshirish.

Nuqsoni bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarni samarali jismoniy tarbiyalash uchun shartlar:

• adaptiv jismoniy tarbiya masalalarida ota-onalarning malakasini oshirish;

• maktabgacha ta’lim tashkilotidada va undan tashqarida bolaning jismoniy faoliyatini ta’minlash.

Bu maktabgacha ta’lim tashkiloti va oila o‘rtasidagi oqilona hamkorlikni ta’minlash zarurligini anglatadi.

Oilanda aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolaning jismoniy rivojlanishi jarayoniga ota-onalar jalb qilish bilan korreksion ishlarining ikkita asosiy yo‘nalishi aniqlandi:

• ota-onalarni bolalari bilan birgalikda adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga o‘rgatish

• bolalarga nisbatan adaptiv jismoniy tarbiy orqali tuzatish imkoniyatlari va ta’siri to‘g'risidagi ota-onalarning fikrlarini kengaytirish, aniqlashtirish va moslashtirish.

Maxsus tashkil etilgan seminarlarda fikr-mulohazalar oydinlashtirilib, aqli zaif bolaning oila a’zolari maxsus jismoniy tarbiya darslarida o‘qitilmoqda. Darsning mazmuni tahlil qilinadi (uning maqsadi, vazifalari, qo‘llaniladigan vosita va usullar).

O‘qitish davomida har bir dars 60 daqiqa davom etdi. Seminarning davomiyligi 30 daqiqa. Bolalar va ularning ota-onalari o‘rtasidagi birgalikdagi dars 30 daqiqa davom etadi. Mashg‘ulotlar haftada 2 marta o‘tkazildi. Ushbu usul12 ta darsga mo‘ljallangan.

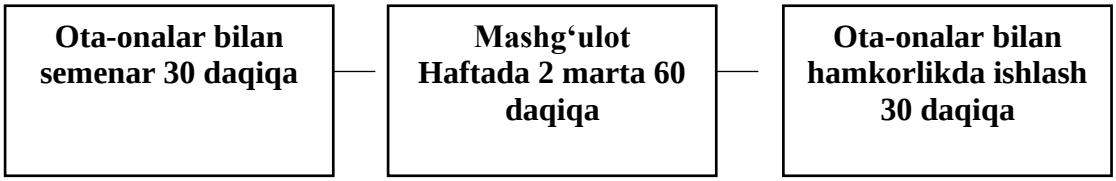
Adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha bolalar va ota-onalarning birgalikdagi mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan metodologiya bolaga nisbatan rivojlanish va tuzatish muammolarini va ota-onalarga nisbatan ta’lim vazifalarini hal qilishga qaratilgan.

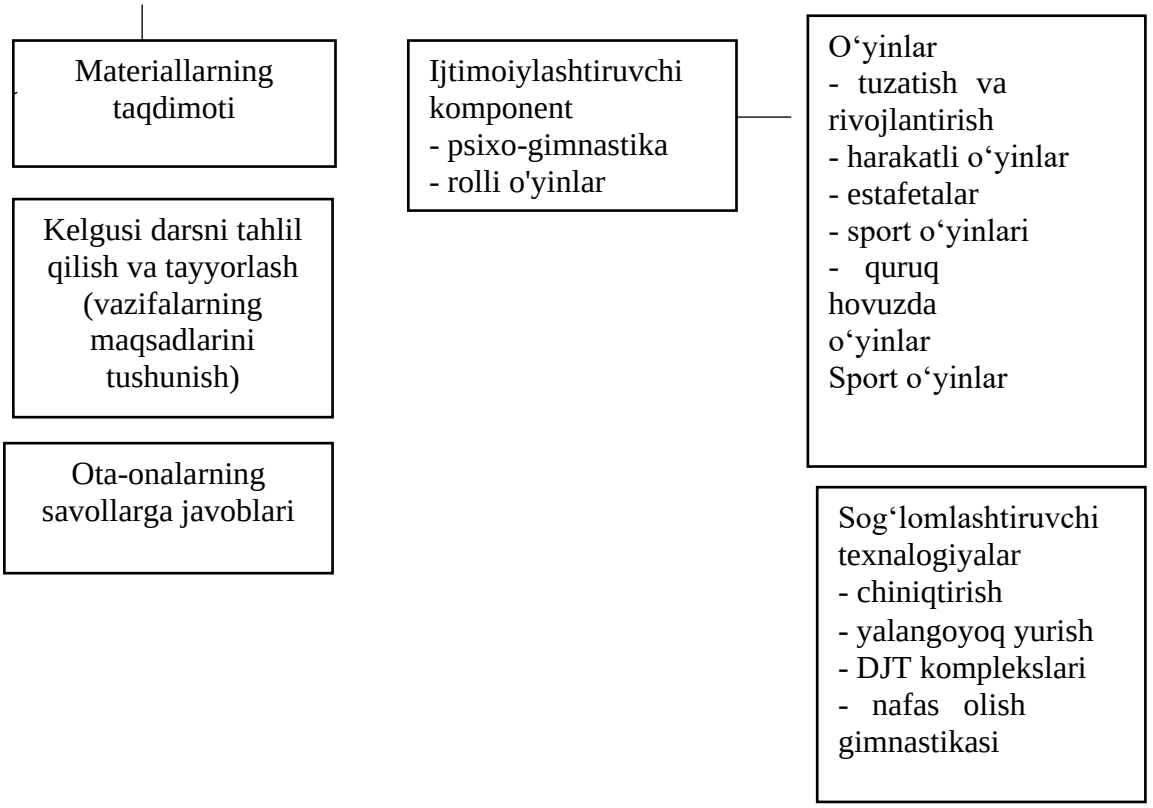
• Aqli zaif bolalarning muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish

• Aqli zaif bolalar rivojlanishida oilaning rolini oshirish

• Aqli zaif bolalarning psixo-emotsional holatini normallashtirish

• Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolalarning ota-onalarining adaptiv jismoniy tarbiya sohasidagi vakolatlarini oshirish. Ishlab chiqilgan metodologiyaning asosiy tarkibiy qismlari va ularning o‘zaro aloqalari 1-rasmda keltirilgan.





1-rasm. Aqli zaif bolalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga ota-onalarni jalb qilish.

TG 5-6 yoshli engil aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan o‘g‘il bolalar va bolalarning ota-onalari kiritilgan. TG va NG da har bir bolaning kunlik faolligining o‘rtacha hajmi maxsus hisoblab chiqilgan. Shu bilan birga, tajriba guruhdagi bolalarning ota-onalari maxsus tuzilgan kundalikni yuritdilar. Shu bilan birga, 321-sonli KTIDMTT psixologi usullaridan foydalangan holda ota-onalarning munosabatini o‘rganishni o‘tkazdi. Tajriba guruh ota-onalari o‘rtasida adaptiv jismoniy tarbiya fanidan boshlang‘ich bilim darajasini aniqlash maqsadida test ham o‘tkazildi. Tanlangan testlardan foydalanib, bolalarning psixomotor qobiliyatlarini

o ‘rganildi.

Adaptiv jismoniy tarbiyada TG ota-onalarining malaka darajasidagi o‘zgarishlar. Biz Tgning ota-onalarini test orqali tajriba boshi va tajriba oxirida o‘zgarishlarini aniqlab oldik. Biz tomondan ishlab chiqilgan testda AJTning turli yo‘nalishlaridan 20 ta savol bor edi. Testlarda aqli zaif bolalarning adaptiv jismoniy tarbiyasi va rivojlanishiga bog‘liq barcha savollar keltirilgan.

Olingan natijalar ota-onalarning adaptiv jismoniy tarbiya malakasini oshirishga yordam berganligini aniqlashga imkon berdi. Bu test natijalarining matematik va statistik tahlili bilan ishonchli tasdiqlanadi. Taklif etilgan metodikadan foydalangan holda darslarni o‘tkazgandan so‘ng, 100 foiz ona-onalardan 90 foizidan ko‘proqi to‘g‘ri javob berdi. Bu fikrlash doirasinig kengayishi, TG ota-onalarining aqliy zaifligi bo‘lgan bola uchun AJT bo‘yicha bilim darajasi oshganligidan dalolat beradi.

Ishlab chiqilgan metodning samaradorligini tasdiqlash uchun biz NG va TG bolalarining jismoniy qobiliyatlari va aqliy funktsiyalarini sinab ko‘rdik. Aniqlash tajribasi boshlanishidan oldin guruhlardagi barcha ko‘rsatkichlar statistik jihatdan sezilarli darajada teng edi. Nazorat sinovlari natijalari TGda yuqori ijobiy dinamikani ko‘rsatdi. TG va NGning yakuniy ko‘rsatkichlarini

taqqoslashda ko‘rsatilgan P-qiymati va TGdagi ko‘rsatkichlarning o‘rtacha o'sishi 1-jadvalda keltirilgan.

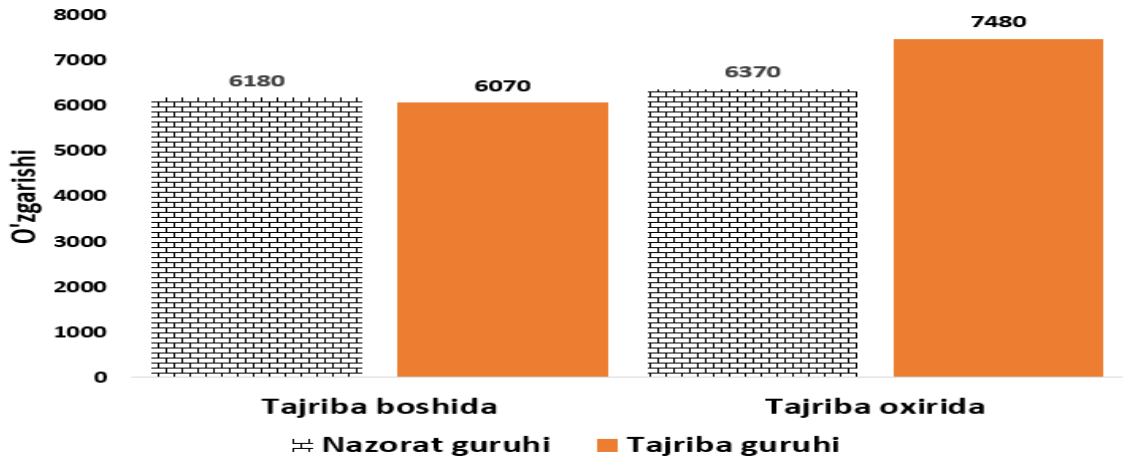
1-jadval

NG va TG nazotar sinovlari ko‘rsatkichlaridagi farqlarning ishonchliligi

Berilgan terstlar	NG va Tgi o‘rtasidagi farqi P	TG o‘rtacha o‘sish %
Orqa mushaklarnini chidamliligi (qanotcha testi)	0,03	34
Diqqatnini unumdorligi isbotlash testi)	0,01	53
Diqqatning barqarorligi (isbotlash testi)	0,04	54
Bedlgilangan masofaning mo‘ljalini olish (belgilangan masofaga yugurish)	0,04	45
Fazoviy parametrlarni farqlashning qobiliyati va aniqligi (to‘pni nishonga otish)	0,02	60

Avvalgi va erishilgan TG ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ahamiyatli bo‘lib, ahamiyatlilik darajasi 0,04 ni tashkil etdi va o‘rtacha ko'rsatkich 14% ga yaxshilandi. Shunga asoslanib, biz xulosa qilishimiz mumkinki, tajriba oxirida TG dan bolalarning asab tizimining holati boshidan ko‘ra yaxshiroq edi.

Biz tavsiya etgan usul bo‘yicha darslar boshlanishidan 30 kun oldin va darslar tugaganidan keyin 30 kun ichida olingan ikkala guruhdagi bolalarning motorli faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tahlil qildik. Tadqiqotlar qayd etilganidek, normal rivojlanish uchun katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga 10000-12000 harakatni bajarishi kerak. Ikkala guruhning o‘rtacha natijalari 2-rasmda keltirilgan.



1-diagramma. Nazorat va tajriba guruhlarda kunlik jismoniy faollik hajmining o‘rtacha ko‘rsatkichidagi o‘zgarishlarning grafik ko‘rinishi

Grafik shuni ko‘rsatadiki, o‘rganilayotgan NG va TG bolalari tajribaning dastlabki bosqichida sog‘lom tengdoshlar uchun kunlik jismoniy faoliyat hajmining past chegarasining taxminan 62 foizini bajargan. Tagribadan boshlanishidan oldin NG va TG ishtirokchilarida jismoniy faollikning kunlik hajmining o‘rtacha qiymatlari ishonchli teng edi. Tajribali metodologiya bo‘yicha darslar tugaganidan keyin ushbu ko‘rsatkichlarni taqqoslab, biz TG ishtirokchilarida kuniga lokomotivlar sonining ko‘payishi tendentsiyasini ko‘rish mumkin, nazorat va tajriba guruh ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli va 1-diagrammada ko‘rsatilgan.

TGda o‘rtacha o‘sish 18% ni tashkil etdi va sog‘lom bolalar ko‘rsatkichlarining 75% ga etdi. O‘z navbatida, bu ota-onalarni aql-zakovati buzilgan bolalarning adaptiv jismoniy tarbiyasi jarayoniga oqilona jalb qilish degan taxminni tasdiqlaydi. Shuni ta’kidlash kerakki, ota-onalar tomonidan to‘ldirilgan bolalarning kundaliklarini tahlil qilish jarayonida TGda jismoniy faollik hajmining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini o‘sishining sezilarli qismi asosan dam olish kunlari motor rejimining o‘zgarishi va ota-onalarning bolalari uchun bo‘sh vaqtlarini tashkil etishga bo‘lgan yondashuvining o‘zgarishi tufayli erishildi. Bu, o'z navbatida, ota-onalarning aqli zaif bolaning jismoniy tarbiyasiga bo‘lgan munosabatining o‘zgarishi va uning ijtimoiy rivojlanish holatidagi ijobiy o‘zgarishlarning natijasidir.

Olingan tajriba ko‘rsatkichlari shuni tasdiqlaydiki, ota-onalarni aqli zaif bolalarning adaptiv jismoniy tarbiyasi jarayoniga jalb qilish quyidagilarga yordam beradi:

- aqli zaif bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini oshirish;
- aqli zaif bolalarning markaziy asab tizimining funktsional holatini yaxshilash;
- aqli zaif bolalarning adaptiv jismoniy tarbiyasi masalalarida ota-onalarning malakasini oshirish;
- ota-onalarning munosabatlarini faollashtirish hamda ota-onalar va bolalar o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilash;
- aqli zaif bolalarning kunlik hajmini oshishi va ularning motor rejimining ijobiy o‘zgarishi.

Birinchi marta ota-onalarni jalb qilish, oilada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish qobiliyatini o‘rgatish va maktabgach ta’lim tashkilotlari mutaxassislari va oila o‘rtasida o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish orqali aqli zaif maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va kamchiliklarini tuzatishga qaratilgan ilmiy asoslangan va tajriba sinovdan o‘tgan metodologiya olindi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Шелехов, А.А. Повышение эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта посредством вовлечения их родителей в занятия адаптивной физической культурой // А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева // Теория и практика адаптивной физической культуры двадцатилетний путь : Материалы Всероссийской научно-практической конференции посвященной 20-летию создания кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (29 апреля 2015 г) : в 2 ч. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – Ч. 2. – С. 114–116.

3. Шелехов, А.А. Интеграция родителей в процесс физической реабилитации детей с ограничениями в состоянии здоровья / А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре (30 июня 2015 г) : в 2 ч. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – Ч.1. – С. 141–143.

4. Шелехов, А.А. Повышение эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с легкой степенью умственной отсталости с участием в этом процессе родителей / А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева / Материалы итоговой научно-практической

конференции профессорско- преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург за 2014 год / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 116–117.

5. Шелехов, А.А. Объективизация контроля объѐма двигательной активности детей с ограничением в состоянии здоровья, как средство оптимизации процесса физической реабилитации / А.А. Шелехов // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 16-17 июня 2017 года. ¬ С. 138-140

6. Евсеева, О.Э. Совершенствование двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов ; ФГБОУ ВПО «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» // Спорт, человек, здоровье. VII Международный научный конгресс, 27-29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [и др.] ; под патронажем Турбъерна Ягланда ; под эгидой Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО ; под ред. В.А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 310–312.

K.Kaliev
Trainee-teacher
Nukus branch of Uzbek State University of Physical culture and Sports

METHODOLOGY FOR DETERMINING THE TRAINING AND COMPETITIVE EFFECTIVENESS OF VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation: *Young volleyball players at the preparatory stage require efficient training methods to improve their skills and perform well in competitions. This article explores various methods that can be utilized to determine the training and competition effectiveness of these players. By evaluating their progress and performance, coaches and trainers can tailor their approach to maximize development.*

Key words: *young players, training courses, game performance, preparation stages.*

Аннотация: *Юным волейболистам на подготовительном этапе необходимы эффективные методы тренировки, позволяющие совершенствовать свое мастерство и успешно выступать на соревнованиях. В этой статье исследуются различные методы, которые можно использовать для определения эффективности тренировок и соревнований этих игроков. Оценивая их прогресс и результативность, тренеры могут адаптировать свой подход для максимального развития.*

Ключевые слова: *молодые игроки, тренировочные курсы, игровая результативность, этапы подготовки*

Annotatsiya: *Yosh voleybolchilarga tayyorgarlik bosqichida o‘z mahoratini oshirish va musobaqalarda yaxshi ishtirok etishi uchun samarali mashg‘ulot usullari talab etiladi. Ushbu maqola ushbu o'yinchilarning mashg'ulotlari va raqobat samaradorligini aniqlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan turli usullarni o'rganadi. Murabbiylar o'zlarining yutuqlari va samaradorligini baholab, rivojlanishni maksimal darajada oshirish uchun o'z yondashuvlarini moslashtirishlari mumkin.*

Kalit so’zlar: *yosh o’yinchilar, trening kurslari, o’yin samaradorligi, tayyorgarlik bosqichlari.*

Actuality of the work: Theoretical analysis of the performances of volleyball players over the past few years from the point of view of stability and improvement of results with various shortcomings in training.

The aim of the work: Achieving growth in a stable sports form, allowing young volleyball players to train with special methods and determine their current results.

Tasks of the work: Determining the effectiveness of physical, technical, and tactical preparations during the preparation process and setting the goals to achieve this result in the current period.

Results and discussion: Recently, special attention of specialists has been drawn to the problem of improving the sports and educational activities of young volleyball players as a factor in ensuring a high level of preparation for competitions, as a necessary condition for maintaining the health of the younger generation. Sports and educational activities of young volleyball players are a preparatory process aimed at improving the complex of qualities of young volleyball players that necessary to achieve high results in competitions.

There are several approaches to assessing the sports and academic performance of young volleyball players. Representatives of the integrated approach focus on studying the components of sports training both in game and competitive conditions, which allows us to determine the complex state of sports activity of athletes [1].

Within the framework of a systematic approach, when assessing sports training, scientists focused not only on assessing the training of athletes, but also on analyzing the factors that ensure the effectiveness of this training [5].

Representatives of the constructive approach to the assessment of sports and educational activities focused on the analysis of the organization of training cycles, which make it possible to effectively influence the components of the athlete’s optimal readiness for effective achievements.

As part of an individual approach to assessing the sports and educational activities of young volleyball players, experts point to the study of the aggregate indicator individually based on the study of various aspects of the training of each athlete [4].

Based on the studied approaches, a structure for assessing the sports and educational activities of young volleyball players has been developed, consisting of interconnected components operating simultaneously: a) psychosocial (development of motivation, development of willpower, emotional stability, development of thinking, concentration characteristics); b) physical (development of strength qualities, development of flexibility, level of endurance, development of agility, development of jumping ability, development of speed); D) technical and tactical (volume of technical actions, quality of mastering technical actions, effectiveness of technical actions, volume of tactical actions, ability to interact in a group, team, choice of effective tactics); e) cognitive (features of playing volleyball, knowledge about technique in volleyball, knowledge about tactics in volleyball, knowledge about the physical qualities of volleyball players, knowledge about the features of training in volleyball, knowledge about equipment in volleyball).

The study involved 76 young volleyball players aged 13-14 years from three sports institutions operating in Yugra and the Khanty-Mansiysk Autonomous Area.

To determine the effectiveness of sports and educational activities of young volleyball players, valid and reliable diagnostic methods were used, the results of which made it possible to collect qualitative and quantitative material.

To study the level of effectiveness of sports and educational activities of young volleyball players, the following research methods were used: the psychosocial component (the “Exciting Motivation” method by M. L. Kubishkina, the method of studying the voluntary organization of personality, “the study of the emotional sphere of adolescents based on the express diagnostics of

the Luscher test”, methodology for studying the speed of thinking); physical component (“volleyball players’ strength test”, “flexibility” test, “endurance” test, “dexterity” test, “jump” test, “speed” test) [6]; physiological component ("Blood pressure" method, "Heart rate and 20 dives" functional test, "Weight and height index" method, "Vascular" test, "Manual dynamometry" method, "Hemoglobin level" test) [3]; technical and tactical component (choice of effective tactics taking into account the volume, efficiency, quality of development of technical actions, control protocol); cognitive component (questionnaire to determine the theoretical training of young athletes).

The results of the test methods were subjected to statistical analysis with accessible qualitative interpretation and meaningful generalization using methods of mathematical and statistical data processing using the computer package of statistical programs SPSS. Correlation and analysis of variance were used to identify statistically significant differences and relationships between different groups of subjects.

Based on the diagnostic and analysis results, the study results were recorded as follows: high, medium, low.

High level: sports-cognitive activity, as a result of which young volleyball players: have a good command of a complex of knowledge about the characteristics of the sports activities of volleyball players; have a complex of developed physical qualities and characteristics, their indicators correspond to a high level according to the standards of this age group; have an excellent set of technical and tactical actions; have normal physiological characteristics of the body, no pathologies or chronic diseases have been identified, and has a high level of emotional stability.

Intermediate level: sports-cognitive activity, as a result of which young volleyball players: partially have a complex of knowledge about the characteristics of the sports activities of volleyball players; have a complex of developed physical qualities and characteristics, their indicators correspond to the average level according to the standards of this age group; physiological characteristics, pathologies and chronic diseases of the body in a partially normal state have not been identified; They have partially developed mental processes and an average level of emotional stability.

Low level: sports and educational activities leading to young volleyball players: volleyball players do not have a complex of knowledge about the characteristics of sports activities, do not pay attention to the specifics of sports training, have poor knowledge of technical and tactical issues in volleyball; do not have a set of technical and tactical actions, their characteristics correspond to a low level by standards; some physiological characteristics of the body are in a negative state.

At the stage of empirical research, based on the study of various literature, a set of diagnostic methods was developed for measuring the level of development of each indicator of the structure of assessing the sports and educational activities of young volleyball players in order to determine the level of effectiveness of the sports and educational activities of young volleyball players.

Summary. Determining the effectiveness of training and competition of young volleyball players at the preparatory stage is crucial for their comprehensive development. Using a variety of methods such as performance assessment, statistical analysis, psychological assessment and multidimensional assessment, coaches can gain valuable information to tailor their approach and maximize players' potential.

REFERENCES:

1. Abalakov, V. M. New equipment for teaching sports techniques / V. M. Abalakov. - M.: Physical education and sport, 1960. 98 p.

2. Abramov B. S. Aerobics and us / B. S. Abramov. - Tashkent: Medicine, 1999. 174 p.

3. Anderson, N. Materials of the seminar of the International Center for the Training of

Aerobics Instructors: methods, manual / N. Anderson. - USA: Minneapolis, 1990. 39 p.

4. Anokhin, I. A. Rhythmic gymnastics as a means of compensating for the lack of physical activity in schoolchildren: author. - where is it? - where is it? ped. - where is it? subjects / I. A. Anokina; MGAFK. Malakhovka, 1992. -24 s.

5. Artamonova, A. A. Individualization of speed-strength training of volleyball players based on genetic predisposition to the development of certain physical qualities: author. - where is it? ... - where is it? …. - where is it? subjects / A. A. Artamonova; BGNIU. Shuya, 2011. 37 p.

6. Ashmarin, B. A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a manual for students, graduate students and teachers of physical education institutions. - M.: Physical education and sport, 1978. 223 p.

U.Mulladjanov
O‘qituvchi
Termiz davlat pedagogika instituti

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIGI, TAYYORGARLIK DARAJASI VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TUZILISHI

Annotatsiya. *Ushbu maqola qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va texnik tayyorgarligini tahlil qilishga bag’ishlangan. Bugungi kunda sportchilarning muvaffaqiyati jismoniy, psixologiyaviy va texnik omillarning muvafiqlashuvi bilan belgilanadi. Maqolada jismoniy rivojlanishning asosiy komponentlari – kuch, shiddat va chustlik, tayyorgarlik darajasining ahamiyati, shuningdek, texnik tayyorgarlikning uslublari va jadal harakatlanish jarayonlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, xosiyatlarning kompleks rivojlanishi va samarali tayyorgarlik dasturlari yuguruvchilarning bo’lajak muvaffaqiyatini belgilaydi. Maqolaning maqsadi yuguruvchilar uchun samarali tayyorgarlik usullarini ishlab chiqish va jismoniy rivojlanishning sifatini yaxshilash uchun zarur bo’lgan shart-sharoitlarni taqdim etishdir. Tadqiqot natijalari soha mutaxassislari, trenerlar va sportchilar uchun qiziqish bilan qabul qilinadi.*

Kalit so‘zlar: *yugurish, qisqa masofalar, fiziologik mexanizm, boshqaruv, metodologiya, tajriba, sprinter, start.*

Ключевые слова*: бег, короткие дистанции, физиологический механизм, управление, методика, спринтер, старт.*

Аннотация. *Данная статья посвящена анализу физического развития, уровня подготовки и технической подготовки бегунов на короткие дистанции. Сегодня успех спортсменов определяется согласованностью физических, психологических и технических факторов. В статье рассматриваются основные компоненты физического развития - сила, интенсивность и ловкость, значение уровня тренированности, а также методы технической подготовки и процессы быстрого движения. Результаты исследования свидетельствуют о том, что всестороннее развитие характера и эффективные программы тренировок определяют будущие успехи бегунов. Цель статьи – разработать эффективные методы тренировки бегунов и обеспечить необходимые условия для повышения качества физического развития. Результаты исследования будут с интересом восприняты экспертами отрасли, тренерами и спортсменами.*

Keywords: *running, short distances, physiological mechanism, control, methodology, sprinter, start.*

Annotation.*This article is devoted to the analysis of physical development, level of training*

and technical preparation of short-distance runners. Today, the success of athletes is determined by the consistency of physical, psychological and technical factors. The article examines the main components of physical development - strength, intensity and agility, the importance of the level of training, as well as methods of technical training and processes of fast movement. The results of the study indicate that comprehensive character development and effective training programs determine the future success of runners. The purpose of the article is to develop effective methods of training runners and provide the necessary conditions for improving the quality of physical development. The results of the study will be received with interest by industry experts, coaches and athletes.

Kirish. Qisqa masofaga yugurishni rivojlantirishning hozirgi bosqichida eng yuqori sport natijalariga erishish vazifasi qo‘yiladi, bu umumiy hajmni ko’paytirish va yillik o‘quv tsiklidagi ishlarni faollashtirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish bilan bog‘liq.

Sportni takomillashtirish bosqichi 18-19 yosh va undan katta yoshdagilarni (ko‘plab sportchilarning talabalik davri) qamrab oladi. Sprint yugurish bo‘yicha ixtisoslik boshlangan yoshga qarab, eng yuqori yutuqlarni ko’rsatish uchun yosh zonasi mos ravishda o’zgaradi. Yuqori intensivlikda bajariladigan sprinterning ixtisoslashtirilgan vositalarining hajmi oshib, yetib boradi.

Ma’lumki, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo‘lsa, mashg’ulot yuki raqobatbardosh yukga qanchalik ko‘p mos kelishi kerak, adekvatlik tamoyiliga shunchalik qat’iy rioya qilish kerak. Bu yuqori intensivlikda bajariladigan maxsus o’quv asboblari hajmining oshishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy mashg’ulot yukining hajmi va intensivligi nisbatini ayniqsa diqqat bilan tartibga solishi kerak.

Mashg’ulot jarayonining intensivlashuvi o’qitish vositalarining biroz torayishiga olib keladi. Shu munosabat bilan, jarohatlar ehtimoli, ortiqcha mashq qilish va muhim musobaqalarda muvaffaqiyatsiz chiqishlar soni ortadi. Sprinterlarning jismoniy va funktsional tayyorgarligi, individual tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yaxshilangan taqdirdagina, sprinterlarning o’quv yuklamalari hajmini yanada oshirish va kuchaytirishga erishish mumkin.

Ta’lim va tarbiya jarayonining borishini har tomonlama nazorat qilish ham o’rganilayotgan bosqichda alohida ahamiyatga ega. Yuqori malakali sprinterni tayyorlashni samarali boshqarish faqat sportchining tayyorgarligining turli jihatlari to’g’risida ob’ektiv ma’lumotlar mavjud bo’lganda mumkin bo’ladi. Nazorat tizimi murabbiyga sportchining funktsional imkoniyatlarini rejalashtirilgan rivojlanish holatini aniqlash, o’quv jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi rivojlanish yo’llarini belgilash imkonini beradi.

Shu bilan birga, sprinterlarni tayyorlashning hozirgi bosqichida nafaqat musobaqa faoliyatining miqdoriy tomoni va o’quv yuklarining tarkibi, balki qon aylanish tizimining funktsional holati ham muhim ahamiyatga ega.

Sprinterlarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik o’quv tsiklida sport mashg’ulotlarini oqilona tashkil etish bo’yicha tavsiyalarning yo’qligi ushbu muammoni o’rganishga turtki bo’ldi.

Yuqoridagilar bilan bog’liq holda, ushbu tadqiqotning maqsadi qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qisqa masofaga yuguruvchilarning o’quv-mashq jarayonining tarkibiy xususiyatlarini o’rganish edi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar va sport kundaliklarini tahlil qilish; sportchilar va murabbiylarni so’roq qilish; ta’lim hujjatlarini tahlil qilish; anketa; pedagogik kuzatish.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Ilmiy-metodik adabiyotlarni, sportchilarning sport kundaliklarini o’rganib, yengil atletika bo’yicha sport mutaxassislari bilan suhbatlar o’tkazgandan va o’quv hujjatlarini tahlil qilgandan so’ng, biz sportni takomillashtirish bosqichida sprinterlar uchun yillik o’quv tsiklidagi mashg’ulotlar va raqobatbardosh yuklarning tarkibi va mazmunini

aniqladik. Sportchilar va murabbiylarning o’zlari o’rtasida tahlil va so’rov o’tkazilganda adabiyotlarda yoritilmagan qator muammolar aniqlandi.

Yillik tsiklda sprinterlar uchun mashg’ulotlarni tashkil etishni tahlil qilish bizga e’tiborni o’quv yukining hajmi va intensivligini oshirish ko’pincha sprinterlarning yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilishiga e’tibor qaratishga imkon berdi. Bu holat boshqa sport turlarida ham, masalan, suzishda kuzatiladi (М.В.Огурцова, 2007,2009; В.А.Пасичниченко, 1982; В.В. Ильных, 2008).

Yillik o’quv tsiklining turli bosqichlarida sprinterlarning o’quv jarayonini rejalashtirishning batafsil tahlili quyidagilarni aniqladi: o’quv yukining hajmi va intensivligining doimiy o’sishi yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini hisobga olmasdan sodir bo’ladi. Sportchilarning va tananing mashg’ulotlar va raqobatbardosh yuklarni idrok etishga tayyorligini hisobga olmasdan, faqat sportchilarning sub’ektiv his-tuyg’ularini baholash orqali bo’ladi. Mashg’ulotlar yuklamalarining ortishi amalda nazoratsiz ekani haqiqat. Bundan tashqari, sportchilarni tayyorlashning “taxmin qilingan natijani ta’minlash” tamoyili buziladi, bu ta’lim va o’quv jarayonini o’tkazish (rejalashtirish) tahlilidan dalolat beradi. Murabbiylarning o’zlari ta’kidlaganidek, ko’proq ko’zga tashlanadigan uslubiy xatolar yukning ko’payishi ushbu bosqichda sportchining haqiqiy ehtiyoji bilan bog’liq emasligi bilan bog’liq. Sport mashg’ulotlari sportchilarning qandaydir reja va dasturni o’zlashtirishi bilan chegaralanadi, mashg’ulot esa ma’lum darajada sportchining kerakli vaqtda eng yuqori ko’rsatkichlarini ta’minlashga qodir bo’lgan funktsiyalar va tana tizimlarini rivojlantirishdir. Murabbiylarning rejalariga asoslanib, sport shakli va jismoniy sifatlarini rivojlantirish muddatlarini belgilash mumkin emas. 1-toifali sport malakasiga va SUNga ega bo’lgan sportchilar yuqori intensiv, yuqori ixtisoslashtirilgan mashg’ulotlar, vositalar va usullarni bajaradilar, ularning nisbati ba’zi hollarda zarur bo’lganidan sezilarli darajada oshadi. Va bu, biz bilganimizdek, majburiy tayyorgarlikka, sport shakli dinamikasidagi buzilishlarga va natijada beqaror natijalar va ko’rsatkichlarga olib keladi. Ma’lumki, sprinterlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini belgilovchi muhim omillar anaerob qobiliyatlari va ularning tezlik sifatlari hisoblanadi. Ko’pgina mutaxassislar texnik tayyorgarlikni ham birinchi o’ringa qo’yishadi.

Turli malakali yengil atletikachilarni tayyorlash bilan shug’ullanadigan mutaxassislarning so’rovnomasi malakali sportchilarni tayyorlashni uslubiy ta’minlash. Sprinterlar uchun sport mashg’ulotlarining hozirgi bosqichida nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ularni ham rivojlantirish kerak kation, murabbiylar asosan uchta yo’nalishdagi muammolarni hal qilishlari kerakligini aniqlashga imkon berdi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish; yetakchi omillarni eng yaxshi rivojlantiruvchi eng samarali vositalar va usullar doirasini aniqlash; jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositalari va usullarini ashg’ulotlarning turli bosqichlari va davrlarida taqsimlash. Bu savollar sport mashg’ulotlarining uslubiy asosini tashkil etadi, deb hisoblaymiz. Biroq, sprinterlarni tayyorlashda mutaxassislar reabilitatsiya tadbirlariga, farmakologiyaga, o’quv asboblariga alohida e’tibor berishadi, shu bilan birga ilmiy tadqiqotlarning ahamiyatini susaytiradilar.

Shuningdek, biz sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor qaratilayotganini aniqlashga muvaffaq bo’ldik. Shu bilan birga, Ukrainada xizmat ko’rsatgan murabbiy, professor B.Yushko ta’kidlaganidek, mashg’ulotlar jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish va sportchilarning mashg’ulotlar samaradorligini oshirish yo’llarini belgilash uchun mashg’ulot yuklamalarini rejalashtirishning oqilona shakllarini izlash zarur. sportchilarni yillik va uzoq muddatli tayyorlash tuzilmalarida. Rejalashtirilgan sport natijalariga erishish darajasi va vaqti individual o’quv mashg’ulotlari, mashg’ulotlar va musobaqalar oldidan haftalik mikrotsikllar, mezotsikllar, yillik tayyorgarlikning makrotsikllari mazmunini ilmiy asoslangan rejalashtirishga bog’liq.

Bir yillik o’qitishning tuzilishi - o’quv yuklarini tashkil etishning konjugat-ketma-ket tizimi

bo’lib, mashg’ulotlarga turli yo’nalishdagi yuk hajmlarini kiritishning ma’lum tartibi va ketma-ketligini ta’minlaydi; oldingi yuklamalar keyingi yuklarning mashg’ulot ta’sirini oshirish uchun qulay morfofunksional, psixologik fonni ta’minlaydigan sharoitlarni yaratish (B. Yushko, 1987)

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlashning optimal usulini yaratish, shuningdek, engil atletikachilarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yukning hajmi va intensivligini normallashtirish orqali ham mumkin.

Sportchilarning o’zlari tomonidan o’tkazilgan so’rovnoma shuni aniqlashga imkon berdiki, yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor beriladi. Bu sprint yugurish rivojlanishining hozirgi bosqichida funktsional tayyorgarlik bo’lib, u quyidagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun asos bo’lishi kerak: salomatlikni yaxshilash, texnikani takomillashtirish va mashg’ulot yuklarini bosqichma-bosqich oshirish.

Sport kundaliklari tahlili shuni ko’rsatdiki, hozirda mashg’ulot jarayonida foydalaniladigan sprinterlarning asosiy jismoniy va raqobatbardosh yuklari raqobat sharoitlariga yaqin va tayyorgarlik davrlariga bog’liq emas. Tayyorgarlik davridagi mashg’ulotlar jarayonida anaerob va aralash yuklar ustunlik qiladi.

Dastlabki raqobat bosqichiga tayyorgarlik davrida tezlik-kuch yuklamalari, maxsus chidamlilik, sakrash ishlari va ko’plab hisob-kitoblarni kiritish keskin o’sib bormoqda. Sportchilarning yurak-qon tomir tizimining funktsional holatini kuzatmasdan bunday yondashuv moslashishning muvaffaqiyatsizligiga olib kelishi mumkin. Bunday holda, moslashish jarayonlariga katta e’tibor berilishi kerak.

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnik tayyorgarlikni oshirish, balki yuqori natijalarga erishish uchun biologik shart-sharoitlarni yaratish ham zarur. Shu munosabat bilan sportchilarning funktsional tayyorgarligi tayyorgarlikning asosiy jihatlaridan biri sifatida birinchi o’ringa chiqishi kerak.

Tahlil natijalari shuni ko’rsatdiki, sprinterlar uchun asosiy o’quv vositalarining umumiy yillik hajmlari sportni takomillashtirish bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilar uchun taxminiy sport mashg’ulotlari dasturida keltirilgan hajmlardan farq qiladi. Sprinterlar o’rtasida anaerob glikolitik yugurish yukining yillik hajmida 96-100% intensivlikdagi yugurish 15% ga ustunlik qiladi.

Taqdim etilgan ma’lumotlar shuni ko’rsatadiki, sprinterlar uchun o’quv va raqobatbardosh yuklarni taqsimlashda funktsional holat va ishlash samaradorligi hisobga olinmaydi, sportchilarning sog’lig’ining tibbiy-pedagogik monitoringi o’tkazilmaydi.

Yuguruvchilarni tayyorlashda eng katta e’tibor jismoniy va maxsus-jismoniy tayyorgarlik masalalariga, kamroq darajada - jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga qaratiladi. Bu turli xil tana tizimlarining faoliyati bilan belgilanadigan jismoniy ishlash darajasi, ularning asosiylari qon aylanish va nafas olish tizimlaridir. Yuguruvchilarda qon aylanish tizimini o’rganish va uning tipologik xususiyatlarini aniqlash, bizning fikrimizcha, maxsus jismoniy ko’rsatkichlarni oshirish uchun funktsional imkoniyatlarni hisobga olgan holda tizimlar va organlarga maqsadli ta’sir ko’rsatishga yordam beradi.

Xulosa. Biz qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik mashg’ulot tsiklini rejalashtirish talablarini belgilab oldik: mashg’ulotlarning ushbu bosqichidagi maqsadni hisobga olgan holda, musobaqalar taqvimi bo’yicha yillik mashg’ulotlarda yuklarni rejalashtirish; sportchi tanasini muayyan jismoniy mashqlar dasturlariga moslashtirishning asosiy qonuniyatlarini hisobga olish; barqarorlik holatiga erishish, turli yo’nalishdagi yuklarga moslashish uchun vaqt chegaralarini, ya’ni tananing rivojlanish mashg’ulot yukiga duchor bo’lishi mumkin bo’lgan optimal davrni, shuningdek, o’qitish uchun zarur bo’lgan ta’sir hajmining chegarasini aniqlang. sportchi tanasining moslashish imkoniyatlarini to’liq amalga oshirish; umumiy, maxsus, tezkor chidamlilik, tezlik va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga, texnik va taktik ko’nikmalarni oshirishga qaratilgan

o’quv dasturlarini oqilona uyg’unlashtirish.

Bizning fikrimizcha, qisqa masofaga yuguruvchilarda qon aylanish turlarini o’rganish funktsional holatni baholashni yaxshilash va mashg’ulotlarning turli bosqichlarida sport mashg’ulotlari masalalarini hal qilish uchun istiqbolli ko’rinadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3+ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” ПҚ-4877-сонли қарори.
2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.:
3. Andris E.R. Управление тренировкой в беге на 100 метров. – T.: 1990. – 109 s.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
5.Илиних, В.В. Марафонда сузувчилар учун ўқув ва ўқув жараёнини режалаштириш хусусиятлари. В.В. Илиних // Жисмоний маданият ва саломатлик: тўплам. илмий тр. – Воронеж: 2008. – Но 4 (18). – Б.51–53.
6. Пасичниченко, В.А. Сузувчиларда қон айланиш тизимининг функционал ҳолатининг динамикаси / В.А. Пасичниченко, Е.И. Иванченко // Сузиш. – М., 1982 йил. – жилд. 2. – 38–40-бетлар.
7. Огурцов, М.Б. Марафонда сузувчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштириш фонида тизимли айланишнинг типологик тузилишидаги ўзгаришлар / М.Б. Огурцова, А.Н. Демин // Слобо-Жанский илмий ва спорт журнали: фанлар тўплами. ХДАФК – 2009. – 1-сон. – 135 дан 139 гача.
8. Озолин, Е.С. Спринт югуриш / Е.С. Озолин. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986. – 159
9. Юшко, Б. Спринт: машғулотларнинг тузилиши ва йил бўйи машғулотларнинг мазмуни / Б. Юшко // Легкая атлетика: спорт ва услубий журнал. – 1987 йил. - ў 7. – Б.9–11.

N.Urazbaev[1] J.Torebaeva[2]
Trainee teacher[1] Student[2]
Nukus branch of Uzbek state university of physical culture and sports.

THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIONS AND TRAINING IN HANDBALL

Annotation: *The article provides recommendations for the systematic implementation of technical and tactical actions in the competitive activities of handball players and determining the effectiveness of team actions, as well as planning and organizing subsequent training.*

Keywords: *Technical, tactical, training, attacking, defensive, competitive, individual, striking, goalkeeper.*

Аннотация: *В статье даны рекомендации по систематическому выполнению технико-тактических действий в соревновательной деятельности гандболистов и определению эффективности командных действий, а также планированию и организации последующей подготовки.*

Ключевые слова: *Технический, тактический, учебный, атакующий, оборонительный, соревновательный, индивидуальный, ударный, вратарь.*

Annotatsiya: *Maqolada gandbolchilarning musobaqa faoliyatida texnik va taktik harakatlarni tizimli ravishda amalga oshirish va jamoaviy harakatlar samaradorligini aniqlash, shuningdek, keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *Texnik, taktik, mashg'ulot, hujumkor, himoyaviy, raqobatbardosh, individual,*

zarba beruvchi, darvozabon.

Introduction. The formation of a healthy lifestyle in our society, the creation of conditions in accordance with the requirements of the time for the physical education of the people, especially the younger generation, and the uninterrupted practice of mass sports, confidence in self-resistance, strength and capabilities in young people with sports competitions, strengthening courage and patriotism, maturing feelings of loyalty to the motherland, at the same time, large-scale work aimed at the systematic organization of the selection of talented athletes among young people, as well as the further development of physical education and mass sports is being carried out .

The high performance of the representatives of our country in Olympia, the World Championships, Asian Championships and international competitions, the prestige and sporting potential of Uzbekistan in the world are growing, especially valid is the fact that in the Republican regions there are facilities of competitive sports suitable for World models, the "Sprouts of Hope", "Harmonious generation" and the Universiade, consisting of three stages, are widely distributed among students. In competitive activities in sports games, it is possible to record TTA (technical and tactical actions) and determine the effectiveness of the actions of the general team. These indicators are a particularly criterion for athlete movements. Therefore, their account allows to plan and organize further training, and not only to reflect and restore the process of the competition, also the actions of the athlete and the team. It is necessary to note that, taking into account the General Laws of the formation of sports skills in the chosen sport, improving the management system of the training process based on the formation of knowledge about the structure of competition activity and readiness is considered as one of the promising directions. Improving the system of readiness for sports. At the same time, one of the most necessary elements of the athlete training management system is complex control, which ensures the implementation of various types of control, including their implementation and is used to obtain fast, objective information. There are different approaches to determine the effectiveness of competition activities in different sports. Performance indicators that are resistant to competition in front sports are often determined by drawing up regression equations in order to orientate the next direction of exercise loads, and therefore, by developing formulas and coefficients that characterize the effectiveness of an athlete's movements in the structure of his movements. All this makes it possible to emphasize the upcoming training of athletes and discuss performances in upcoming competitions. Judging by the fact that it is written in the scientific literature, assessing the performance of actions mastered in the structure of control over competitive activities, mastering individual, group and command actions in attack and defense, assessing the effectiveness of the implementation of those who have learned are the main tasks.

The process of competition activities of handball players. Discussion and explanation of the quantitative and qualitative indicators obtained in the process of competition activities is no less than the necessary structural sections. In handball, in the conditions of competition, various movements do not fit together very often and affect the effect of the game to varying degrees. therefore, it is necessary to take into account not only the quality of performing individual actions, but also the frequency of their repetition in the game. The inclusion of these concepts in the assessment of the technical and tactical actions of handball players allows us to assess the skills of the team (the player) in an objective round and make appropriate adjustments to the training and competition processes. In handball, the use of scientifically based methods of studying the structure and characteristics of technical and tactical competence on the basis of analytic and synthetic approaches is one of the main directions for improving the system of the training process. From the pedagogical side, the discussion of the technical and tactical activities of the national and club teams in the largest competitions at the world and mainland level makes it possible to distinguish the properties that play a leading role from the entire complex of factors affecting the importance of

the team game. Based on them, by determining quantitative properties, it is possible to create exemplary characteristics of handball players of different game specialties by type of competition-resistant employability, individual team contacts, attack or defensive lines and General team.

Quantitative and qualitative indicators of the structural sections of the game itself in the practice of Handball: dribbling, throwing a cannon at the gate in different positions and cases; helping a cannon, holding a grip; tossing the ball rails sent to the gate; various counter movements of the players of the opposing team, quantitative indicators of the player's "participation" in the technical and tactical. The most necessary properties that determine the effectiveness and structure of the technical and tactical activities of excellent teams are as follows. In violation of the game rule: 1. The number of games for the entire championship and their effectiveness. 2. The number of shots and their effectiveness: - with an individual transition from defense to attack; - in the command transition from defense to attack. 3. The number of shots in positional attacks and their effectiveness: - from 8 to 9 meters in attacks; -from 6 meters when the attack works; - when moving from corners to the attack. 4. The number of Free attempts of 7 meters and the effectiveness of their implementation. In defense: 1. number of violations of the rules of the game: - reminders; - removal for 2 minutes ; - removal before completion of the game ; - setting a 7-meter cliff top for a rough game in defense. 2. the number of strokes thrown at the gate. The identified properties determine the effectiveness and structure of technical and tactical measures in attack and defense by hand cannon.

The modern system of training high school athletes assumes a greater development of objective instrumental methods and introduction into the training process, which gives an opportunity to assess the size of training loads and the degree of their impact on the human body. In many sports, devices and systems that determine and analyze information describing various parameters of an athlete's exercise activity are increasingly used. Judging by the opinion of the leading experts in the field of sports, an objective system of pedagogical control of the competition activity is necessary to optimize the management of the process of improving Sports [2, 3]. In recent times, there has been a growing passion in the use of various forms of recording the actions of players in sports games, offering an assessment of their level of technical and tactical readiness [4, 5]. Among scientists and practitioners, the idea has emerged that the process of improving technical and tactical skills (TTH) can be significantly accelerated if it is increased to reality under stable monitoring conditions in the case when it uses the established quantitative and qualitative criteria for the technical and tactical readiness of athletes (TTH). It decided that it would be necessary to take into account their role in the Game [6]. Leading handball expert N. P. Klusov (1990) disagrees with the above authors ' opinion. In his opinion, the role of sports wife or team sports in the tournament table does not reflect the level of talent of athletes due to the lack of objective indicators in their quantitative indicators However, a number of leading sports trainers [7] believe that using special characters will lead to a significant departure from the data obtained from a common system of displaying game activity on special blanks (or ordinary paper pages), or to an excessive simplification of the recorded material. These consider that the limit of the specified parameters (technical or tactical action) of one or another component of the game will lead to a slight split. That is why it is not for nothing that these specialists suggest that athletes collect information about the activities of the game using a specially developed code that allows you to record exhaustive information about all the parameters of technical and tactical actions on tape.

References:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezdentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" chora-tadbirlari to'g'risida qarori 03.06.2017 yildagi PQ-3031-son

2.Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных

нагрузок. Автореф. дисс. докт.пед.наук. – М., 1982.-32с.

3.Голденко Г.И. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс. к.п.н. – М., 1984.-24с.

4.Кошбахтиев И.А. Повышение двигательных и функциональных возможностей гандболистов и критерии их оценки. – Ташкент. 1979.-227с.

5.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка гандболистов. – М.: РГАФК, 1996.-136с.

6.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.-200с.

7. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоровья, 1985.-192с.

Х.Матназаров
П.ф.б.ф.д. (PhD), доцент,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

СПОРТЧИЛАР ЗАҲИРАСИНИ ТАЙЁРЛАШДА ЧЕТ ЭЛ ТАЖРИБАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация. *Мақолада спорт турлари бўйича спорт фаолияти ривожланган давлатларда спортчиларни тайёрлаш тизими таҳлили тўрисидаги маълумотлар ўз аксини топган. Спорт соҳасидаги етакчи мутахассисларнинг спорт заҳираларини тайёрлаш муаммоларига оид фикрлари умумлаштирилган.*

Калит сўзлар: *спорт, спорт заҳираси, спортчиларни тайёрлаш тизими, хорижий тажриба.*

Аннотация. *В статье дана информация по анализу системы подготовки спортсменов в странах с развитой спортивной деятельностью. Обобщены мнения ведущих специалистов в области спорта по проблемам подготовки спортивного резерва.*

Ключевые слова: *спорт, спортивный резерв, система подготовки спортсменов, зарубежный опыт*

Annatation. *The article provides information on the analysis of the system of training athletes in countries with developed sports activities. The opinions of leading experts in the field of sports on the problems of training sports reserves are summarized.*

Keywords: *sport, sports reserve, athlete training system, foreign experience*

Мавзунинг долзарблиги. Охирги йилларда дунёнинг кўплаб давлатларида спорт муваффақиятларининг шиддат билан ўсиши, юқори спорт натижаларига эришиш жараёнида спортчи организмида юз берадиган жараёнларни тадбиқ қилиш бўйича тренер ва олимларнинг илмий тадқиқотлари ҳозирги кунда замонавий спорт тренировкасига янги, илмий асосланган ёндашувлар талаб қилиниши тақазо этмоқда. Фақат тренировка тажрибасини қўллаш ва спортчи организмининг биологик ҳамда психологик қонуниятларини юзаки тушунчаларига асосланиш орқали замонавий спортда бирон бир сезиларли натижаларга эришишнинг имкони йўқ.

Ҳозирги кунда спортчилар заҳирасини тайёрлаш тизимида илмий бўғин таъсирини кучайтириш, илмий ва ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий тадқиқотларга аҳамиятни ошириш, бу соҳадаги илмий хизматлар сони ва сифатини ошириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий фаолиятни қўллаб-қувватлаш зарурати

ошмоқда.

Спорт соҳасида етакчи ҳисобланган Буюк Британия, Хитой Германия, Австралия, АҚШ, Россия, Канада, Франция, Жанубий Корея, Япония каби давлатлар юқори малакали ёш спортчиларни тайёрлаш ва иқтидорли спортчиларни аниқлаш ҳамда тарбиялаш соҳасидаги илмий изланишларга катта ҳажмдаги молиявий ва инсон ресурсларини жалб қилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Сув спорти турлари бўйича заҳира спортчиларни тайёрлашнинг чет эл тажрибасини таҳлил қилиш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Тадқиқотлар жараёнида илмий, илмий-услубий адабиётлар таҳлили, сўровнома, суҳбат услублардан фойдаланилди.

Тадқиқотларда соҳа бўйича етакчи мутахассисларнинг фикрлари умумлаштирилиб, мавжуд муаммоларнинг ечими бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди. Бундан ташқари, спорт бўйича катта ютуқларга эришган давлатларда спортчиларни тайёрлаш тизими ўрганилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Спорт заҳираларини тайёрлаш муаммолари бўйича бир қатор чет эл ва мустақил давлатлар ҳамдўстлиги олим ва мутахассислари тадқиқотлар олиб борган, жумладан, Кузнецов В.В. (1977), Озолин Н.Г. (2003), Сабирзьянов Н.К. (2011), Попов Ю.А. (2011), Никитушкин В.Г. (2013), Д.П.Антонов (2021), Е.В.Брицева (2022), Л.В.Тарасова (2022) ўзларининг махсус илмий, илмий-методик адабиётларда спортчилар заҳирасини тайёрлаш муаммоси устида илмий изланишлар олиб борган. Сув спорти турларида заҳира спортчиларни тайёрлашнинг асосий муаммоларидан бири амалий тажрибани ўтказишдаги давомийликнинг йўқлиги ҳисобланади. Етакчи тренерлар фаолияти ва уларнинг чемпионларни тайёрлаш тизими илмий жиҳатдан етарли даражада умумлаштирилмаган. Тан олинган ва нуфузли тренерлар спорт тренировкаси ва саралашнинг махсус вазифаларини ҳамда таълим-тарбия вазифаларини ечишни таъминловчи умумтаълим мактаблари билан яхши йўлга қўйилган ҳамкорлик, спорт мактабларидаги кўп босқичли саралаш, ҳар хил даражадаги мусобақаларни таҳлил қилиш, мамлакатимизнинг чекка худудларида спортчиларни излаб топишга қаратилган селекция спортчиларни тайёрлашнинг муваффақиятини асословчи омиллар ҳисобланади.

АҚШ да спортчилар заҳирасини тайёрлаш. АҚШ да спортчилар тайёргарлигида тиббий-биологик таъминот ҳар хил худудларда жойлашган Colorado Springs, Chula Vista, Lake Placid каби тайёргарлик марказларида амалга оширилади. Бу марказлар асосий учта вазифани ҳал қилади: тренировка ва мусобақа жараёнини назорат қилиш; миллий федерациялар амалий фаолиятига янги билим ва технологияларни тадбиқ қилиш; илмий тадқиқотлар ва лойиҳа-конструкторлик ишларини ўтказиш [1].

Ушбу марказларда спортчилар учун тиббиёт, информатика, биомеханика, спорт саноати ва бошқа илмий-амалий фаолият соҳалари бўйича кенг ҳажмли хизматлар тақдим қилинади.

Бундан ташқари, терма жамоалар тегишли тренажёр-ўлчов қурилмалари яратиш мақсадида университетлар билан мустаҳкам алоқаларни йўлга қўйган. Бу қуйидаги бир қатор муаммолар мажмуасини ҳал қилиш имконини беради:

- узоқ муддатли илмий тадқиқотлар режаси шаклланади;
- профессор-ўқитувчилар таркибидан барқарор илмий гуруҳлар яратилади;
- спортчиларни синовдан ўтказиш стандарт шароитларда амалга оширилади;
- инновацион технологиялар ишлаб чиқилади ва апробация қилинади;
- амалий илмий тадқиқот фаолиятига ёш олимларни жалб қилиш амалга оширилади.

Спорт тайёргарлигини илмий қўллаб қувватлашда илмий ҳамжамият ва амалиёт вакилларини бирлаштирувчи Жисмоний тарбия ва спорт Миллий ҳамжамияти жуда катта

роль ўйнайди.

Хитойда спортчилар заҳирасини тайёрлаш. Хитойда 24 та Олимпия тайёргарлик марказлари фаолият олиб боради. Шулардан 6 таси катта олий таълим муассасалари таркибида, қолганлари эса спорт тадқиқотлари марказлари яқинида жойлашган. Олий таълим муассасалари таркибидаги олий спорт маҳорати мактаблари мақомига эга Олимпия тайёргарлик марказлари спорт объектлари бошқа давлатлар ихтисослашган муассасаларидан сон жиҳатдан ҳам, сифат жиҳатидан ҳам устун туради. Олий спорт маҳорати мактаблари бевосита Хитой давлат бош спорт администрациясига бўйсунади ва давлат ҳамда маҳаллий бюджет маблағлари ҳисобидан молиялаштирилади. Мазкур мактабларнинг иш фаолияти спортчилар тайёргарлигини тўлақонли амалга ошириш, спортчиларнинг ўқув фаолиятини спорт фаолияти билан ҳамоҳанг муваффақиятли олиб бориш, моддий-техник, илмий-услубий ва тиббий таъминотни самарали ҳал қилиш имконини беради.

Ҳар бир спорт тури бўйича Миллий терма жамоалар сифатли тренировка машғулотлари ва унга бошқа тегишли хизматлар кўрсатишга мослашган ўзининг спорт базасига эга.

Таъкидлаш керакки, ҳар бир провинция худудий жамоалар учун танланган спорт турлари бўйича спорт марказларини ўзлари ривожлантиради. Ихтисослашган тренировка базаларида спортчилар бир йилда ўртача саккиз ой машғулотлар олиб боради. Бу тайёргарлик жараёни бузилишига олиб келувчи омиллардан ҳимоя қилиш ва самарали иш фаолиятини ташкил қилиш имконини беради.

Буюк Британияда спортчилар заҳирасини тайёрлаш. Буюк Британия таълим тизими кўп йиллар мобайнида “Соғ танда соғлом ақл” тамойилига асосланган.

Охирги йилларда Буюк Британияда спорт билан шуғулланувчиларнинг умумий сони давлат ва хусусий секторда спорт марказлари сонининг кўпайишига мос равишда ўсди. Бу кўплаб британияликларнинг ўз саломатлиги ҳақида қаттиқ қайғуриши ва жисмоний юкламаларга заруратни англаши туфайли юзага келди. Буюк Британияда катта ёшдаги аҳолининг учдан бир қисми очиқ ҳавода, тўртдан бир қисми эса ёпиқ спорт иншоотларида спорт билан шуғулланишади. Спорт билан шуғулланишга, спорт мусобақаларини томоша қилишга ва спорт анжомлари ва кийимларини сотиб олишга сарфланадиган маблағ британия оилалари бюджетининг салмоқли қисмини эгаллайди.

Мамлакатда спортчилар заҳирасини тайёрлашга алоҳида аҳамият берилади. Спортчилар тайёргарлигининг тиббий таъминоти Спорт ва даволаш жисмоний тарбия Миллий маркази (NCSEM) зиммасига юклатилган. Марказ учта худудий марказлар атрофида жамланган университетлар, тиббиёт жамғармалари, маҳаллий ҳокимият, хусусий ва кўнгилли сектор ташкилотлари билан алоқалар асосида фаолият юритади [4].

Германияда спортчилар заҳирасини тайёрлаш. Германияда 20 миллиондан ортиқ фуқаро спорт билан шуғулланади. Улар қайсидир жамиятда ҳисобда туради. 80 мингдан ортиқ шундай жамиятлар худудий хусусиятларни ҳисобга олувчи ягона федерал кенгашни ташкил қилади. Чунки, оила манфаатлари, туризм ва спорт соҳасидаги сиёсат қатъий тарзда ер ҳукуматлари ваколатига киради [3].

Болалар ва ўсмирлар спортининг ривожланиш динамикаси бир йилда икки марта ўтказиладиган тест натижалари бўйича кузатиб борилади. 12-16 ёшдаги шуғулланувчилар (U-12, U-16) Германияда спорт тиббиёти федерациясининг қатъий назорати остида бўлади. Ҳар бир ёш гуруҳи учун машғулот ўтказиш шакли ва юклама миқдори белгиланган ва қатъий тартиблаштирилган.

Германияда 20 та илмий тадқиқот марказлари фаолият кўрсатади ва булар давлат томонидан қўллаб-қувватланади. Бу марказлар халқаро даражадаги етук спортчилар учун зарур бўлган тўлақонли инфратузилмага эга: тегишли жиҳозлар билан таъминланган замонавий спорт иншоотлари, тўлиқ илмий ва тиббий хизматлар, спортчи ва тренерлар учун

таълим дастурларини амалга ошириш, қулай яшаш шароити ва турмуш тарзи воситалари. Бу барча таркибий қисмларнинг бирлашишига юқори спорт ютуқлари ва немис олимпия спорт кенгаши спортчилар заҳирасини тайёрлашнинг янги бошқариш модели йўналтирилган. Илмий тадқиқот марказларида юқори спорт ютуқлари бўйича нафақат педагогик тадқиқотлар, балки тиббий, ижтимоий, спорт тиббиёти, спорт биомеханикаси, ахборот технологиялари бўйича ҳам тадқиқотлар ўтказилади. Ўтказиладиган тадқиқотлар немис юқори спорт ютуқлари ва ёш спорт иқтидорлари эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда белгиланади. Шу йўл билан спорт тайёргарлиги ва спортчилар заҳирасини тайёрлаш бўйича илмий тадқиқотлар қўллаб қувватланади [2].

Ўзбекистонда спортчилар заҳирасини тайёрлаш. Ўзбекистонда спортчиларни тайёрлаш давлат бюджетидан молиялаштирилувчи спорт мактаблари, ихтисослаштирилган спорт мактаблари, олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари ва олий спорт маҳорати мактабларида амалга оширилади. Давлат спорт ташкилотлари фаолияти Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги 211-сонли “Спорт мактаблари фаолиятини ҳамда спорт мактаблари тренерлари ва мутахассислари меҳнатини моддий рағбатлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида” ги Қарорига асосан тартибга солинади.

Спорт мактаблари, ихтисослаштирилган спорт мактаблари, олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари ва олий спорт маҳорати мактабларида ўқувчи-спортчиларни кўп йиллик спортга тайёрлашни ташкил этиш барча босқичларда қуйидаги жадвалга мувофиқ амалга оширилади:

№	Спорт тайёргарлиги босқичлари	Босқичнинг асосий вазифаси	Тайёрлаш даври	Спорт мактаблари турлари		
				Спорт мактаби	Ихтисослаштирилган спорт мактаби ва олимпия захиралари ихтисослаштирилган спорт мактаби	Олий спорт маҳорати мактаби
1.	Спорт-соғломлаштириш	Ҳаракатланиш имкониятларини кенгайтириш ва ҳаракат фаоллиги танқислигини тўлдириш	бутун даврда	+	–	–
2.	Бошланғич тайёргарлик	Базавий тайёргарлик ва кейинчалик ихтисослашиш учун спортнинг муайян турини танлаш	3 йилгача	+	*	–
3.	Ўқув-машқ	Ихтисослашув ва спортнинг танланган тури бўйича чуқурлаштирилган машқ қилиш	5 йилгача	+	+	*
4.	Спортда камолотга эришиш	Спорт маҳоратини такомиллаштириш	3 йилгача	*	+	+
5.	Олий спорт маҳорати босқичи	Шахсий имкониятларни намоён қилиш	3 йил ва ундан ортиқ	–	*	+

* итисно тариқасида гуруҳ шакллантирилади.

Олий спорт маҳорати мактаби ўқув-машқ жараёнини ўтказиш билан биргаликда спортнинг тегишли турлари бўйича спортчилар тайёрлаш юзасидан спорт мактаби, ихтисослаштирилган спорт мактаби, олимпия захиралари ихтисослаштирилган спорт мактаби, олий спорт маҳорати мактаби ҳамда Республика олий спорт маҳорати мактабига илмий-методик раҳбарлик қилади ҳамда улар фаолиятини ахборотлар билан таъминлайди, белгиланган тартибда спортчилар, тренер-ўқитувчилар ва спорт соҳасидаги бошқа мутахассисларнинг малакасини ошириш тадбирларини амалга оширади.

Хулосалар

1. Ўтказилган таҳлил шуни кўрсатадики, ҳозирги кунда спорт ривожланган мамлакатларда спортчилар заҳирасини тайёрлашда асосий урғу жисмоний ва психологик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотларга берилади. Машғулотлар ўтказиш таркиби ва шакли қатъий тартиблаштирилган. Биринчи ўринда машғулот тузилишини услубий ишлаб чиқиш эвазига юқори даражада касбий маҳорат билан ўтказиш таъминланган. Алоҳида эътибор муҳим жисмоний сифатлар (чидамкорлик, эгилувчанлик, куч, координация ва шу каби) тайёргарлигининг индивидуал даражасига, психо-физиологик (психомоторика, диққат, ирода ва шу кабилар) қобилиятларга, ҳафталик микроциклда самарали жисмоний юкламаларни (кунига 6-8 соат ЮҚС 120 зар/дақ. дан кам бўлмаган) қўллаб-қувватлашга, соғлиқни сақлаш меъёрларига асосланган индивидуал ҳаёт тарзининг мавжудлигига қаратилади.

2. Спорт институтлари ва спорт тайёргарлиги марказлари фаолиятини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, юқори спорт ютуқлари соҳасида фаолият юритувчи мутахассислар спорт илмида спорт натижаларини яхшилашга олиб келувчи кенг кўламли илмий, илмий-амалий тадқиқотлар ўтказилиши зарурати мавжудлиги юзага келди. Бу тадқиқотлар тайёргарлик жараёнида спортчилар, тренерлар ва илмий ҳодимларнинг кундалик ҳамкорлиги билан асосланади.

Адабиётлар рўйҳати

1. Арансон М.В., Кофман Л.Б., Курашвили В.А. Информатика в современной спортивной науке // Вестник спортивной науки. 2013. № 2. С. 3-7

2. Bassett DR, Fitzhugh EC, Heath GW, Erwin PC, Frederick GM, Wolff DL, Welch WA, Stout AB. Estimated energy expenditures for school-based policies and active living. American Journal of Preventive Medicine. 2013;44(2):108–113

3. Claus Buhren. Aus dem Institut für Sportdidaktik und Schulsport der Deutschen Sporthochschule Köln. Sankt-Matthias-Schule in Bitburg. 2020

4. National Centre for Sport and Exercise Medicine (NCSEM). https://www.ncsem.org.uk/

5. Тарасова Л.В. Медико-биологическое обеспечение спортивного резерва за рубежом. Методические рекомендации. Москва-2021.

T.Djumaniyazova[1], Sh. Yuldashova[2], L. Kongratbaeva[3]
O‘qituvchi[1], Talaba[2,3]
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA PEDAGOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLLASHTIRISHNING IJTIMOIY PEDAGOGIK OMILLARI

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini takomilllashtirishning ijtimoiy pedagogik omillari bayyon qilingan.*

Kalit so‘zlar: *fitnes aerobikasi, gimnastika, raqs elementlari, fitnes-fank, hip-hop, fitnes-stem, aerobik, fitnes-aerobika, akrobatik mashqlar, gigiyenik yo‘nalish, atletik yo‘nalish, turnkunst, izotonik mashg‘ulotlar*

Аннотация: *В данной статье описаны социально-педагогические факторы совершенствования педагогической подготовки будущих специалистов по физической культуре при организации занятий гимнастикой.*

Ключевые слова: *фитнес-аэробика, гимнастика, элементы танца, фитнес-фанк, хип-хоп, фитнес-стем, аэробика, фитнес-аэробика, акробатические упражнения, гигиеническое направление, спортивное направление, турнкунст, изотонические тренировки.*

Annotation: *This article describes the socio-pedagogical factors of improving the pedagogical training of future physical culture specialists in the organization of gymnastics classes.*

Keywords: *fitness aerobics, gymnastics, dance elements, fitness-funk, hip-hop, fitness-stem, aerobics, fitness-aerobics, acrobatic exercises, hygienic direction, athletic direction, turnkunst, isotonic training.*

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida yoshlarimiz sog‘lom hamda go‘zal turmush kechirish, egallagan kasbi bo‘yicha doimiy ish o‘rniga ega bo‘lish, mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olish, insoniy qadrqimmatini kamsitishga yo‘l qo‘ymaslik, qisqacha aytganda, komillikka erishish uchun intilmoqdalar. Rivojlangan mamlakatlar qatoridan joy olganligimiz, yoshlarimizning qo‘lga kiritayotgan yutuqlari, jahon yoshlari bilan o‘z bilimlari, iqtidorlari bilan yurtimiz bayrog‘ini yakdillik bilan ko‘tarayotganligi biz uchun quvonch eshiklarini, ma‘naviyat- ma‘rifat eshiklarini ochayotganligi ko‘zlarmizga quvonchga to‘ldiradi. Prezidentimizning bilim olishga da‘vatlari ortida katta bir yutuqlar, katta bir o‘zgarish, yangilanish asrini ko‘rdik. O‘zbekistonimizning 32 yilligini katta yutuqlar, zafarlar bilan nishonladik.

Yangi O‘zbekistonda erkin va farovon yashaylik!‖ shiori biz o‘zbek xalqi uchun tinchlik, omonlik, yangicha qarashlar, yangicha g‘oyalar, yuksak cho‘qqi sari intilish uchun mayoqdir.Mustaqillik sharofati bilan faoliyat ko‘rsatayotgan ta‘lim muassalarida o‘zgarishlarni ko‘rib ko‘zingiz quvonmoqda. Mamlakatimiz jahonga yuz tutayotgan bir pallada mustaqillik bergan ne‘mat nashidasini surish naqadar go‘zal tuyg‘u. O‘zbek sportchilarining jaxon miqyosidagi ulkan g‘alabalari, xalqining mardligi, dehqonining mexnatkashligi, insonlar o‘rtasida ruhiy–ma‘naviy bog‘liqlikning naqadar teran ildiz otganligini ko‘rib, shukronalik hissi bilan yashash, qalbga vatan hissini jo etish, xotira, qadr, diniy, insoniy tuyg‘ularni yurakdan his etib yashash, xalqimizni shukur qilib yashashga undaydi.Mana shunday dolzarb vazifaning muvaffaqiyatli amalga oshirishda, yoshlarni ezgu xislat va fazilatlar egasi qilib, tarbiyalashga yaqindan yordam bergan buyuk allomalarimiz hayoti, ularning dunyo taraqqiyotiga munosib ulush bo‘lib qo‘shilgan ma‘naviy merosi, asarlaridan to‘laqonli foydalanish lozim.Mamlakatimizning turli hududlarida jahon

andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida sport o‘yinlarining tizimli tashkil etib borilayotgani o‘z samarasini bera boshladi.

O‘zbekiston vakillarining Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari hamda halqaro musobaqalarda qo‘llari baland kela boshladi. Sport nafaqat jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste‘dodlarini to‘la ro‘yobga chiqarish vositasi hamdir. Shu bois so‘nggi yillarda mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me‘yoriy hujjatlar mashqlar shular jumlasiga kiradi. Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o‘z harbiy kuchlarini oshirish va jangovarlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlab chiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari baddiiy gimnastika harakatlarini (o‘yin kulgu) bilishi zarur bo‘lgan. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar. Uyg‘onish davridagi gumanistlar yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg‘ulotlarini ular insonning sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo‘ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo‘lgan deb hisoblash o‘rinlidir. Qadimgi gimnastika o‘qitish va mashqlar maqsadiga ko‘ra u 3 asosiy qismdan iborat edi: ochiq o‘yinlar, bunda 1 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar ota-onalar yoki tarbiyachilar nazorati ostida ishtirok etishdi, shuningdek, kalestriya va orkestrni o‘rgatishdi. Jismoniy tarbiya doirasida o‘tkaziladigan bolalar o‘yinlari uchun mashqlar, to‘p, halqa, yugurish, nayza, disk uloqtirish va epchillikni rivojlantiruvchi boshqa mashqlar. So‘zning tor ma‘nosida qabul qilingan jismoniy tarbiya elementlariga davlat maktabi - palaestra (“palee” so‘zidan - kurash) o‘qitilgan. Bu nom 8-asrda turnir maydonchalari o‘rniga qurilgan dastlabki kurash zallari (palaestra) bilan bog‘liq. Mashqlar tizimi doirasida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosini kompleks test, pentatlon tashkil etdi. U an‘analarga ko‘ra yugurish (taxminan 192-196 m), uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish va kurashni o‘z ichiga olgan. Palaestra bilan bog‘liq boshqa mashqlardan qo‘l jangi, mushtlashish, erkin kurash, kurash va tosh otish eng katta ahamiyatga ega edi. Bu maktab shuningdek, qurol bilan yugurishni, ot minishni, kamondan otishni, suzishni va hatto Spartadan tashqari, eshkak eshishni ham o‘rgatgan. Orkestr, qadimiy o‘tish marosimlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan marosim raqslaridan shakllangan, shu jumladan epchillikni rivojlantirish uchun zarur deb hisoblangan harakat san‘ati va mashqlar. Shu bilan birga, u palestraga kirish va qo‘shimcha mashg‘ulot bo‘lib xizmat qildi. U to‘p o‘yinlari va epchillikni rivojlantirish, akrobatik mashqlar, marosim, teatrlashtirilgan va jangovar raqslarni o‘z ichiga olgan. Mashqlarning rivojlanishini va ularning orkestr musiqasidagi farqini aniqlash juda qiyin, chunki mashqlarning saqlanib qolgan tasvirlari ularni amalga oshirish jarayonini emas, balki ularning mazmunini ifodalovchi momentni qamrab oladi. Shunga asoslanib, faqat orkestr tarkibida o‘qitiladigan to‘p bilan mashqlarda guruh o‘yinining elementlari yo‘qligini aniqlash mumkin. Raqs harakatlarining shakllari va ularning motivlari qabilalarning ovchilik an‘analarini, Egey madaniyati davridagi marosim raqslarini, shuningdek, atrofdagi xalqlarning urf-odatlarini aks ettiradi. Masalan, Ksenofont Krit naqshlarini, Gerodot esa o‘qlar bilan Efiopiya raqslarini nazarda tutadi. Oxirgi bayonotning tarixiy ahamiyati Gerodot tilga olgan o‘q raqslarini Efiopiya folklorida hali ham uchratish mumkinligi bilan ta‘kidlanadi. O‘yin, palaestra va orkestrika ham estetik ma‘noda go‘zallik ma‘nosidan iborat bo‘lgan yunon jismoniy idealini (kalogatia) yaratish vositasi bo‘lib xizmat qildi. Jismoniy tarbiyada kalogatiya - go‘zallik va yaxshilik tushunchasining jismoniy tomonini o‘z ichiga oladi. Bu davrda ―Kalos‖ (chiroyli) tushunchasi, birinchi navbatda, yengilmas erkak kuchini anglatardi.

Gimnastika‖ atamasi ilk bor qadimgi yunonlar orasida qadimgi yunon madaniyatining miloddan avvalgi 8-asrda paydo bo‘lgan. Gimnastika mashqlari qadimgi Yunonistonda jismoniy

tarbiya tizimining bir qismi bo‘lib, yoshlarni Olimpiya o‘yinlarida qatnashishga tayyorlash vositasi bo‘lib xizmat qilgan. Olimpiya o‘yinlari 1168-yil (miloddan avvalgi 776 - miloddan avvalgi 392 yillar) davomida o‘tkazilgan bo‘lib, ular kurash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, yugurish, mushtlashish, aravada poygadan iborat edi. Bu o‘yinlardan ko‘zlangan asosiy maqsad yigitlarning harbiy tayyorgarligi edi. Ular qalqon bilan yugurishda, gantel bilan sakrashda, jang boksga aylandi, mushtlashish esa qattiq charm (yumshatmaydigan) bog‘ichlar yordamida bo‘lib o‘tdi. Gimnastika mashqlari qadimgi dunyoda shakllangan. Miloddan avvalgi 4000 yil davomida ko‘plab xalqlar, xususan, Xitoy, Hindistonda ular dorivor maqsadlarda ishlatilgan. Shunday qilib, o‘sha davrdagi Xitoy kitoblarida Xitoyda gimnastika bo‘lganligi ko‘rsatilgan, u ertalab va kechqurun uyda mashq qilingan. Hind tarixiy manbalarida (yodgorliklar, freskalar, rasmlar) tasvirlangan gimnastika mashqlari tizimi hozirgi kunda keng ma‘lum. Gimnastika mashqlarini barcha qadimgi xalqlar: misrliklar, forslar, yunonlar, kavkaz xalqlari, rimliklar va boshqalar qo‘llaganligi to‘g‘risida ko‘plab dalillar mavjud. Gimnastikaning ba‘zi anjomlari, masalan, ot antik davrda mavjud bo‘lgan. Gimnastika mashqlari chavandozlik mahoratiga yordam berish uchun otda bajarilgan.

Qadim zamonlarda gimnastika shifobaxsh maqsadlarda Hindiston, Xitoyda ham qo‘llanilgan, ammo u yerda ular ruhiy amaliyotlarga, o‘ziga xos butparast dinlarga (masalan, yoga kabi) aylandi va shuning uchun Gretsiya va Rimda bo‘lgani kabi ommaviy xususiyatga ega emas edi. Bu yerda gimnastika askarlarni tayyorlash yo‘nalishlaridan biri edi[4].

Y.A.Komenskiy, Jan Jak Russo, Pestalotstsi bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan. Pestalotsi bolalarda mavjud bo‘lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo‘g‘in gimnastikasi harakatli o‘yinlar va qo‘l mehnati to‘ldirib borishi kerak bo‘ladi, deb ta‘kidlaydi. Albatta, bu bilan u bo‘g‘in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o‘sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo‘llanilgan.

Nemis olimi Guts-Muts ko‘pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to‘g‘ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O‘sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to‘g‘ri uslubi bo‘lib ko‘rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo‘nalish ko‘zga tashlana boshladi:

• gigiyenik yo‘nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);

• atletik yo‘nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo‘llash yo‘li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi,- deb hisoblanardi);

• amaliy yo‘nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to‘siqlardan oshib o‘tishni askarlarga o‘rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemis gimnastika tizimi. Napoleon qo‘shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika

jihozlaridagi mashqlar va harbiy o‘yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o‘zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san‘ati), shogirdlarini esa Turnerlar‖ deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi Turnen‖ nomini oldi. Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. Nemis gimnastikasi‖ darsligi nashr etilib, unda o‘sha vaqtda ma‘lum bo‘lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlaming tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug‘ullanuvchilardan boshni to‘g‘ri tutish, oyoq uchlari cho‘zilgan bo‘lishi, gavdani harbiycha to‘g‘ri tutish, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg‘ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug‘ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qollanilmas edi. Gimnastika shakllari shu jumladan, Turkiston xalqlari hayotida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo‘lgan. Bayram shodiyonalariga, qiziqchilarga akrobatlarning chiqishlari ham qo‘shilib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o‘z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishgan. Ko‘pgina polvonlar kurashga tushish oldidan mushaklarning chigilini yechish vositasi sifatida yengilroq toshlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalangan. Deyarli barcha millat vakillari ot minish va chavandozlikni yaxshi ko‘rgan.Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo‘ldi. Ulug‘ jahongir Amir Temur o‘z qo‘shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda to‘siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal‘alarni zabt etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqiarni bajarish majburiy bo‘lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqiarni qo‘llagan. Bu mashqlar navkarlarni jismonan barkamol bo‘lishida katta samara bergan.Qadim zamonlardan aholi: turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashqillashtirishgan. Navro‘z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunIari»da jismoniy tarbiyaga katta e’tibor bergan. O‘z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni soglomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta‘sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat – jismoniy mashq deyiladi», deb ta‘riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta‘kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish, undan so‘ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir.

Agar odam o‘z vaqtida me‘yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug‘ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmay qo‘ygan odamni sog‘lig‘i so‘nib, harakatlanishni to‘xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo‘g‘inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o‘z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda insonning yoshi va salomatiigini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta‘kidlaydi. Tib qonunlari‖da bolalar, o‘smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi haqida ma‘lumot berib o‘tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho‘milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir. Pedagogik faoliyatning ilmiy tadqiqoti va bo‘lajak o‘qituvchilarni darslarni tashkil etish va o‘tkazishga tayyorlash bo‘yicha amaliy ishlar uchun Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari bo‘yicha maktab o‘quvchilari bilan ishlashda uning mohiyatini to‘g‘ri tushunish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu o‘quv jarayonini samarali tashkil etishning o‘ziga xos hodisasi va sharti sifatida

jismoniy madaniyat va sog‘lomlashtirish faoliyatiga xos bo‘lgan eng muhim, ob‘ektiv zarur narsalarni aks ettiradi, uning eng muhim xususiyatlarini, sabablarini va harakatlantiruvchi kuchlarini o‘zida mujassam etadi. Ob‘ektning mohiyatini aniqlash uning nima ekanligini topish va belgilashni anglatadi bu narsa boshqalar qatorida, uni boshqalardan nimasi bilan ajratib turadi va nima belgi bu ob‘ektni qanday bo‘lsa, shunday qiladi, bu belgi borliq deb ataladi. Har qanday ob‘ekt bir vaqtning o‘zida turli guruhlarga tegishli bo‘lganligi sababli, avvalo, ko‘rib chiqish istiqbollarini belgilab olish kerak, rejani amalga oshirish imkonini beradigan ilmiy-nazariy qarashning pozitsiyasi o‘rganilayotgan fanning muhim xususiyatlarini har tomonlama ochib beradi . Zamonaviy ilm-fan sog‘liq va farovonlik muammolarini isbotlaydi aholi sog‘liqni saqlash chegaralaridan tashqariga chiqadi. Zamonaviy tizimning xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan yosh avlod salomatligidagi salbiy tendentsiyalar haqida yangi ilmiy materiallar olindi; ta‘lim, birinchidan, o‘z sog‘lig‘ini loyihalash‖ni rag‘batlantirmaydi yoki o‘rgatmaydi, ikkinchidan, tabiiy ehtiyojlarga zid keladi va shaxs hayotida patogen omil hisoblanadi. Shuning uchun, javobgarlik ulushi bolalar va o‘smirlar salomatligi bilan bog‘liq vaziyat ta‘lim tizimi tomonidan o‘z zimmasiga oladi [5].

Jismoniy madaniyat muhim ijtimoiy hodisa sifatida zamonaviy jamiyatning barcha darajalarida namoyon bo‘lib, ijtimoiy hayotning asosiy sohalariga va ayniqsa, insonning ta‘lim jarayoniga keng ta‘sir ko‘rsatadi. Ko‘pgina olimlarning (V.A.Vishnevskiy, Yu.P.Lisitsin, L.I.Lubisheva va boshqalar) fikricha, jismoniy tarbiya salomatlik madaniyatini shakllantirishga, bevosita shaxs salomatligiga eng samarali ta’sir ko‘rsatadi . Inson salomatligi madaniyati deganda shaxsning ma‘lum darajadagi valeologik ta‘lim va shaxs rivojlanishi, sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash bo‘yicha insoniyat tajribasini o‘zlashtirish, sog‘lom turmush tarzini qabul qilish va har kuni saqlash bilan tavsiflangan murakkab tarkibiy shakllanishi tushuniladi. Shu bilan birga, zamonaviy maktab shakllanishining barcha bosqichlarida o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash masalalariga samimiy qiziqish mavjud edi. Agar dastlabki bosqichlarda bu qiziqish ko‘proq tor mutaxassislar tomonidan namoyon bo‘lgan bo‘lsa, endi ijobiy salomatlikni saqlash tashabbusi ta‘lim tizimiga tegishli [6].

Ta‘lim va sog‘liqni saqlash o‘rtasidagi bog‘liqlik L.I.Lubysheva, G.N.Serdyukovskaya va boshqalarning ko‘plab asarlarida qayta-qayta muhokama qilingan. Afsuski, ularda keltirilgan ma‘lumotlar zamonaviy maktab o‘quvchilar salomatligini pasaytirishning yetakchi omillaridan biri ekanligini ta‘kidlash imkonini beradi . Ko‘pgina tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, ta‘lim muassasalarida ta‘limning muvaffaqiyati hozirgi vaqtda o‘quvchilarning aqliy faoliyatini faollashtirish hisobiga, o‘quv vaqtining etishmasligi sharoitida o‘quv yuki hajmining oshishi hisobiga erishiladi. Aksariyat ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning uzoq vaqt o‘tirgan holatda o‘tirishi, jismoniy faolligi va toza havoda o‘tkazish vaqtining kamayishi bilan ajralib turadi. Bularning barchasi maktab o‘quvchilarining salomatlik holatining sezilarli darajada yomonlashishiga olib keldi. Bolalarning sog‘lig‘i holati va ta‘lim muassasalarining turlari bo‘yicha farqlar mavjud: umumiy ta‘lim muassasalarida, maktablarda, litseylarda. Salomatlik madaniyatini shakllantirish haqida gapirganda; yaqinlashish kerak; bu masalaga bir necha nuqtai nazardan: - birinchidan, o‘qituvchining o‘zida salomatlik madaniyatini shakllantirish; qaysi; eng katta darajada; bolada salomatlik madaniyatini shakllantirish uchun ta‘lim va motivatsiyani ta‘minlaydi; - ikkinchidan; - bolaning o‘zi uchun salomatlik madaniyatini shakllantirish. Shubhasiz; ruhiy va jismoniy salomatlikni shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri ekanligi; bolalar: ratsional ijtimoiylashuv, oqilona; xapaкat; faoliyati, shuningdek: ko‘nikmalarni rivojlantirish) ijtimoiy muhitning o‘zgaruvchan sharoitlariga moslashish.

Xulosa. Salomatlik madaniyatini yuksaltirish tibbiyot xodimlaridan emas, balki o‘qituvchi va tarbiyachilar, jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislaridan ko‘p bo‘lishi kerak. Hozirgi vaziyatda bolalarning ijtimoiy faolligini oshirish katta ahamiyatga ega, buning natijasida ular tengdoshlari,

o‘qituvchilari, otaonalari va boshqalar bilan o‘zaro aloqada bo‘lib, ular turli ro‘l va funksiyalarni (shu jumladan, sog‘liqni saqlashni) o‘zlashtiradilar. Zamonaviy jamiyat. Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining tabiati va uning umumiy foydalanish imkoniyati bolalarning sog‘lomlashtirish madaniyatini oshirish vositasiga aylanishi mumkin. O‘qituvchining yordami bilan ularni jismoniy faollik kayfiyatni yaxshilaydi, farovonlikni yaxshilaydi, tashvish, charchoq, tushkunlik va psixologik stressni engillashtiradi, bilim jarayonlarini rag‘batlantirishi mumkinligi haqida tushunchaga ega bo‘lishi kerak. Afsuski, shuni ta‘kidlash kerakki, ko‘pchilik zamonaviy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayoni an‘anaviy ravishda jismoniy tayyorgarlikka, ishtirokchilarning jismoniy fazilatlari, ko‘nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishga qaratiriladi, ya‘ni asosiy e‘tibor shaxsning biologik va funktsional rivojlanishiga qaratiladi. Bunday yondashuv bilan jismoniy madaniyatning keng imkoniyatlarga ega bo‘lgan qiymat salohiyatidan to‘liq foydalanilmayapti. Shu bilan birga, turli ijtimoiy guruhlardagi bolalarning sog‘lig‘ining yomonlashishiga olib keladigan sabablar qatorida, ko‘plab mutaxassislar ish kunida ham, bo‘sh vaqtlarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun motivatsiya darajasining pasayishini ta‘kidlashadi. Ammo bu bolalar uchun motivatsiya, bu bolaning ta‘lim faoliyatidagi muvaffaqiyatining eng muhim shartlaridan biridir.

Adabiyotlar:

1. Iyengar G.S. Ayollar uchun, Yoga Pearl / G.S. Iyengar; qator ingliz tilidan S. A. Prilipskiy. - Rostov N/A: Feniks, Xarkov: FOLIO, 2006. - 448 b.

2. Alekseev A.V. Psixogogika. Amaliy ruhiy gigiena va psixologiya ittifoqi: "Ommaviy va olimpiya sportlarida ta‘lim texnologiyalari" seriyasi / A. V. Alekseev. - Rostov ¬N/D: "feniks", 2004. - 192 b. 3

3. Antonova M. E. Men nafas olaman - bu men yashayotganimni anglatadi. Strelnikova usuli: shifolash amaliyotlari / M. E. Antonova ¬-SPb.: Vektor, 2005.-96 b.

4. Aerobika: professional o‘qituvchilar uchun jurnal. - M.: ZAO —SportAcadem Press‖, 2000. - 29 b

5. Aerobik gimnastika. FIG musobaqalari qoidalari 2004-2008 yil

6. Aerobik gimnastika. FISAF musobaqa qoidalari 2006 yil.

J.Berdimuratova
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

OLIY TA’LIM TIZIMIDA BO‘LAJAK MUTAXASSISLARINING JISMONIY TARBIYA QADRIYATLARINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Maqolada oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitishda bo‘lajak mutaxassislarining jismoniy tarbiya qadriyatlarini shakllantirish pedagogik xususiyatlari tadqiq etilgan. Oliy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiyaning nazariy jihatlari va mohiyati o‘rganilgan, jismoniy tarbiyani rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning asosiy sanitariya-profilaktik yo‘nalishlari aniqlangan. Jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitishda talabalarda tarbiyaviy sifatlar va sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish, kognitiv, rivojlantiruvchi vazifalarni amalga oshirish mexanizmlari aniqlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashg‘ulotlar, bo‘lajak mutaxassislar, oliy ta‘lim, pedagogik faoliyat, sog‘lom turmush madaniyati, talaba.

Аннотация: *В статье исследуются педагогические особенности формирования ценностей физического воспитания у будущих специалистов при преподавании физической культуры и спортивной науки в высших учебных заведениях. В системе высшего образования изучены теоретические аспекты и сущность физического воспитания, определены психолого-педагогические основы развития физического воспитания, определены основные санитарно-профилактические направления организации занятий по физическому воспитанию. Выявлены механизмы развития учебных качеств и культуры здорового образа жизни у учащихся, реализации познавательных и развивающих задач в преподавании физического воспитания и спорта.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, подготовка, будущие специалисты, высшее образование, педагогическая деятельность, здоровый образ жизни, студент.*

Annotation: *In the article, the pedagogical features of the formation of the values of physical education of future specialists in teaching physical education and sports science in higher educational institutions are researched. In the system of higher education, the theoretical aspects and essence of physical education have been studied, the psychological and pedagogical foundations of physical education development, the main sanitary-prophylactic directions of organizing physical education classes have been determined. Mechanisms for the development of educational qualities and a culture of healthy living in students, and the implementation of cognitive and developmental tasks have been determined in the teaching of physical education and sports.*

Keywords: *physical education, sport, training, future specialists, higher education, pedagogical activity, healthy lifestyle, student.*

Kirish. Mamlakatimizda har tomonlama raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, xususan, bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy tarbiyasi va ularning salomatligini mustahkamlash muhim vazifalardan hisoblanadi. Oliy ta‘lim muassasalarida ―Jismoniy tarbiya va sport‖ fanini o‘qitish sifatini yaxshilash hamda talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish muammosini faqat professoro‘qituvchilarning umumiy say-harakatlari bilangina qadriyat sifatida shakllantirish mumkin. So‘nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ko‘pchilik

o‘qituvchilar jismoniy tarbiyaning muhimligini salomatlikni mustahkamlash va jismoniy kuchni tiklash vositasi deb bilishadi, ammo shuni ta‘kidlash kerakki, barcha oliy ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari jismoniy va sport mashg‘ulotlarini sifatli va maqsadli tashkil etish va o‘tkazishga tayyor emaslar, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarning yetarli emasligi kuzatilmoqda.

Metodika. Talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasini yuksaltirish va ularda sog‘lom turmush madaniyatini tarkib toptirish olimlar tomonidan alohida tadqiq etilgan bo‘lsada, zamonaviy oliy ta‘lim tizimida bo‘lajak mutaxassislarining jismoniy tarbiya qadriyatlarini shakllantirish masalasi yetarlicha o‘rganilmagan. Bu jarayonda quyidagi qarama-qarshiliklar mavjud:

- jismoniy tarbiya va ushbu hodisa haqida to‘liq va yetuk nazariy g‘oyalarni ishlab chiqish va rivojlantirishning yetarli emasligi;

- jismoniy tarbiya qadriyatlari bo‘yicha o‘qituvchilik faoliyati uchun o‘quv tajribasining yo‘qligi va uning bu boradagi darajasi pastligi; - bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy tarbiya qadriyatlari asosida tayyorlashning maqsadliligini rivojlantirish zarurati va ilmiy asoslangan pedagogik modellar va shartlar va ularni amalga oshirishning yetishmasligi.

Jismoniy barkamol va intellektual rivojlangan shaxsni tarbiyalash uning kasbiy rivojlanishi bosqichida dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning ushbu muammoni hal qilishda, ayniqsa, yetarli jismoniy rivojlanishini ta‘minlash, talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘ini mustahkamlashdagi o‘rni juda katta.

Mutaxassislarning fikricha, talabalar salomatligining yomonlashuviga ko‘p ta‘sir etuvchi omillar ularning turmush tarzi va harakatsizligidir. Oliy ta‘lim muassasalarida yoshlar imtihonlarni topshirib, talaba degan sharafli nomga ega bo‘lgach, muassasaning ichki tartib-qoidalarini amalga oshirishga qaror qiladilar. Shuningdek, ular talabalar turar joyidagi yangi ta‘lim, yashash va turmush tarzi sharoitlariga moslashishlari kerak. O‘qish talabadan yuqori intellektual faollik va harakatchanlikni talab qiladi va bu yerda jismoniy tarbiyasiz hech narsa qilish mumkin emas. Shu sababli ham olimlar ham o‘qituvchilar ham talabalarning jismoniy tarbiyasiga katta e‘tibor berishadi. Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlarning talabalar organizmiga ta‘sirining tabiati muhokama qilingan ko‘plab ishlarning natijalari ma‘lum va bu natijalar talabalarning mehnat va dam olish tartibi, jismoniy mashqlar metodikasining asosini tashkil etdi. Biroq ko‘pchilik ilmiy tadqiqotlarda talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasiga asosiy e‘tibor beriladi. Darhaqiqat, jismoniy tarbiya imkoniyatlari biz o‘ylagandan ancha kengroq. Binobarin, oliy ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya va sport kursini maqsadga muvofiq va uyg‘unlashtirishning asosiy vositasi, bo‘lajak mutaxassislar tayyorlash tizimida alohida yo‘nalish sifatida ko‘rish zarur. Oliy ta‘lim muassasalarida mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya tizimi jismoniy mashqlarning barcha mumkin bo‘lgan shakllaridan foydalanishni nazarda tutadi va uning asosiy shakllari: 1) o‘quv rejasiga muvofiq majburiy mashg‘ulotlar; 2) mustaqil va tashkillashtirilgan auditoriyadan tashqari ishlar kiradi.

Tahlil va natijalar. Ma‘lumki, oliy ta‘lim muassasasida harakat normasining mazmuni va tegishli hajmi talabalarning jismoniy qobiliyatiga, organizmning funksional holatiga, aqliy faolligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar talabalar salomatligini mustahkamlaydi va bilvosita ularning o‘quv faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Faol harakat nafas olish tizimining funksional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga haddan tashqari faollik va harakatchanlik talabalar tomonidan bilimlarni yaxshi o‘zlashtirish darajasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Hozirgi vaqtda oddiy faoliyat va aqliy faoliyatning kombinatsiyasini talab qiladigan ko‘plab kasblar mavjud. Ish past faollik rejimida amalga oshiriladi, bu esa harakatsizlikni keltirib chiqaradi. Harakatsizlik moddalar almashinuvining buzilishiga olib keladi. Organizmda moddalar almashinuvi jarayonining buzilishi va harakatsizlikka qarshi kurashning nisbatan samarali vositasi jismoniy tarbiya va sportdir. Oliy ta‘lim muassasalari bitiruvchilari organizm faoliyati buzilishining

nomaqbul va salbiy ko‘rinishlariga qarshilik ko‘rsata olishlari uchun ta‘lim davrida jismoniy tarbiya va sportdan sifatli foydalanish qobiliyatini mustahkamlash zarur. Yuqorida aytilganlarning barchasini umumlashtirib, quyidagi xulosalar chiqarish mumkin: - salomatlik masalasi va salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiya vositalaridan unumli foydalanish uzoq vaqtdan beri dolzarb masalalar sifatida qaralib kelinmoqda; - hozirgi vaqtda jismoniy mashqlar, sport mashg‘ulotlarining organizmga ta‘siri, talabalarning ahvoli to‘g‘risidagi masala yetarli darajada va har tomonlama o‘rganilmagan; - oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayoniga katta e‘tibor berilmoqda. Lekin asosan bu sohadagi barcha tadbirlar talabalarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan; - oliy ta‘lim muassasalarini isloh qilish sharoitida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiyalash zarurati aniq talab hisoblanadi. Zamonaviy jismoniy tarbiyani insonparvarlashtirish vazifalarini hal etishning muhim shartlari qatorida pedagog-olimlar quyidagi fikrlarni bildirdilar:

- mukammal pedagogik muhit yaratish; - etnik-madaniy muhitning xususiyatlarini hisobga olish;

- refleksiv pedagogik, germinativ va kognitiv-xulq-atvor (ilg‘or pedagogika) munosabatlarini qurish asosida insonparvarlik texnologiyalaridan foydalanish;

-jismoniy salomatlik holatini ijtimoiy-pedagogik monitoring qilish, diagnostika qilish, jismoniy tarbiya fanidan tayyorgarligi va bilim darajasi bo‘yicha testlar o‘tkazish;

- jismoniy tarbiya masalalarini ishlab chiqish va qayta ishlashga sinergetik yondashuv va uni amaliy tashkil etish; - gender munosabatlari;

- jismoniy faollik va salomatlikni rag‘batlantirish uchun xulq-atvor modelining nazariy hissasidan foydalanish; - jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish, faollikni oshirish, o‘quvchilar va o‘qituvchilarning muloqot va munosabatlarini yaxshilash maqsadida qaror qabul qilishda qisqa muddatli maslahat usullaridan foydalanish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida rahbarlik va boshqaruv tizimini takomillashtirish. Shunday qilib, zamonaviy jismoniy tarbiyani takomillashtirish va qayta qurish, ushbu pedagogik faoliyatni nazariy rivojlantirish bo‘yicha mahalliy va xorijiy tadqiqotchilarning umumiy kontseptual munosabatlari jismoniy tarbiyani sport bilan bog‘lash imkonini beradi.

Talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy tizimi bo‘lajak ishlab chiqarish, fan, sog‘liqni saqlash, madaniyat va shu kabi soha mutaxassislari sifatida talabalarning sog‘lom turmush tarzi va turmush tarzini shakllantirishda ustuvor vazifa hisoblanadi. Mutaxassislar ko‘pincha jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yishning asosiy ob‘ektiv omillari insonni zamonaviy sharoitlarga, kasbiy va himoya faoliyatiga tayyorlash zarurati haqida gapiradilar. Jismoniy tarbiya ko‘pchilik talabalar uchun bolaligidanoq akademik fan sifatida tanilgan. Hozirgi vaqtda oliy ta‘limning o‘quv predmeti sifatidagi vazifasi shundan iboratki, oliy ta‘lim talabalarga inson hayoti va faoliyati, salomatligi va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bilimlarning barcha jabhalari bilan ta‘minlashi, shuningdek, inson salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashni ta‘minlaydigan ko‘nikma va malakalarni egallashi lozim.

Ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya yosh mutaxassisning shaxsiyati va madaniyatini tarbiyalashni ta‘minlaydigan pedagogik jarayonning ajralmas elementi hisoblanadi. Majburiy fan sifatida oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri bo‘lib, kelajakdagi kasbiy faoliyatga optimal jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni talab qiladi. Oliy ta‘lim muassasalarida

_Jismoniy tarbiya va sport‘‘ o‘quv predmeti bir qator ijtimoiy funksiyalarni hal qiladi, masalan: transformativ-ijodiy, dizayn-ijodiy, integratsiya-tashkiliy, qadriyatga yo‘naltirilgan, kommunikativ va intizomiy, dizayn-diagnostika va ijtimoiylashuv funksiyasi. Ijro etuvchi funksiyalar doirasida jismoniy tarbiya insonning biologik ehtiyojlarini va harakat faoliyatini ta‘minlashda katta ahamiyatga ega bo‘lib, uning to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya yuqoridagi asosiy funksiyalardan tashqari, boshqa shaxsiy funksiyalarni kognitiv, amaliy, sport, dam olish, gigiyenik, tarbiyaviy, tartibga solish, estetik va hokazolarni amalga oshiradi. Oliy ta‘limda ushbu maqsadlarga erishish uchun jismoniy tarbiya kursida tarbiyaviy, kognitiv, rivojlantiruvchi va sog‘lom xarakterli vazifalarni hal qilish kerak. Xususan:

- shaxsning rivojlanishi va uning kasbiy vazifalarni bajarishga tayyorligi; - shaxsni rivojlantirish va talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash;

- sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlar asoslarini shakllantirish;

- o‘quvchilarda jismoniy mashqlar va sportga bo‘lgan talab va qiziqishni shakllantirish;

- talabalar tomonidan organizmning hayotiy jismoniy sifatlarini zarur darajada ushlab turish imkonini beruvchi uslubiy va amaliy bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashi;

- talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga kasbiy, jismoniy, fiziologik va aqliy tayyorlash;

- hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya usullari, texnikasi va texnologiyalaridan maqsadli foydalanish. Shuni ta‘kidlash kerakki, ilmiy manbalarda kasbiy muassasalarda bir-biridan farq qiladigan jismoniy tarbiya vazifalari va iboralari ro‘yxati mavjud.

Biroq, ularni tahlil qilish va taqqoslashda ularning barchasi bir-biriga o‘xshashligi, yagona guruhning vazifalarini tashkil etishi va quyidagi maqsadlarga qaratilganligi aniqlandi: - talabalarda samarali va foydali faoliyat uchun axloqiy va irodali faoliyatga bo‘lgan ehtiyojni va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishintizomiy, dizayn-diagnostika va ijtimoiylashuv funksiyasi. Ijro etuvchi funksiyalar doirasida jismoniy tarbiya insonning biologik ehtiyojlarini va harakat faoliyatini ta‘minlashda katta ahamiyatga ega bo‘lib, uning to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi deb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya yuqoridagi asosiy funksiyalardan tashqari, boshqa shaxsiy funksiyalarni kognitiv, amaliy, sport, dam olish, gigiyenik, tarbiyaviy, tartibga solish, estetik va hokazolarni amalga oshiradi. Oliy ta‘limda ushbu maqsadlarga erishish uchun jismoniy tarbiya kursida tarbiyaviy, kognitiv, rivojlantiruvchi va sog‘lom xarakterli vazifalarni hal qilish kerak. Xususan:

- shaxsning rivojlanishi va uning kasbiy vazifalarni bajarishga tayyorligi;

- shaxsni rivojlantirish va talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash;

- sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlar asoslarini shakllantirish; - o‘quvchilarda jismoniy mashqlar va sportga bo‘lgan talab va qiziqishni shakllantirish; - talabalar tomonidan organizmning hayotiy jismoniy sifatlarini zarur darajada ushlab turish imkonini beruvchi uslubiy va amaliy bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashi;

- talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga kasbiy, jismoniy, fiziologik va aqliy tayyorlash; - hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya usullari, texnikasi va texnologiyalaridan maqsadli foydalanish. Shuni ta‘kidlash kerakki, ilmiy manbalarda kasbiy muassasalarda bir-biridan farq qiladigan jismoniy tarbiya vazifalari va iboralari ro‘yxati mavjud. Biroq, ularni tahlil qilish va taqqoslashda ularning barchasi bir-biriga o‘xshashligi, yagona guruhning vazifalarini tashkil etishi va quyidagi maqsadlarga qaratilganligi aniqlandi:

- talabalarda samarali va foydali faoliyat uchun axloqiy va irodali faoliyatga bo‘lgan ehtiyojni va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;

- o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishi, sog‘lig‘ini uzoq vaqt davomida mustahkamlash va saqlash uchun shart-sharoitlarni ta‘minlash;

- yigit-qizlarni har tomonlama jismoniy tarbiyalash;

- talabalarning kelajakdagi kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlik; - nazariy bilimlarni rivojlantirish va talabalarning mehnat faoliyatidagi o‘quv va mashqlar mazmunini aniqlash va tashkil etish bo‘yicha uslubiy va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish;

- sportning turli turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarning har xil tayyorgarlik darajasini oshirish;

- talabalarda sport faoliyatiga bo‘lgan barqaror talablarni shakllantirish. Oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim va tarbiya jarayoni, talabalarning bilim faoliyati va kasbiy tayyorgarligiga tizimli yondashish asoslanadi, ular bilan axloqiy va jismoniy, mehnat va go‘zallik, ijtimoiysiyosiy kabi turli tarbiyani shakllantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi vaqtda ta‘lim ob‘ektiv voqelik, insoniyat madaniyati, tarixi va sivilizatsiyasining eng muhim qismi bo‘lib qolmoqda. Ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya yosh mutaxassisning shaxsiyati va madaniyatini tarbiyalashni ta‘minlaydigan pedagogik jarayonning ajralmas elementi hisoblanadi. Oliy ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llaniladigan vositalarning asosiy qismini jismoniy mashqlar tashkil etadi. Faqat jismoniy mashqlar uch guruh jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishga imkon beradi. Jismoniy tarbiyaning qolgan barcha vositalari jismoniy mashqlarni bajarish natijasida yuzaga keladigan mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shuning uchun o‘qituvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida umumiy, tabiiy va gigiyenik omillar bilan jismoniy mashqlardan unumli foydalanishi zarur. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy elementlariga quyidagilar kiradi:

1) jismoniy tarbiya talabalarning kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblangan ta‘limning gumanitar elementida o‘quv predmeti sifatida;

2) jismoniy tarbiyaning maqsadli jarayonida to‘liqroq amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning kognitiv va rivojlantiruvchi vazifalari;

3) mutaxassis davlat imtihonlari va bakalavriat bitiruv attestatsiyasi mazmunini belgilovchi jismoniy tarbiya bo‘yicha ishchi dastur va ―Jismoniy tarbiya‖ fanining namunaviy dasturi;

4) jismoniy tarbiya bilan bog‘liq bevosita o‘quv faoliyati, uning davomida jismoniy tarbiyaning kognitiv, tarbiyaviy va sanitariya vazifalari to‘plami hal qilinadi:

-oliy ta‘lim muassasalarida talabalarni o‘qitish jarayonida hal etiladigan kognitiv vazifalarga jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo‘yicha maxsus bilimlarni egallash, umumiy harakat ko‘nikmalarini hamda amaliy va kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish kiradi;

-oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘yicha akademik tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: talabalarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini shakllantirish, intellektual, mehnat va boshqa turdagi ta‘limni qo‘llab-quvvatlash;

- jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirish vazifalari tana tizimining funktsional holatini yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash va muhofaza qilishni o‘z ichiga oladi. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitishda quyidagi tamoyillarga rioya qilish talabalarning jismoniy tarbiyasi samarali faoliyatini ta‘minlaydi; - shaxsni har tomonlama rivojlantirish;

- mehnat va himoya faoliyatiga e‘tibor berish; - sanitariya yo‘nalishiga ega. Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, uning yetarli jismoniy rivojlanishi va talabalarning jismoniy tayyorgarligining zarur darajasiga kirishi bilan bog‘liq o‘z vazifalari mavjud. Natijada, jismoniy tarbiya har xil ko‘rinishda kasbiy muassasalarda to‘liq tizimni tashkil etadi, bu talabalarning butun o‘qish davri uchun mo‘ljallangan.

Xulosa. Jamiyatimiz taraqqiyotining zamonaviy bosqichida siyosiy va iqtisodiy qonun-qoidalarning o‘zgarishi bilan bog‘liq oliy ta‘lim mazmunining o‘zgarishi talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi rivojlanishning yangi yo‘nalishlarini egalladi. Jismoniy tarbiya va sport fani pedagogik tizim bo‘lib, oliy ta‘limida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlarga o‘z vaqtida e‘tibor qaratishini taqozo etmoqda. Jismoniy tarbiya jarayoni bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning yagona tizimiga organik ravishda kiritilgan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tarbiya va ta‘lim sharoitlarini moslashtirish bo‘yicha ko‘plab tajribalar to‘plangan. Oliy ta‘limi muassasalarida jismoniy tarbiya imkoniyatlarini yangicha nuqtayi nazardan ko‘rib chiqish, sharoitlardan kelib chiqadigan vazifa va maqsadlarni aniqlash, jismoniy tarbiya

jarayonini qurishning maqsadga muvofiqligini aniqlash, jismoniy tarbiyadan foydalanish talab etiladi.

Adabiyotlar:

1. Saruxanov A. A., Uktamova M. M. Q. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida zamonaviy kompetensiyalarni shakllantirish shartlari //Oriental Art and Culture. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 69-75.

2. Mahmutaliyev A.M. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish masalalari //Ta‘lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 12. – C. 74- 79.

3. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов // Вопросы науки и образования. – 2021. – Т.

4. – С. 129. 4. Samadov S. S., Mirkhon K. AGE Characteristics of preschool children‘s development and physical education activities //Academia Science Repository. – 2023. – T. 4. – №. 04. – C. 212-216.

5. Murodov J. J. Women‘s sports is a key link of physical culture. – 2022.

K.Baylepesov
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLARGA O‘RGATISH USLUBLARI VA TAMOYILLARI

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatlarga o‘rgatish dars jarayonida o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqtirish, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatish uslublari va tamoyillari to‘g‘risidagi mulohazalar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *dars, jismoniy tarbiya, harakat, dars, faoliyat, mashg‘ulot, sog‘lom, tamoyil.*

Аннотация: *В статье содержатся представления о методах и принципах подготовки учащихся к занятиям физической культурой, оздоровления учащихся, формирования у них интереса к регулярным занятиям физической культурой, а также обучения учащихся занятиям физической культурой.*

Ключевые слова: *урок, физическое воспитание, движение, урок, деятельность, тренировка, здоровый, принцип*

Annotation: *The article contains ideas about the methods and principles of training students to exercise in physical education classes, making students healthy, getting them interested in regular physical education, and teaching students to exercise in physical education classes.*

Keywords: *lesson, physical education, movement, lesson, activity, training, healthy, principle.*

Kirish. Jismoniy tarbiya ta’lim turi sifatida, uning o‘ziga xos mazmuni harakatlarni o‘rgatish va insonning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishni boshqarishdir. Jismoniy tarbiyaning mehnat, mudofaa va boshqa faoliyatga nisbatan amaliy yo‘nalishini ta’kidlash zarur bo‘lganda, ular jismoniy tarbiya haqida gapiradilar. Texnika faqat to‘g‘ri tamoyillarga asoslansa, maqsadga eng qisqa yo‘lga olib boradi. Jamiyatimizda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining butun yo‘nalishi va tashkil etilishini belgilaydigan eng umumiy boshlang‘ich nuqtalar shaxsni har tomonlama barkamol rivojlantirish, ta’limning mehnat va mudofaa amaliyoti bilan bog‘liqligi va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi

tamoyillari hisoblanadi. Shu bilan birga, asosan, pedagogik jarayonning uslubiy qonuniyatlarini ifodalovchi va shu sababli ta’lim-tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirishda majburiy bo‘lgan qator tamoyillar mavjud. Bular onglilik va faollik, ko‘rinish, mavjudlik va individuallashtirish, tizimlilik, talablarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari. Asosiy qism. Nomlangan tamoyillarning aksariyati nomi jihatidan taniqli umumiy didaktik tamoyillar bilan mos keladi, chunki jismoniy tarbiya pedagogik jarayonning bir turi bo‘lganligi sababli, unga pedagogikaning umumiy tamoyillari amal qiladi. Ammo ikkinchisi jismoniy tarbiya sohasida tegishli spetsifikatsiyani oladi va uning xususiyatlarini aks ettiruvchi maxsus qoidalar bilan to‘ldiriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas, balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do‘stlik, botirlik, qat’iylik, hamkorlik, vatanparvarlik hislatlari ham tarbiyalanib boradi. Shuningdek, o‘quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi. Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o‘rganish darajasi o‘quvchilar onggiga va faolliligiga bog‘liq. Shuning uchun mashg‘ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O‘quv materiallarini o‘quvchilar tomonidan tushunish ularni o‘zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg‘ulotda o‘quvchilar oldiga qo‘yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta’minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko‘rsatish, mashqlarning ijobiy ta’sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta’limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi. Bilimlar va malaka hamda ko‘nikmalarni mustahkamlash tamoyili o‘quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. Chunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko‘nikmalari mashqlarni takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko‘nikmalari yo‘qolib boradi. Shuning uchun o‘quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to‘g‘ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. O‘rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko‘nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo‘ladi. Bajara bilish tamoyili. Jismoniy tarbiyada o‘quvchilarda o‘rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko‘nikmalari shakllangandan so‘ng undan murakkabroq bo‘lgan jismoniy mashqlar turkumiga o‘rgatiladi. Oson mashqlar o‘quvchilar faolligini susaytiradi. Shuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. O‘quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar organizmini jismoniy rvojlanib borishini ta’minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o‘quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi. Jismoniy tarbiya amaliyotida ta’limning ko‘plab turli uslublari va uslubiy shakllari qo‘llaniladi. Uslublarni quyidagi uch guruhga birlashtirish mumkin:

a) og‘zaki;
b) ko‘rgazmali;
v) amaliy.

Og‘zakilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni tushuntirish, mashqlarni o‘zlashtirish bo‘yicha suhbatlar, munozaralar, muhokamalar hamda tahlil etish shaklida bo‘ladi. Tushuntirish uslubi maktabning barcha sinflarida qo‘llaniladi. U mashqning mohiyatini ochib beradi, o‘quvchilarda harakat haqida tasavvur hosil qiladi. Tushuntirish uslubida qiyoslash, taqlid qilishni ko‘p qo‘llash mumkin. Tushuntirish davomida o‘quvchilar ham mashqlar va harakatlarga oid bo‘lgan yangi so‘zlarni o‘rganib boradilar. Qiyin mashqlarni tushuntirishda esa bolalar diqqatini asosiy maqsadga yo‘naltirish kerak. Ko‘rinib turibdiki, tushuntirish og‘zakilik uslubining asosiy shakli hisoblanadi va o‘quvchilarga o‘rganiladigan material haqida to‘la tasavvur beradi. Hikoya bolalarni mashqlarning yangi turlari bilan tanishtirishda; mazmun va shaklga ega bo‘lgan yangi o‘yinni o‘rganishda qo‘llaniladi. Hikoya usulida yangi material qiziqarli rivoyat tarzida bayon

qilinadi. Bunda o‘rganiladigan materialni yaxshi o‘zlashtirishga va mashqlarni yaxshi bajarishga zamin yaratiladi. Hikoya uslubi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari tashkil etishda ko‘p qo‘llaniladi. Hikoyaga qo‘yiladigan talablar bayon qisqa, qiziqarli, ifodali va hissiy bo‘lishi kerak. Suhbat savol-javob shaklida o‘tkaziladi. O‘qituvchi yo‘llovchi savollar yordamida materialni o‘zlashtirish darajasini aniqlaydi, shuningdek, o‘quvchilarda o‘z fikrlarini aytish istagini qo‘zg‘aydi. Suhbat o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi muammolarning qulay shakli bo‘lib, o‘rganiladigan o‘quv materialini o‘tilgan o‘quv materiali bilan bog‘lash va uni bolalar tushunishlari darajasini aniqlash ular diqqatini faollashtirish uchun foydalaniladi. Suhbat doimo o‘z mavzusiga yo‘naltirilgan qiziqarli bo‘lishi kerak. Buyruq va qarorlar jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish vositasi hisoblanadi. Buning asosida o‘qituvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida buyruq berib o‘quvchilarni boshqarish masalalarini hal etadi. Buyruq va qarorlardan o‘quvchilar jismoniy mashqlarni bajarayotganlarida va darsni o‘tish jarayonida o‘qituvchi rahbarlik qilish uchun buyruq va qarorlaridan foydalanadi. Buyruq usullari bolalarda harakatlarni bajarishga bo‘ladigan ta’sir sifatida shakllanadi. O‘qituvchining buyruqlari aniq, lo‘nda va qisqa bo‘lishi kerak. Shuningdek, ohangli darajada bajarilishi kerak. Ko‘rsatmalar maktabning barcha sinflarida mashqlarni bajarishda qo‘llaniladi. Ko‘rsatmalar butun guruhga yoki bir o‘quvchiga tegishli bo‘lishi mumkin. Jismoniy tarbiyaninig og‘zakilik uslubidan yana bir shakli ko‘rsatma va tavsiyalardir. Ular jismoniy mashqlar texnikasini egallash, xatolarni bartaraf etish hamda yangi mashqlarni o‘zlashtirish davomida berib boriladi. Mashqni amalda bajarib ko‘rsatish usuli jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta’lim uslublari ichida eng tushunarlisi ko‘rsatish uslubi hisoblanadi. Ko‘rgazmali uslublarda mashqlarni ko‘rsatish etakchi o‘rinni egallaydi. Umuman, ko‘rgazmalilikni qo‘llanish, xususan, ko‘rsatish kichik yoshdagi o‘quvchilarni o‘qitishda zarurdir. Ko‘rsatish juda samarali bo‘lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o‘quvchilarga yaxshi ko‘rinadigan joyda, bajarilib ko‘rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o‘qituvchi faol sportchi o‘quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o‘quvchilarga ijobiy ta’sir etadi. O‘z o‘rtog‘i mashqni bajarganligini ko‘rib bolalarda ishonch hosil bo‘ladi. Avval o‘quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko‘rsatish zarur. Birinchi ko‘rsatishda mashq to‘g‘risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o‘rganish davomida qismlarga bo‘lib bajarish, va bunda o‘qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib boriladi. O‘rganiladigan jismoniy mashq o‘qituvchi va o‘quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o‘quvchilarda harakat to‘g‘risida malaka va ko‘nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko‘nikmalarni shakllanishi darajasi o‘qituvchini shu harakatni o‘zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o‘rgatish mahoratiga bog‘liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo‘lishi mumkin.

1. Mashq namoyish qilinadi so‘ng tushuntiriladi.
2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.
3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi.

Amaliy uslubda o‘quvchilar har bir harakatni amalda bajaradilar, ko‘rsatadilar, takrorlaydilar. Ta’limning asosiy vazifasi shug‘ullanuvchilarda mustahkam harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu vazifani hal etish uchun o‘rganiladigan harakatlarni ko‘p martalab takrorlash zarur. O‘rganiladigan harakatlarni rejali ravishda mashq qilish bolalarga jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori natijalariga erishishlarda yordam beradi, ularni sog‘lom qiladi, bilimini oshiradi. Musobaqa va o‘yinlar ham jismoniy mashqlarni takomillashtirish uslubi sifatida o‘quvchilarda bir qadar malaka hosil bo‘lganidan keyingina qo‘llaniladi. Musobaqada o‘quv materialini o‘tish davomida eng yaxshi jamoalar, guruhlar yoki ayrim o‘quvchilar aniqlanadi. Ko‘rgazmali qurollardan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o‘qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham

ta’lim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo‘shadi. Harakatlar haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qildirish uchun ko‘pincha ko‘rgazmali qurollardan foydalaniladi. Ko‘rgazmali qurollar suratlar, jadvallar, rasmlar, fotosuratlarni darsda o‘qituvchi rahbarligida yoki, agar ular sinfda yoki zalda osib qo‘yilsa, darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda ko‘rib chiqish mumkin. Ko‘rgazmali qurollarni o‘quvchilar o‘zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo‘ljalga olish uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo‘ladi. Buning uchun ma’lum bir balandlikka buyum yoki jism o‘rnatilib shuni mo‘ljalga olib harakatlar bajariladi. To‘pni to‘g‘ri otish, sakrash, to‘pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o‘rganiladi. Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o‘quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o‘rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o‘tkaziladigan dars, trenirovka mashg‘ulotlari videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg‘ulotlarda namoyish etilishi mumkin. Shu bilan birga sport turlari bo‘yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko‘p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko‘rish muhokama etish imkonini beradi. Uslublar va uslubiy shakllar o‘zaro chambarchas aloqadadir. O‘qituvchi ularni turli ko‘rinishlarda qo‘llab, jismoniy tarbiyaning to‘la qonli jarayonini ta’minlaydi. Amaliy uslublar: jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko‘rsatish ta’minlanishi kerak. O‘quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O‘rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg‘un sharoitda mashqlar bilan shug‘ullanish ta’minlanadi. So‘ngra esa mashqlarni mustaqil shug‘ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug‘ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o‘rganish hamda qismlarga bo‘lib o‘rganish. Mashqlarga o‘rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo‘lgan holda o‘rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o‘rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So‘ngra qo‘l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko‘nikmasi shakllangan so‘ng yana yaxlit holda bajarishga erishiladi. Yugurib kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo‘lib o‘rgatiladi va so‘ngra yaxlit holda o‘rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o‘zlashtirish uchun qismlarga bo‘lib o‘rganish muhim o‘rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o‘rganish ta’lim samarasini orttiradi.

Xulosa. Amaliy uslublarda musobaqa va o‘yin uslubi ham muhim o‘ringa ega. Musobaqada o‘quv materiallarini yaxshi o‘zlashtirilgan o‘quvchilar va guruhar, jamoalar aniqlanadi. O‘yinlar ham shunday vazifaga ega bo‘ladi. Musobaqa va o‘yin uslubi jismoniy mashqlar o‘rganishga va bajarishga bollaarda qiziqishni orttiradi. Ular mashqlarni yaxshi bajarishga va natijalar, ko‘rsatkichlarni oshirishga harakat qiladilar. Shu bilan birga organizmda fiziologik, biologik va ruhiy o‘zgarishlar musobaqa va o‘yin davrida keskin o‘zgaradi. Musobaqa va o‘yinlar o‘quvchilarni ahloqiy sifatlarini shakllantirish va tarbiyalashga yordam beradi. Xulosa o‘rnida jismoniy tarbiya darslarida harakatlarga o‘rgatish o‘quvchilarda jamoatchilik, do‘stlik, hamkorlik, tashabbuskorlik, faollik, vatanparvarlik his-tuyg‘ulari rivojlantiradi. Shunga qaramay musobaqa va o‘yinlar davrida harakatlarni va jismoniy mashqlarni aniq bajarish darajasi pasayadi, o‘quvchilarda asabiy va jismoniy charchash yuzaga keladi. Buni oldini olish uchun mashg‘ulotlarni qiziqarli tashkil etish hamda o‘quvchilar jismoniy va hissiy charchashlarni oldini olish zarur.

Adabiyotlar:

1. Савин II.В. Педагогика. - М.: Аст, 2003.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, 2 тома / под ред.

Евсеева СЛ. - М., 2008

3. Теровапссян АЛ. Основы физического воспитания. - М.: БЕК, 2004.

4. Маҳкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. – Т.:«Ўқитувчи», 2011. -94-б.

5. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: «Ўқитувчи», 2003. -102-б.

B.Tabınbayev
“Sport oyınları” kafedrası oqıtıwshısı
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universitetı
Nókis filialı

VOLEYBOLSHÍLARDÍŃ TEXNIKA-TAKTIKALÍQ HÁREKETLERI

Annotaciya: *Usı maqalada voleybol sportınıń oyın texnikası, shınıǵıwlar túri, voleybolda taktikanıń áhmiyeti hám onıń búgingi kúndegi ornı haqqında pikirler inám etiledi.*

Gilt sózler: *voleybol, texnika, taktika, shınıǵıw, sport, jarıs, texnika, oyın, kombinaciya, tezlik, maydan.*

Аннотация: *В этой статье представлены мнения о игровой технике волейбольного спорта, формах тренировок, важности тактики в волейболе и ее месте в современном мире.*

Ключевые слова: *Волейбол, техника, тактика, упражнение, спорт, соревнование, техника, игра, комбинация, скорость, поле.*

Abstract: *This article presents opinions on the playing techniques of volleyball, training forms, the importance of tactics in volleyball and its place in the modern world.*

Keywords: *Volleyball, technique, taktika, exercise, sport, competition, technique, game, combination, speed, field.*

Izertlewdiń aktuallıǵı. Házirgi dáwirde Ózbekstan Respublikasında ǵárezsizlik jıllarında dene tárbiyası hám olimpiada háreketiniń qásiyetlerin, Ózbekstanda dene tárbiyası hám olimpiada sportı rawajlanıwınıniń cifrlı kórsetkishlerin salıstırıw analizi, dene tárbiyası, ǵalabalıq sport hám olimpiada háreketiniń úzliksiz sistemaların qáliplesiw processlerin úyreniw eń aktual máselelerge kiredi.

Voleybol óz mánisi, mazmunı hám ózgesheligi menen basqa sport oyınları parıq etedi. Voleybol oyını salıstırmalı túrde kishi bolǵan, yaǵnıy ortasınan teń ekige bólingen 18x9 metrli tuwrı múyeshli tórtmúyesh formasındaǵı maydanshada ámelge asırıladı. Zamanagóy voleybol túrli oyın sheberligi hám taktikalıq kombinaciyalarǵa asa bay bolıp, oǵada úlken kúsh hám tezlikte ótedi. Sonlıqtan, voleyboldıń joqarıda atap ótilgen ayrıqsha qásiyetleri oyınshılardan joqarı texnikalıq sheberlik talap etedi. Jarıs oyınlarında texnikalıq sheberlik qanshelli keń hám sırtqı tásirlerge salıstırǵanda jaqsı qáliplesken bolsa, sonshalıq jeńisti qolǵa kirgiziw múmkinshiligi kóp boladı.

Maqseti. Oyın texnikası - bul bir waqıttıń ózinde izbe-iz hám arnawlı bir maqsetli tártipte atqarılatuǵın qánigelesken háreket yamasa háreketler kompleksi bolıp tabıladı. Oyın texnikası - háreketti anıq, tez, jaǵdayǵa muwapıq, kem kúsh sarıp etiw etip joqarı nátiyjede orınlawǵa arnalǵan bolıwı kerek.

Texnikaǵa tiyisli barlıq qurallar bar (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, saat hám t.b.), olardıń texnikalıq pasportı ámeldegi bolıp, ol jaǵdayda usı quraldıń texnikalıq kórsetkishleri hám ólshemleri berilgen boladı. Sportta da arnawlı bir háreket qánigeliginiń ayrıqsha texnikalıq kórsetkishleri, ólshemleri hám onı atqarıwda qáliplesken texnikalıq tártibi bar bolıp tabıladı.

Voleybol oyını texnikası oyındı alıp barıw ushın zárúr bolǵan háreket usılları kompleksinen ibarat esaplanadı. Háreketler texnikası túrli jaǵdaylarda maqsetke muwapıq, nátiyjeli háreket qılıw menen bahalanadı. Oyındaǵı hár bir texnikalıq usıldı orınlaw bir-biri menen ajıralmas baylanısqan háreketleniw sistemasınan dúziledi. Háreket texnikası háreket wazıypaların arnawlı bir usıl menen sheshiw ushın zárúr hám jeterli bolǵan hárekettiń dinamikalıq hám kinematikalıq qásiyetleri bolıp tabıladı (kúshlerdiń arnawlı bir izbe-izligi, gewdeniń ayırım bólimleri arasındaǵı muwapıqlıq hám sol sıyaqlılar).

Texnikanıń tiykarǵı bólegi - málim bir hárekettegi tiykarǵı mexanizmniń eń zárúrli hám sheshiwshi bólegi bolıp tabıladı. Texnikanıń tiykarǵı bólegin orınlaw qısqa waqıt aralıǵında úlken kúsh sarıplanıwı menen ańlatıladı.

Texnikalıq háreketlerdi orınlawda háreketlerdiń waqıt tárepinen málim bir fazaları parıq etedi. Ádette, háreketlerdiń úsh fazası: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı fazaların belgilep qoyıw múmkin.

Tayarlıq fazasınıń áhmiyeti háreketti bas fazada orınlaw ushın qolay sharayat jaratıwdan ibarat. Bul sharayatlar júgirip keliw, sekiriw, aylanba háreketlerdi (tosıq qoyǵanda, toptı oyınǵa kiritkende, húјim soqqısın beriwde) orınlaw menen jaratıladı. Tiykarǵı fazadaǵı háreketler tikkeley tiykarǵı háreket wazıypaların sheshiwge qaratıladı. Biodinamik kózqarastan bul fazadaǵı eń zárúrli zat háreketlendiriwshi kúshlerden tiyisli jaǵdayda, tiyisli jóneliste nátiyjeli paydalanıwdan ibarat esaplanadı.

Voleybol rawajlanıwınıń hár túrlı dáwirlerinde texnikalıq háreketlerdi orınlaw usılları, talapları, forması, mazmunı ózgeredi hám rawajlanıp baradı. Texnikalıq usıllardıń ózgeriwine oyın qaǵıydalarınıń ózgeriwi, taktikalıq háreketlerdiń rawajlanıwshı, oyınshılar fizikalıq tayarlıǵı dárejesiniń ósip barıwı tiykarǵı sebep boladı. Húјim hám qorǵawdaǵı oyın dinamikasınıń ósiwi, háreketler potencialınıń asıp barıwı, húјim hám qorǵawdaǵı kombinaciyalarınıń keńeyiwi de texnikalıq usıllardı jańalawǵa yamasa qayta qurıwǵa túrtki boladı.

Sonday bolsa-da, oyın texnikasında paydalanilatuǵın usıllardıń bunnan-da nátiyjelilew múmkinshilikleri joq dep bolmaydı. Maman sportshılardıń funkcional hám fizikalıq múmkinshilikleri oyın texnikasına jańa, aldıńǵı usıllardı kirgiziw jáne onı ámelge asırıw ushın múmkinshilik jaratadı.

Sport ámeliyatında dáslepki úyretiw procesi kóp jıllıq sport shınıǵıwınıń fundamental basqıshı bolıp, bul basqıshta úyretiw usılları hám qurallarınan tuwrı paydalanıw keyingi basqıshlarda sport sheberligin nátiyjeli qáliplesiwine múmkinshilik jaratadı.

Dáslepki úyretiw procesin joybarlaw hám shólkemlestiriwde balanıń ontogenetik hám de biopsixologik qásiyetleri itibarǵa alınıwı zárúr. Basqasha etip aytqanda dáslepki úyretiw processinde ótkeriletuǵın shınıǵıwlar júklemeleri shuǵıllanatuǵın balalardıń fizikalıq hám funkcional múmkinshiliklerine qaray normalanıwı hám qollanılıwı kerek.

Oyın texnikasına hám taktikasına úyretiw, olardı qáliplestiriw hám de tolıq jetilistiriw nátiyjeliligi praporcional tártipte rawajlanǵan ulıwma (kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik) hám arnawlı fizikalıq sapalarǵa (ásirese shaqqanlıq hám sekiriwsheńlik) baylanıslı.

Hár bir fizikalıq sapa ulıwma yamasa arnawlı bolıwına qaramastan voleybolga tán oyın usıllarına uyqas tártipte qánigeleskenligi zárúrli áhmiyetke iye boladı.

Turmıs dawamında insan salamatlıǵı, onıń intellektual hám fizikalıq aktivligi, kóp jıllıq sport shınıǵıwı dawamında sport sheberliginiń qáliplesip barıwı ústinlik tárepten sol eki tayarlıq túrleri mazmunı hám dárejesi menen belgilenedi.

Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarında qoyılatuǵın tiykarǵı maqset den sawlıqtı bekkemlew hám de joqarı sport nátiyjelerine erisiw eń dáslep jaslıqtan baslap ulıwma fizikalıq sapalardı rawajlandırıw zárúrligine itibar qaratadı.

Juwmaq. Kópshilik ilimpazlardıń atap ótiwinshe, arnawlı bir sport túri boyınsha úzliksiz

ótkerip barılatuǵın hám de kólem, kúsh hám mazmun tárepten tuwrı shólkemlestirilgen shınıǵıwlar balalar hám óspirimler organizmine unamlı tásir kórseter eken. Bıraq, ulıwma fizikalıq tayarlıqqa tiykarlanǵan hám tar sheńberde qánigelestirilgen shınıǵıwlar unamsız aqıbetlerge alıp keliwi baqlanǵan. Sonlıqtan, dáslepki úyretiw basqıshında fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq shınıǵıwlar qatnasın tuwrı joybarlaw balalar sport sheberligin nátiyjeli qáliplestiriw múmkinshiligin jaratadı.

Tayarlıq hám oqıw oyınlarında hár bir usıldı (sheberlikti) úyreniw, onı jetilistiriw hám tolıq jetilistiriw názerde tutıladı. Ilimiy tájriybeni bekkemlewdiń eń joqarı quralı - bul jarısıw bolıp tabıladı.

Oqıtıw (úyretiw) de aktiv usıllar úlken múmkinshiliklerge iye esaplanadı. Olardıń arasında - mashqalalı oqıtıw (mashqalalı wazıypalardı qoyıw) hám óziniń ózlestiriwin bahalaw usılı bólek áhmiyetke iye. Mashqalalı wazıypalardı qoyıw, onıń sheshimin izlewshi jaǵdaydı, jaǵdaydı payda etedi, ózin bahalaw bolsa háreketleniw iskerligin taǵı da aktivlestiriwge alıp keledi, bul oqıwshı qızıǵıwshılıǵın taǵı da asıradı hám de dóretiwshilik pikirlewge úyretedi.

Voleybol shınıǵıwların shólkemlestiriw hám ótkeriwde ayrıqsha bolǵan úskeneler hám de úskenelrden paydalanıladı. Bul úskeneler hám ásbap-úskeneler voleybol háreketlerine úyretiw, payda bolǵan sheberliklerdi jetilistiriw, shuǵıllanatuǵınlardıń fizikalıq tayarlıqların hám fizikalıq sapaların rawajlandırıwda nátiyjeli qural bolıp esaplanadı.

Úskeneler hám ásbap-úskenelerdi tásir kórsetiw qásiyetlerine qaray eki gruppaǵa ajıratıw múmkin:

1) texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlar ushın;

2) fizikalıq tayarlıqlar ushın.

Birinshi gruppaǵa tiyisli bolǵan ásbap-úskenelerge aspa toplar hám toptı málim bir jaǵdaylarda tutıp turıwshı qurılmalar kiritilip, olardan háreketlerdi úyretiw hám jetilistiriwde paydalanıladı.

Ekinshi gruppaǵa tiykarlanıp tezlik-kúsh hám sekiriwsheńlik sapaların tárbiyalawda paydalanılatuǵın túrli qurılmalar, toltırma toplar, ganteller, sekiriwde paydalanilatuǵın arnawlı tumbalar kiritiledi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikasınıń «Dene tárbiyası hám sport tuwrısında»ǵı Nızamı //Ózbekstan Respublikası Nızamına ózgertiw hám qosımshalar kirgiziw haqqında. “Xalıq sózi” gazetası, 2015-jıl 5-sentyabr.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 3-iyundaǵı “Dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıw ilajları tuwrısında”ǵı PK-3031-sanlı qararı.

3. Ayrapetyans L. R., Pulatov A. A., Izrailov SH. X. voleybol. T., 2009.

Q.Serimbetov
Oqıtıwshısı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı

SPORTDA MARKETING XÍZMETIN SHÓLKEMLESTIRIWDIŃ TEORIYALÍQ HÁM METODIKALÍQ TIYKARLARÍ

Annotatsiya: *Ushbu maqolada marketing, ma’lum maqsadlariga erishish uchun maqsadli mijozlar bilan foydali almashuvlarini amalga oshirish, mahkamlash va qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan rejalarni tahlil qilish, rejalashtirish, amalga oshirish va nazorat qilish, foyda olish, sotishni ko‘paytirtirish, boshqarish, bozor hissasin oshirish, bazor tizimida sport marketingi to‘rt komponentning birlashtirilishi, musobaqalar va sportchilar, ishqibozlar, ommaviy axborot vositalari, tijorat firmalari - homiylar masalalari haqida malumotlar keltirilgan.*

Аннотация: *В этой статье маркетинг будет анализировать, планировать, реализовывать и контролировать планы, направленные на реализацию, фиксацию и поддержание выгодных обменов с целевыми клиентами для достижения определенных целей, получения прибыли, увеличения продаж, управления, увеличения доли рынка, интеграции четырех компонентов. спортивного маркетинга в рыночной системе, информация о соревнованиях и выпусках спортсменов, болельщиков, средств массовой информации, коммерческих фирм - спонсоров.*

Annotation: *In this article, marketing will analyze, plan, implement and control plans aimed at realizing, fixing and maintaining profitable exchanges with target customers in order to achieve certain objectives, gain profit, increase sales, manage, market share. increase, integration of four components of sports marketing in the market system, information about competitions and issues of athletes, fans, mass media, commercial firms - sponsors.*

Tayanch so‘zlar: *marketing menejmenti, zamonaviy, asosiy marketing, ehtiyoj, bitim, ayirboshlash, taqozo, sotib olish, marketing jarayoni.*

Ключевые слова: *управление маркетингом, современный, базовый маркетинг, потребность, сделка, обмен, потребность, закупка, маркетинговый процесс.*

Key words: *marketing management, modern, basic marketing, need, transaction, exchange, requirement, purchase, marketing process.*

Marketing salıstırǵanda jańa hádiyse hám túsinik bolıp, zamanagóy sharayatta bazar ekonomikasınıń mámleket ekonomikalıq turmısına keń engiziliwi munasábeti menen xojalıq paydalanıwǵa kirdi. Jergilikli qánigeler shet el marketing teoriyası, metodologiyasi hám ámeliyatınıń ulıwma qaǵıydaları menen tanıstı, bul bolsa awdarma baspalarında júdá sheklengen edi. Eń úlken intellektuallıq rezonansǵa AQSh Arqa-batıs universitetiniń marketing professorı Filipp Kotlerdiń (1992) marketing máseleleri menen háwesker hár bir kisi ushın paydalı bolǵan " Marketing tiykarlari" shıǵarmasınıń awdarma etilgen basılıwı sebep boldı (12).

Bul shıǵarmada terminniń júdá keń talqini berilgen: “Marketing - bul ayırbaslaw arqalı mútajlik hám talaplardı qandırıwǵa qaratılǵan insan iskerliginiń bir turi bolıp esaplanadı”.

Marketing menejmenti - bul shólkemniń málim maqsetlerine erisiw ushın maqsetli klientler menen paydalı almasınıwın jolǵa qoyıw, bekkemlew hám qollap-quwatlawǵa qaratılǵan ilajlardı analiz qılıw, joybarlaw, ámelge asırıw hám baqlaw, mısalı, alıw, payda alıw, satıwdı kóbeytiw, bazar úlesin asırıw, bul talaptı basqarıw.

Marketingning jáhán ámeliyatında rawajlanıwı onıń ideologik-teoriyalıq jollamalarınıń ózgeriwi menen birge boldı. Daslep marketing “tarqatıw” yamasa satıw (50-60-jıllar) túsinigine tiykarlanǵan bolsa, keyin (70-jıllarda) tiykarǵı koncepciya marketingniń rawajlanıwı - aralas, yaǵnıy islep shıǵarıwdı óz ishine alǵan kompleks marketing quralı boldı. Tavar (xızmetler hám basqalardıń bahasın, tarqatıw kanalların hám bazarǵa shıǵarıw quralların anıqlaw. 80-jıllardan baslap strategiyalıq marketing menejmenti koncepciyası tiykarǵı teoriyaǵa aylandı (16).

Zamanagóy marketing quramalı sociallıq-ekonomikalıq hádiyse bolıp, onı bazar sharayatında turaqlı túrde ózgerip turatuǵın minez-qulqlar parametrlerin tórt iskerlik faktorınıń kombinaciyası retinde kórip shıǵıw kerek:

- marketing óz-ara sheriklik hám isbilermenlik iskerligin muwapıqlastırıw filosofiyası retinde;
- marketing basqarıw túsinigi retinde;
- marketing arnawlı bir ortalıqta ústinlikti támiyinlew quralı retinde;
- marketing sheshimlerdi tabıw usılı retinde.

Sol kóz-qarastan, marketing isbilermenlik yamasa basqa social paydalı nátiyjelerden payda alıw ushın juwmaqlawshı qarıydarlardıń arnawlı bir tovarlar hám xızmetlerge bolǵan talabın qáliplestiriw, qandırıw hám ózgertiw ushın dóretiwshilik, úzliksiz hám kóbinese basqınshı iskerlikke dáldalshılıq etetuǵın basqarıw pikirlew usılı retinde . ilajlar isleydi.

Isbilermenler, isbilermenler hám menejerlerdi metodologiya hám marketing qurallarına shaqırıq qılıwdıń zárúrli shártleri:

-xojalıq júrgiziw sistemasın demokratiyalastırıw, bul xojalıq júrgiziw subektleri hám obektleri iskerligin oǵada qatań tártipke salıw hámde oraylasqan joybarlaw hám basqarıw qadaǵalaw sistemasın biykar etedi;

- ilgeri islengen basqarıw sistemasınıń báseki ortalıǵında nátiyjeli xızmet kórsetiwiniń múmkin emesligi, isbilermenlikti mámleket tárepinen qollap-quwatlawdıń tiyisli sisteması joqlıǵı ;

- tiykarlanıp sezim tájiriybesine tiykarlanǵan biznes basqarıwdı shólkemlestiriwdiń jeterli emesligi. Bul jaǵdaydıń turaqlı ózgeriwshenligi, ekonomikalıq ortalıqtıń biyqararlıǵı menen baylanıslı ;

- kishi hám orta biznestiń keńeyiwi, innovatsiyalar, xizmet kórsetiw tarawı hám informaciyalastırıwdıń aktiv rawajlanıwı, mámleket tárepinen tártipke salıwdıń jańa formaların qáliplestiriw menen baylanıslı bolǵan ekonomikada ámelge asırılıp atırǵan ózgerislerdiń qaytarıp bolmaytuǵınlıǵı.

Bul jaǵdaylar marketing sistemasınıń barlıq sub'ektleriniń qarıydarlar menen óz-ara tásiri salasında ózgerislerdi keltirip shıǵaradı, bul bolsa potencial qarıydarlardıń arnawlı bir ónim islep shıǵarıwdı jaylastırıwdan talay aldın minez-qulqların úyreniwdi óz ishine aladı. Qarıydar tavar hám xızmetlerdi tákirar óndiristiń tikkeley qatnasıwshısına aylanadı.

Isbilermenlik iskerliginiń tabısı qarıydar menen turaqlı, isenimli hám nátiyjeli sherikliktiń bar ekenligi, qarıydarlar huqıqları hám imidjini qorǵaw boyınsha úzliksiz jumıs alıp barılıwı bolıp tabıladı.

Sonday etip, marketingdi qarıydarlardıń mútajlikleri hám talapların qandırıwǵa hám sol arqalı joybarlastırılǵan payda alıwǵa qaratılǵan kompaniyanıń operatsion hám strategiyalıq minez-qulqları salasında shólkemlestiriw, joybarlaw hám basqarıwdıń úzliksiz procesi retinde qaraw kerek (24).

Marketing procesi - bul talaptı anıqlaw, qarıydarlar talapları hám bazar múmkinshiliklerine juwap beretuǵın ónimlerdi islep shıǵıw, islep shıǵarıw, tarqatıw jáne bazarǵa shıǵarıw boyınsha tártiplengen basqıshlar (basqıshlar) hám háreketler kompleksi bolıp tabıladı.

Ulıwma alǵanda, marketing procesi jeti tiykarǵı basqıshlardı óz ishine aladı, olar:

1) mashqalanı úyreniw, tán alıw;

2) informaciya izlew;

3) alınǵan maǵlıwmatlardı analiz qılıw;
4) marketing koncepciyasın islep shıǵıw;
5) qarar qabıllaw;
6) marketing koncepciyasın ámelge asırıw;
7) marketing iskerligin baqlaw.

Marketing procesin marketing qararların islep shıǵıw hám qabıllaw basqıshları, basqıshları kompleksi retinde usınıw menen bir qatarda, onı kompaniyanıń barlıq resurslarini payda alıw ushın bazar talaplarına muwapıqlastırıw boyınsha háreketler kompleksi retinde xarakteristikalaw múmkin. Direktiv, oraylastırılǵan ekonomikada shólkemniń wazıypaları tiykarlanıp kompaniyanıń barlıq resurslarini islep shıǵarıw talaplarına maslastırıwǵa qısqartirildi, yaǵnıy firma óndirisi múmkin bolǵan zattı islep shıǵardı hám keyin ol óz kúshin, eń jaqsısı, bul ónimlerdi satıwǵa qaratdı.

Marketing sharayatında kárxana administraciyası talaptı dáslepki úyreniw jolı menen qáliplestiriw hám olardıń tutınıw sapası hám bahası boyınsha qarıydarlarǵa sáykes keletuǵın básekige shıdamlı tovarlardı islep shıǵarıw ushın juwapker bolıp tabıladı. Sol kózqarastan, marketing procesi barlıq basqıshlardıń óz-ara tásiri retinde qaraladı, olar birgelikte qarıydar tárepinen bazarda satıp alınatuǵın hám kompaniyaǵa payda keltiretuǵın ónimdi jaratıw hám satıwdı belgileydi.

Marketing metodologiyasi isbilermenlik iskerligi, biznes qarıydar átirapında toplanıwın talap etedi. Bul sonı ańlatadı, tovarlar islep shıǵarılıwı hám bazarǵa jetkizip beriliwi kerek, bul álbette satıp alınadı, buǵan talap álbette boladı. Tek ǵana bul ónimlerdiń bazar tárepinen tán alınıwı kompaniya natiyjeliliginiń kórsetkishi, kompaniya jumısshı kúshiniń hár bir aǵzası ushın eń tabıslı sıylıq bolıp tabıladı(13).

Tiykarǵı marketingde - óz-ara hám bir-birin tolıqtırıwshı jantasıw. Bir tárepden, bul bazar, talap, talǵam hám mútajliklerdi hár tárepleme úyreniw; islep shıǵarıwdı bul talaplarǵa jóneltiriw, ónimlerdi maqsetli jóneltiriw; basqa tárepden, bazar hám ámeldegi talapǵa, mútajlikler hám qarıydarlardıń qálew-tileklerıniń qáliplesiwine aktiv tásir kórsetiw.

Bazar dağı jaǵdayǵa, átirap -ortalıqtıń tábiyaatına, kompaniyanıń múmkinshiliklerine qaray, túrli marketing ilajları hám programmaları islep shıǵilıwı múmkin.

Sonday eken, tavar bazarındağı talap hám usınıs jaǵdayı bazar munasábetleriniń tómendegi jaǵdayların qáliplestiriwi múmkin: satıwshı bazarı, qarıydar bazarı, teń salmaqlılıqlasqan bazar**.**

Satıwshı bazarı talap usınıstan talay asıp ketkende júzege keledi hám satıwdı shólkemlestiriw úlken ǵárejetlerdi talap etpeydi. Bunday sharayatta kárxana tiykarǵı itibardı islep shıǵarıw quwatına qaratıp, qarıydarlardıń sapa, xizmet kórsetiw hám ónim dizaynına bolǵan talapların sáwlelendirmeytuǵın tovarlar islep shıǵaradı. Bul jaǵday Ózbekstanda hám bazar toyınbaǵan hám talap usınıstan talay joqarı bolǵan ǴMDA mámleketlerinde qáliplesip atırǵan bazar munasábetleri sharayatında eli bar.

Qarıydar bazarı - bul bazardağı jaǵday bolıp, qarıydar satıwshı (óndiriwshi) menen óz-ara munasábetleri ushın shárt-shárayatlardı qáliplestiredi, bul bolsa islep shıǵarıwshınıń óz ónimlerin satıw ushın úlken kúsh jumsawǵa, assortimentke, innovatsiyalarǵa, sapaǵa, dizayn hám jetkizip beriwge itibar beriwge májbúr etedi. Shártleri, satıwdan aldın hám keyin tovarlardı qarıydarǵa xizmet kórsetiw.

Bunday jaǵdayda isbilermenlik iskerligi marketing filosofiyası hám qurallarına tolıq tiyisli bolıp tabıladı, qarıydarlar hám olardıń mútajliklerin aktiv úyreniw ámelge asırıladı, bazardıń ishki ortalığı hám jaǵdayı úyreniledi, bazardağı básekishilerdiń minez-qulqları analiz etiledi hám bazardıń ishki ortalığı úyreniledi. satıwdı xoshametlew ilajları islep shıǵıladı.

Aralıq bazar konyunkturasi talap hám usınıs ortasında salıstırǵanda teń salmaqlılıqlı munasábet ámeldegi bolǵanda júzege keliwi múmkin, Bul bolsa talaptıń dawam etip atırǵan ózgeriwin turaqlı túrde toltıradı (18).

Bazar teń salmaqlılıǵın kópshilik bazarlarǵa tán bolǵan ózgeshelik dep esaplaw múmkin emes, lekin ol tek ǵana teoriyalıq, bálki ámeliy tárepten de tutınıw bazarında da, sanaat bazarlarında da júz beriwı múmkin. Teń salmaqlılıqlı talap sharayatında óndiriwshi usınıp atırǵan tavar hám xızmetler sapasın jaqsılaw hám qollap-quwatlaw strategiyasına ámel etedi, bul miynet ónimleriniń básekige shıdamlılıǵın úyrenedi hám ámeldegi hám potencial qarıydarlardıń básekiles ústemshiliklerin analiz etedi, turaqlı túrde innovciyalıq siyasat penen shuǵıllanadı.

Talap hám usınıstıń óz-ara tásiri - bul bólek shaxslar yamasa olardıń gruppaları mútajlikleri hám tileklerin qandırıw hám tákirar óndiristiń úzliksiz procesi. Bul process arnawlı bir ónim yamasa xızmetti mútajlik, mútajlik (qálew), talap, satıp alıw (almastırıw) hám tutınıw (paydalanıw) sıyaqlı sociallıq-ekonomikalıq kategoriyalardıń jaqın óz-ara tásirine tiykarlanadı.

Mútajlik - qanaatlandırılıwı kerek bolǵan zatqa bolǵan mútajlik; mútajliklerdiń tiykarǵı xarakteristikası.

Mútajlik - sociallıq-ekonomikalıq sistemada shaxstıń turpayın belgileytuǵın materiallıq, estetik, tariyxıy, geografiyalıq hám basqa faktorlar sheńberinde ayriqsha formaǵa iye bolǵan qálew.

Talap - bazarda usınıs etilgen arnawlı bir mútajlik, yaǵnıy, pul menen qollap -quwatlanıwı kerek.

Satıp alıw - bazarda ónim yamasa xızmetti satıp alıw procesi bolıp, ol eki tiykarǵı operaciyanı óz ishine aladı: ayırbaslaw hám pitim. Bul qarıydardı qızıqtırǵan tovarlar yamasa xızmetlerge iyelik huqıqın qolǵa kirgiziw nátiyjesi bolıp tabıladı.

Pitim mápdar adamlardıń aldı - sattı yamasa xızmetler procesin ámelge asırıwda óz-ara sawda operaciyası retinde qaraladı.

Ayırbaslaw - bul satıwdaǵı sherikten oǵan basqa baha yamasa xızmetti usınıw arqalı kerekli ónimdi alıw usılı.

Marketing bazar múnasábetleri qaysı dárejede rawajlanǵanlıǵına qaramastan qollanıladı, sebebi ol kompaniyanıń ishki hám sırtqı iskerligin baylanıstıratuǵın, sonıń menen birge, marketing sistemasına kiritilgen barlıq subektlerdiń óz-ara tásirin muwapıqlastırıwshı real sistema retinde isleydi.

F.Kotler marketing sistemasın kompaniyanı óz ónimlerin satıw bazarları menen baylanıstıratuǵın eń zárúrli bazar munasábetleri hám informaciya aǵımları kompleksi retinde belgileydi. Házirgi waqıtta bul tariyp marketing sistemasınıń funksional hám shólkemlestirilgen mánisin tolıq sáwlelendirmeydi. Hár qanday sistema sıyaqlı, marketing sisteması da málim ayrıqshalıqlarǵa, islew nizamlıqlarına iye bolıp, bul sistemanıń hár bir elementiniń (sub'ektiniń) átirap -ortalıqqa salıstırǵanda qásiyetleri hám múmkinshilikleri menen belgilenetuǵın óz maqset hám wazıypalarına iye(15).

Sol kóz qarastan, marketing sistemasın hár biri ǵárezsizlik hám pútinlikke iye bolǵan, talaptıń qáliplesiwi hám rawajlanıwı boyınsha úzliksiz óz-ara tásirde bolǵan bazar mákanınıń (ortalıqtıń) sociallıq-ekonomikalıq formaları (elementleri, sub'ektleri) kompleksi retinde tariypleniwi múmkin.Payda alıw hám sheriktiń ámeldegi baylanıs shınjırındaǵı mútajliklerin qandırıw ushın tovarlar hám xızmetler ushın.

Marketing sisteması túrli elementlerdi óz ishine aladı ; birinshi náwbette, olar iskerligi izertlew yamasa analiz obekti bolǵan jetkizip beretuǵınlar, básekishiler, dáldalshılar, qarıydarlar (bazar) hám firma (kompaniya) ni óz ishine alıwı kerek.

Marketing sistemasınıń qáliplesiwi hám iskerligi bazar mákanınıń (maydanınıń) faktorları hám sharayatları hám de sociallıq-ekonomikalıq, siyasiy, materiallıq, demografik hám ekologiyalıq faktorlardıń sheklewleri (buzılıwları) tásirinde payda bolatuǵın málim bir ortalıqta júz boladı.

Bazar munásebetleri sistemasında sport marketingi

Búgingi kúnde sport átirapında júzlegen milliard dollarlar aylanıp atır. Dúnyadaǵı sport industriyası, ekspertlerdiń pikrine qaraǵanda, 150 milliard dollardan artıq ónim hám xızmetler islep

shıǵaradı. Bul aqshalardıń bir bólegin sportqa tartıw ushın bunı qanday ámelge asırıw múmkinligin biliw kerek. Bunnan tısqarı, eń áhmiyetlisi, marketing sizdiń tikkeley biznesińizdi tabıslı etedi - jámáát, sport sarayı, júziw háwizi, salamatlandırıw orayı, jarıslar ótkeriw, xalıqqa dene tárbiyası hám sport xızmetlerin kórsetiw (26).

Marketing, tiykarınan, kárxananı, hár qanday ekonomikalıq iskerlikti hám hátte pútkil ekonomikanı eń úlken nátiyjege erisetuǵın tárzde basqarıw haqqındaǵı pán bolıp tabıladı. Marketing insan mútajliklerin minimal materiallıq hám miynet ǵárejetleri menen qandırıwda joqarı nátiyjelerge erisiwdi óz ishine aladı. Sońǵı 50 jıl ishinde rawajlanǵan mámleketlerde marketing bazar ekonomikası sharayatında biznesti tabıslı júrgiziwdiń eń keń tarqalǵan usılına aylandı.

Sport marketingi agentligi tómendegi shólkemge aylanıwı múmkin:

- tamashagóy ushın jaqtı, ájayıp, sport jarısların shólkemlestiriw arqalı oǵan zawıq bağıshlaydı ;

- bul tańlawlardı reklama kampaniyası menen baylanıstırıw, bul bolsa tamashagóylerge hár qanday tavar yamasa xızmetler haqqındaǵı reklama maǵlıwmatların jetkiziw imkaniyatın beredi;

- shólkemlestiriwshilerdiń ózine payda keltiredi.

Sonday etip, sport marketingi de paydalı bolıp tabıladı. Biraq, hár bir marketolog sport marketingi menen shuǵıllana almaydı. Sport marketingi sport jarıslarınıń ayriqsha qásiyetlerine tiykarlanǵan óz teoriyasına iye. Qaysı mániste aytıw múmkin, sport satıwshısı tómendegi tórt komponentti birlestiriwi kerek:

- jarıslar hám sportshılar ;

- ıshqıbazlar (tamashagóylar);

- ǵalaba xabar quralları ;

- kommerciya firmaları -qáwenderler.

Naǵız ózi tórt komponenttiń óz-ara tásiriniń natiyjeliligi sport marketingi boyınsha qánige yamasa sport marketingi agentligi jumısınıń sapa kórsetkishi bolıp tabıladı. Usınıń menen birge, tamashagóylar yamasa qáwenderlerge jarıs haqqındaǵı maǵlıwmatlardı jetkiziwdiń ózi jetkilikli emes. Sport waqıyası haqqında túsindirme beriwi kerek. Tamashagóy sportshılar, arnawlı bir jarıslar keleshekleri haqqında ılajı bolǵanınsha kóbirek maǵlıwmatqa iye bolıwı kerek, ıshqıpazdı óz kumiri sportshısı menen birlestiriw effektine erisiw, buǵan saw patriotlıq, onıń namıs sezimin alıp keliw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Juwmaq. Marketingdi qarıydarlardıń mútajlikleri hám talapların qandırıwǵa hám sol arqalı joybarlastırılǵan payda alıwǵa qaratılǵan kompaniyanıń operacion hám strategiyalıq minez-qulqları salasında shólkemlestiriw, joybarlaw hám basqarıwdıń úzliksiz procesi retinde qaraw kerek. “Marketing - bul ayırbaslaw arqalı mútajlik hám talaplardı qandırıwǵa qaratılǵan insan iskerliginiń bir turi bolıp esaplanadı”. Marketing procesi talaptı anıqlaw, qarıydarlar talapları hám bazar múmkinshiliklerine juwap beretuǵın ónimlerdi islep shıǵarıw, islep shıǵarıw, tarqatıw jáne bazarǵa shıǵarıw boyınsha tártiplengen basqıshlar, bazarlarda usınıs etilgen arnawlı bir mútajlik, yağnıy, pul menen qollap - quwatlanıw, satıp alıw, bazarda ónim yamasa xızmetti satıp alıw procesi, mápdar adamlardıń aldı - sattı yamasa xızmetler procesin ámelge asırıw, ayırbaslaw, satıwdaǵı sherikten oǵan basqa baha yamasa xızmetti usınıw, hár bir marketolog sport marketingi menen shuǵıllana almaydı. Sport marketingi sport jarıslarınıń ayriqsha qásiyetlerine tiykarlanǵan óz teoriyasına iye.

ÁDEBIYATLAR:

1. Bashkirova M.M., Guskov S.I. Chet elda sport va sog'lomlashtirish klublari. - M.; UNCTI - FiS, 2004 jıl.

2. Vinogradov P.A., Savin V.A. Sport hamma uchun XXI asr bósag'asida // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti. - 1999. No 5. 57-60.

3. Galkin V.V., Kosheleva I.O. Sport tashkilotlari va muassasalarida moliyaviy menejer va

marketologning roli va vazifalari // Tez. hisobot VGIFC MGAFK ilmiy-amaliy konferentsiyasi. - Voronej, 1999. -31-bet.

4. Guskov S.I. Davlat va sport (Xorijiy davlatlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosati tóg‘risida). M., 1996, 176 b.

5. Alekseev V.A. Xalqaro sport huquqi. M. 2008 jıl

Michuda Yu.P. Sport menejmenti tizimidagi marketing//Sport menejmenti: nazariya va amaliyot masalalari. - K .: Boshlash. 2006. -S. 72-75.

Donskoy D.D., Zatsiorskiy V.M. Biomexanika // Jismoniy madaniyat institutlari uchun darslik / M.; FIS - 1979. - 24-26.

6.Zolotoe M.I., Kuzin V.V., Kutepov M.E. Sportda menejment va marketing // Qisqacha lug'at-ma'lumotnoma. - M. - 2001. - 112 b.

7.Kuzmicheva E.V. Aholining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport faoliyati tuzilmalarini shakllantirish bóyicha xorijiy tajriba // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2006. No 3. - 51-54.

8. Kutepov M.E. Chet el sportida marketing: Uch. nafaqa. - M.: GTSOLIFK, GTSOLIFK sport biznesi maktabi, 2003. - 144 b.

9. Abzalov R., Pavlova O., Nesterov D. Jılning mavzusi: sport va doping // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, 2000 jıl, 3-son, s. 27

R.Kadirimbetov
Assistent-oqıtıwshısı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

QÍLÍSHPAZLÍQ SPORT TÚRINIŃ TARIXÍ HÁM RAWAJLANÍWÍ

Annataciya: *Bul maqalada qılıshpazlıq sport túriniń tarixı hám rawajlanıw basqıshları haqqında maǵlumatlar usınılǵan.*

Gilt sózler: *rawajlandırıw, tariyxı, dene tárbiya shınıǵıwları, shıddamlılıq.*

Abstract *This article presents information about the history and stages of development of the fencing sport.*

Keywords: *development, history, exercise, agility, endurance, youth sports*

Аннотация: *В этой статье представлены сведения об истории и этапах развития фехтования.*

Ключевые слова: *развитие, история, физические упражнения, ловкость, выносливость, юношеский спорт*

Izertlewdiń aktuallıǵı: Áyyemgi adamlardıń jasaw ushın gúresi, keyingi dáwirde, áyyemgi dúnya tariyxında xalıqlar ortasındaǵı úzliksiz qaraqshılıq qorǵaw sawashların alıp barılıwına hám usınıń sebebinen joqarı dárejede rawajlandırılǵan suwıq quraldıń payda bolıwına alıp kelgen. Bir waqtınıń ózinde bul quraldı ózlestiriw sheberligide artıp barǵan. Qádimde áskerlerdi úyretiw erte balalıq dáwirden baslanǵan bolıp, bunı tariyxıy derekler, xojalıq hám diniy úrp-ádetlerdi, dene tárbiyası boyınsha maǵlıwmatlardı suwretleytuǵın kórkem óner dóretpelerin analiz qılıw tiykarında anıqlaw múmkin[1]

Áyyemgi Indiya xalıqlarında Múqaddes kitap bolǵan bolıp, onda qural menen shınıǵıwlardıń principleri keltirilgen. Oqıtıwshılar retinde braxmanlar sektası aǵzaları iskerlik júrgizgen. Olar qala maydanlarında sabaq bergen. Keyinirek qılıshpazlıq ónerine úyretiw menen professional áskerler shuǵıllanǵan.

Áyyemgi Egipette qural uslaǵan qoldı jaraqatlanıwdan saqlaytuǵın arnawlı dástesi bolǵan

tayaqlarda qılıshlasıw qural menen shınıǵıwlardıń eń keń tarqalǵan túrli esaplanǵan. Bos qoldıń jelke tarawına ush tasma menen ornatılǵan taxtasha qarsılas soqqıların qaytarıw ushın qalqan wazıypasın atqarǵan.[2]

Ramzes III tárepinen eramızdan aldınǵı 1190-jılda qurılǵan Madina Abu (Joqarı Egipet) sıyınıwxanasındaǵı jazıwlar boyınsha juwmaq etilse, Egipetdegi qılıshpazlıq boyınsha jarıslar áyyemgi Greciyadaǵı birinshi oilimpiyada oyınlarından shama menen tórt júz jıl aldın ótkerilgen. Barelefde firavndı Liviyalıqlar ústinen qazanǵan jeńisin bayram qılıw múnasábeti menen ótkerilgen bellesiwler suwretlengen. Qarsılaslardıń ózlestirgen quralları jaqsı parıqlanǵan. Qol alaqanı zamanagóy qılıshtıń gewdesine uqsas úskene menen qorǵashalǵan.

Jawıngerlerdiń júzi kózlerdi qorǵaytuǵın ǵaltak kórinisindegi ózine tán “maska” menen jabılǵan.

Izertlewdiń maqseti: Egipet ierogliflerіniń (jazıwları) awdarması, qarsılaslardıń tómendegi hatqirishlarini ańlatadı: “Bellesiwge! Meniń batır qolım, bolajaq bellesiwde ne etiwi meni oǵada zavqlantiradi”. Tamashagóyler, ózleriniń súyiklilerin maqtawdan zerikpegen: “Ey, batır jawınger! Alǵa bas!”. Bellesiwlerdiń tóreshileri hám shólkemlestiriwshileri bas kiyimlerin qustıń párleri menen bezetken. Ushırasıw jeńimpazı Firavndı hám onıń ulamaların, quralın biyik kóterip alǵıslaǵan.[3]

Áyyemgi Greciyada fizikalıq shınıǵıwlar hám áskeriy oyınlar izzetlengen.

Grekler, qural retinde hám shanshıwshı, hám shabıwshı, shpaga siyaqlı quraldan paydalanǵan. Olar suwıq quraldı ózlestiriwge úyretiw boyınsha mektepler jaratqan. Qorǵanıwdıń tiykarǵı quralı qalqan bolǵan. Shanshıw yaki soqqıdan shaǵılısıw ushın dene menen shep beriwler hámde artqa qaytıw hám qaptal táreplerge háreketlenisler qollanılǵan. Rim imperiyasında suwıq quraldı ózlestiriw ámeliyatında keń qollanılǵan. “Qural doktorları” dep atalǵan oqıtıwshılardıń kópshilik bólegi rimlikler armiyasınıń áskerlerin úyretken. Rimdegi “qural doktorları” júdá belgili adamlar bolǵan hám kóbinese joqarı sıylıqlar hám nıshanlar menen sıylıqlanǵan.

Qılıshpazlıq suwıq quraldı ózlestiriwdiń tamashabap kórkem óneri retinde áyyemgi Rimde keń tarqalǵan. Rim imperiyasınıń tártipsiz bolǵan dáwirinde qanlı bellesiwler xalıqtıń eń suyukli tamashası bolǵan. Rimde gladiatorlardıń birinshi bellesiwleri biziń eramızdan aldınǵı 264-jıldan baslap ótkerile baslaǵan. Gladiatorlıqqa qullardıń ishinen saylanǵan bolıp, olardı suwıq quraldı ózlestiriw kórkem ónerine úyretken. Shuǵillanıwdı jańa baslaǵan gladiatorlar aǵash tayaqlar menen shınıǵıw islegen.[4] Olar jerge kómilgen qadalarǵa yaki ishine sabanlar tıǵılǵan quwırshaqlarǵa soqqılar bergen. Bunda rásmiy shıǵıwlar waqtında qatań ámel etiletuǵın jaǵdaylar hám pozalar úyrenilgen.

Bellesiwler cirklerde hám amfiteatrlarda ótkerilgen. Gladiatorlar qural túrleri boyınsha parıqlanǵan. Qural retinde nayza, úsh tisli jaba, rim qılıshı, ushı tuwrı yaki iymeygen qanjar, ayrım jaǵdaylarda rapiraǵa uqsas qural qollanılǵan. Qarsılaslar hár dayım hár túrlı quralǵa iye bolǵan, mısalı, bir gladiatorda temirden tayarlanǵan áskeriy bas kiyim, qalqan hám qanjar bolsa, basqasında-úsh tisli jaba, tor hám basqalar bolǵan.

Qılıshpazlıq- eń áyyemgi sport túrlerinen biri esaplanadı. Roje Dyushosse sport ensiklopediyasında jazadı: «Qılıshpazlıq áyyemgi Greciya Olimpiada oyınlarınan tórt ásir ilgerilep ketti, eger eramızdan aldınǵı 1190 -jılda Ramzes III tárepinen Madina Abu (Joqarı Egipet) sıyınıwxanasındaǵı jazıwlar boyınsha baqlanas, ol jaǵdayda Liviyalıqlar ústinen erisilgen jeńis húrmetine shólkemlestirilgen sport jarısları suwretlengen. Mushketda qural anıq kórinip turıptı, qol garda menen qılıshtaǵı sıyaqlı qorǵanılǵan, ayrım bir qılıshpazlardıń júzleri maska menen qorǵanılǵan. Jekpe-jek gúresshilerdiń júrisi hám shólkemlestiriwshilerdi olar ustap turǵan párlerinen biliw múmkin».[5]

Túrli túrdegi suwıq qurallardaǵı qılıshpazlıq, sonıń menen birge, Greciya hám Rimde de ataqlı bolǵan. Orta ásirlerde qılıshpazlıq ricardıń «jeti adamgershilikli intaları» nan biri esaplanǵan.

Oq atar quralları payda bolǵannan keyin kúsh emes, bálki arnawlı shınıǵıwlar arqalı iyelengen shaqqanlıq qádirlene basladı. Bul XV ásir basında Ispaniyada qılıshpazlıq óneriniń tuwılıwına alıp keldi.

Ayrıqsha dereklerdiń kórsetiwinshe, qılıshpazlıq - rapira hám shpaganı ózlestiriw óneri retinde Ispaniyada júzege kelgen. Qılıshpazlıq teoriyası boyınsha birinshi kitaplar Ponsada Perpinyan hám Pedrosda Torre sıyaqlı Ispaniyalıq oqıtıwshılardıń 1474-jılı baspadan shıqqan kitapları esaplanadı.[6]

Shama menen, sol dáwirde, Germaniyada qılıshpazlıq oqıtıwshılarınıń koroporaciyası (Fextbruder) shólkemlestirilgen. Angiliyada da qılıshpazlar associaciyası dúzilgen.

Italiyalıq pedagoglar qılıshpazlıqtı úyreniw boyınsha máselelerge arnalǵan kópshilik baspa islerdiń avtorları bolǵanlar. Olardıń dóretpelerinde sol dáwirdiń qılıshpazlıq texnikası evolyuciyası óz kórinisin tapqan. Rimlik qánige Agrippa 1553-jılı quraldı filosofiyalıq dialog penen ózlestiriw tuwrısında traktattı baspadan shıǵarǵan.

Bul maqalada duellerdi alıp barıw ónerine úyretiwshi máslahátler jazılǵan. Grassi (1570-j) óz kitabında birinshi ret liniyalar joqarıǵı, tómengi, sırtqı hám ishki liniyalar tuwrısındagi maǵlıwmatlardı alıp kelgen. Ol da Agrippa sıyaqlı shanshıwlarǵa úlken áhmiyet qaratǵan. Grassi tárepinen “quraldı seziw” túsinigi kiritilgen. Fabri (1624-j Paduya) óziniń tarktatida qılıshpazlıq texnikasına dene menen shep beriw, quralsız qoldan paydalanǵan halda qorǵanıwlardı, jasırın batmanlardı, aralıqtı tańlawdı kirgizgen.

Kavalkabo (1610-j) sırtqı hám ishki batmanlardı, 3-hám 4-tómengi, joqarıǵı qorǵanıwlardı hám tómengi fintlerdi hámde batmandı hám odan keyin keletuǵın tómengi sektorǵa alıp ótiw menen shanshıwdı bayanlaǵan.

Kapo-Ferro (1610-j) qorǵanıw ushın bir ǵana shpaganıń ózi jetkilikli, bellesiwde daga ásbabın qollaw bolsa, qarsılas tárepinen qarsı húјim qılıw múmkinshiligin ápiwayılastıradı, dep shamalaǵan.

Shpagada qılıshpazlıq qılatuǵın Parijlik ustalar 1567-jılı Fransiya qılıshpazlıq oqıtıwshılardıń akademiyasın dúzgen. Onıń quramına 20 kisi kirgen bolıp, olardan 6 kisi eń húrmetli bolǵan. Fransiyada shpagada qılıshpazlıq qılıw XVII ásirdiń ortasında rawajlanıwda dawam etken, keyinirek ádewir rawajlanıp, variativ bola baslaǵan, shpaga jeńillew, onıń quralı tıǵlı ushı qırlı formaǵa iye bolǵan.

Fransiyada XVII ásirdiń ortasında, shawatuǵun hám shanshatuǵun shpaga qollanılǵan Italiya mekteplerinen ayrıqsha túrde, tek ǵana shanshatuǵun shpaganı qollaytuǵın, qılıshpazlıq mektepleri tarqalǵan. Italiya hám Fransiya qılıshpazlıq mekteplerinińparqı sonnan ibarat bolǵan.

Qılıshpazlıq – áyyemgi sport túrlerinen biri esaplanadı. Roje Dyushosse sport ensiklopediyasında jazadı: «Qılıshpazlıq áyyemgi Greciya Olimpiada oyınlarınan tórt ásir ilgerilep ketti, eger eramızdan aldınǵı 1190 -jılda Ramzes III tárepinen Madina Abu (Joqarı Egipet) sıyınıwxanasındaǵı jazıwlar boyınsha baqlaw júrgizilse, ol jaǵdayda Liviyalıqlar ústinen qazanılǵan jeńis húrmetine islengen sport jarısları suwretlengen. Mushkette qural anıq kórinip turıptı, qol garda menen qılıshdaǵı sıyaqlı qorǵanılǵan, ayrım qılıshpazlardıń júzleri maska menen qorǵanǵan. Jekpe-jek gúresshilerdiń júrisi hám shólkemlestiriwshilerdi olar ustap turǵan párlerinen biliw múmkin».

Hár-túrdegi suwıq qurallardaǵı qılıshpazlıq, sonıń menen birge, Greciya hám Rimde de ataqlı bolǵan. Orta ásirlerde qılıshpazlıq ricardıń «jeti adamgershilikli intaları» nan biri esaplanǵan. Oq atar quralları payda bolǵandan keyin kúsh emes, bálki arnawlı shınıǵıwlar arqalı iyelengen shaqqanlıq qádirlene basladı. Bul XV ásir basında Ispaniyada qılıshpazlıq óneriniń tuwılıwına alıp keldi.

Qılıshpazlıqta sport baǵdarı XIV-XV ásirlerde Italiya hám Germaniyada payda boldı. Shınıǵıw bellesiwleri menen baylanıslı úsh Principial jańalıq onıń en jayıwına sebep boldı. Bul-jeńil hám qawipsiz qural- rapiranıń payda bolıwı hám bellesiw qatnasıwshılarınıń qawipsizligi maqsetinde jara jetkiziletuǵın dene maydanın shegaralap, jeke gúres qaǵıydaların anıqlaw, qorǵaw

kiyim-bastı, eń dáslep maskanıń jaratılıwı edi. XVII ásirdiń aqırlarında Fransiyada sport qılıshpazlıǵınıń tiykarǵı principleri payda boldı. Ol áste-aqırın jeńillikli siyasiy gruppalar ushın rusum bola basladı.

Zamanagóy qılıshpazlıqtıń hár túrli qural túrleriniń qaǵıydalarındaǵı, sonıń menen birge, texnika hám taktikalıqasındaǵı ayırmashılıqlar kóbirek olardıń kelip shıǵıw tariyxı menen baylanıslı.

Házirgi kúnge kelip sport qılıshpazlıǵı kiyim-kensheklerinde de, qaǵıydalarda da jeke gúres hám jarıslar formulasında, tayarlıq usılında da bir qansha ózgerislerdi basınan keshirdi, mısalı, úyreniwdi tek ǵana rapiradan baslaw májburiy esaplanbaydı.

Ápiwayı qılıshpazlıq penen bir qatarda dúnyanıń túrli mámleketlerinde suwıq quraldaǵı jekegúreslerdiń dástúriy milliy túrleri keń tarqalǵan. Yaponiyada bul kendo - bambuk tayaqshalarında qılıshpazlıq, usı sport túri 1964-jılda Yaponiyada ótkerilgen Olimpiada oyınlarınıń rásmiy bolmaǵan programmasına kiritilgen. Arqa Kavkazda Parikaoba - qalqanlı qılısh penen qılıshpazlıq, bunda sonıń menen bir qatarda, jawınger yaki xevsur halqashaları - qoldıń úlken barmaǵına taǵılatuǵun qaptalları ótkir egelgen keń tegis halqashalar isletilgen. Xıtayda Duanbin-kelte szyan hám dao bambuk qılıshlarında qılıshpazlıq, Filippinde bolsa- Arvis Kavayan dep atalıwshı insan boyı menen teń, uzın jawınger tayaqlardaǵı qılıshpazlıq keń tarqalǵan.

Xalıq aralıq qılıshpazlıq federaciyası (XQF) 1913-jıldıń 29 -noyabrinde Parijde shólkemlestirilgen. Shólkemlestiriwshi mámleketler — Belgiya, Bogemiya, Ullı Britaniya, Vengriya, Germaniya, Italiya, Niderlandiya, Norvegiya, Fransiya, Shveysariya. 2012-jıldıń 1-yanvarına kóre mámleketlerdıń milliy birlespeleri, federaciyaları, birlespeleri, awqamları Xalıq aralıq qılıshpazlıq federaciyasına aǵzalar.

Qılıshpazlıq- sózsiz barlıq Olimpiada oyınları programmasına kirgen tórt sport túrinen biri esaplanadı.

Juwmaq: 1896 -jılda Olimpiada qatnasıwshıları rapira hám qılıshda jarısıwlar. Usı jarısta tek er adamlar qatnastı. Rapirashılar arasında Fransiyalıq E. Gravelot, qılıshda bolsa Greciyalıq Y.Georgiadis dúnyanıń eń kúshli Sporshıları ekenliklerin tastıyıqladı. Bul Olimpiadanıń ayrıqsha tárepi sonda, jarısta professionallar (óz isiniń ustaları) - qılıshpazlıq boyınsha jol-jobashılar, (olardı maestrolar dep te ataǵan), qatnastı. Bul ayrıqsha jeńillik zamanagóy Olimpiada háreketi tiykarshısı baron Pyer de Kubertenniń islep shıqqan qaǵıydalarında aytıp ótilgen. 1896-1900-jıllardaǵı oyınlarda rapirashı maestrolar qatnastı. 1900-jılda bolsa olar qatarına 1898-jılda eki arada ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jarıslarǵa shpagashı hám qılıshpazlar qosıldı. 1904-yilda AQSHtıń Sent-Luis qalasında tayaqta qılıshpazlıq jarısları ótkerildi. Bunda Kubalıq Van Zo Post jeńimpazlıqtı qolǵa kirgizdi hám jeke jarıslarda rapirada gúmis, shpaga hám qılıshda eki bronza medalın qolǵa kirgizdi.

Qılıshpazlıq boyınsha Olimpiada chempionları arasında da óz rekordshıları bar. Italiyalıq Nedo Nadi 1920-jılda ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jáhán qılıshpazlıq tariyxında birden-bir bolǵan ullı nátiyjege eristi - rapira hám qılıshda qılıshpazlıq jeke jarıslarında hám rapira, qılısh hám shpagada komandalıq jarıslarda 5 altın medaldı qolǵa kirgizdi. Ol, sonıń menen birge, 1912-jıldaǵı Olimpiada oyınlarınıń rapirada qılıshpazlıq túri boyınsha da chempionı bolǵan. Biraq, Italiyalıq Edoardo Mandjarotti eń kóp Olimpiada sıylıqları kolleksiyalarına iyelik etken: ol 6 altın, 5 gúmis, 2 bronza, jámi 13 medalǵa iye bolǵan. Bul sıylıqlardı ol 1936 -1960 -jıllarda ótkerilgen bese Olimpiada oyınlarında qolǵa kirgizgen.

Vengriyalıq qılıshpaz Aladar Garevich 1932-1960-jıllarda ótkerilgen altı Olimpiadalarda qatar jeńiske erisken birden-bir sporshı esaplanadı. Sońǵı sıylıqtı ol 50 jasında qolǵa kirgizdi.

Tórt Olimpiada oyınlarında basqa Vengriyalıq qılıshpaz Rudolf Karpati qatnasıp, 6 altın medal iyesi bolǵan.

Aytıp ótiw kerekk, Ózbekstanda da Olimpiada bayraqdarları bar. Bul S.Róziyev - rapirada 1980-jıldaǵı Olimpiada oyınları gúmis medalı jeńimpazı, V. Zaxarevich - shpagada qılıshpazlıqda

1992-jıldağı Olimpiada oyınlarınıń bronza medalı iyesi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “Ózbekstan”. 2017. 488 bet.
2. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T. “Sharq”. 1998.
3. Usmonxo’jayev T.S., Meliyev X.A. va boshqalar. “Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari”. T.: O’qituvchi. 2005. 352 bet.
4. Usmonxo’jayev T.S., Meliyev X.A. – “Milliy harakatli o’yinlar”. O’qituvchi. T. 2000j.
5. “Qilichbozlik” asoslar va qoidalar. Sug’diyona nashriyot uyi. T.: 2012
6. Abdurasulova G.B., Fesitova N.A. Ibragimov A.U. “ Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” o’quv qo’llanma Toshkent – 2018.
7. Fesitova N.A. “Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” o’quv qo’llanma 2009-yil.
8. Tishler D.A. Tishler G.D. Fextovaniye. Chto doljen znat sporcmen o texnike i taktikalıqe. – M.: FON, 1995 g.
9. Tishler D.A. Movshovich A.D. Fizicheskaya podgotovka yunix fextovalshikov. – M: Soveckiy sport, 1996 g.
10. Tishler D.A. Tishler G.D. Movshovich A.D. Bazarevich V.Ya. Fextovaniye. Chto doljen znat sporcmen i trener o sudeystve i provedenii sorevnovaniy – M.: FON, 1996 g.
11. S.T.Usmonxodjayev“ Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” o’quv qo’llanma 2022 -yil

A.Orınbaev
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

ESHKAK ESHUVCHILARNING TEZKOR KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SAMARALI USUL VA VOSITALARDAN FOYDALANISH

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportchilarning tezkor kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini o‘rganish haqida so‘z boradi.*

Kalit so‘zlar: *tezkor kuch, metodologiya, reglamentlashtirilgan mashq metodi, mashg‘ulot, eshkakchi, vosita, usul, yuklama.*

Аннотация: *Научно-исследовательская работа посвящена изучению методики развития быстрой силовой подготовки спортсменов.*

Ключевые слова: *скоростная сила, методика, регламентированная методика тренировки, тренировка, гребец, средства, метод, нагрузка.*

Abstract: *The research work is devoted to the study of methods for developing rapid strength training for athletes.*

Key words: *speed force, methodology, regulated training methodology, training, rower, means, method, load.*

Dolzarblik. Standart og‘irlikdagi harakatlarni ko‘p marotaba qaytarishlar sekin astalik bilan mushaklarning qisqarish darajasining stabillashuviga olib keladi, bu esa tezkor kuch qobiliyatini rivojlanishini chegaralaydi. Bundan ko‘rinib turibdiki shug‘ullanuvchilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda to‘g‘ri uslubni tanlay olish va uni qo‘llashda xatoliklarga yo‘l qo‘ymaslik kunning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib turibdi.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarning tezkor kuch tayorgarligini rivojlantirish uslubiyatini

o‘rganish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzuga doir adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.

2. Eshkakchilarning tezkor kuch tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan samarali uslub va vositalarni aniqlab olish.

3. Sport maktablarida murabbiylarning mashg‘ulot olib borish jarayonini kuzatish va tahlil qilish.

4. Tajriba va nazorat guruhlarini tashkil qilish maqsadida maxsus nazorat testlarini aniqlab olish.

5.Guruhlarda sportchilarning tezkor kuch ko‘rsatkichlarini o‘zaro taqqoslashtirish va xulosa qilish.

Tadqiqot usullari. 1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o‘rganib chiqish va tahlil qilish.
2. Pedagogik kuzatuv.
3. Pedogogik test nazorati sinovlari.
3.1. 20 soniyalik eshkak eshish testi (m)
3.2. 10 soniya ichida turnikda tortilishlar soni (marta)
3.3. Start kesimini bosib o‘tish, 150m (s)
3.4. Yerga tayangan xolda qo‘llarni bukib yozish (marta)
4. Pedagogik tajriba
5. Olingan ma’lumotlarni matematik statistik usulda ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish. 2022 – 2023 yillar davomida 2 – sonli sport maktabida 17 – 18 yoshli eshkakchi baydarkachilar ustidan pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Tadkikotda 20 nafar shugullanuvchilar tanlab olindi. Nazorat guruxi dastur materiallari asosida trenirovka mashgulotlarini olib bordi. Tajriba guruxi esa dasturdagi materiallardan tashkari biz tomondan saralab olingan vositalardan foydalandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni xal etishda biz Toshkent shahridagi bir nechta sport maktablarida mashg‘ulotlarni olib borilishi bo‘yicha kuzatuv ishlarini olib bordik. Bunda biz asosiy e’tiborni murabbiylar tomonidan sportchilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda qanday uslub va vositalardan foydalanayotganliklariga qaratdik. Murabbiylar sportchilarni tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda asossan samarali uslublardan xisoblangan aylanma trenirovka, dinamik kuchlanish va “zarbli” uslublardan foydalanishlari, juda kam xollarda stadodinamik va o‘yin uslublarini qo‘llashlari ma’lum bo‘ldi, vaxolanki barcha samarali uslublardan variativ foydalanish tezkor kuch sifatini oshishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari murabbiylar tomonidan qat’iy reglamentlashtirilgan mashqlarni berib borishda uslubiy kamchiliklarga yo‘l qo‘yishlari, ya’ni mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga to‘liq amal qilmasligi ko‘zga tashlanadi. Sportchilar har mashg‘ulotda bir xil tipdagi mashqlarni uzoq muddat davomida bajarmoqdalar, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga mashqning shakli, yuklama darajasi, qaytarishlar soni, dam olish intervali o‘zgartirilmayapti. Barchaga ma’lumki mushaklar ma’lum og‘irlikdagi yuklamaga vaqt o‘tishi bilan moslashadi, shu paytda mashqning shakli yoki og‘irligi, bajarilish tartibi yoki qaytarilish sonini o‘zgartirish talab etiladi. Aks xolda mashq kutilgan samarani bermaydi, yakunda sportchining shaxsiy natijalariga qanchalik ta’sir ko‘rsatishini aniqlash uchun tadqiqot o‘tkazishga qaror qildik. Maxsus nazorat teslari yordamida nazorat va tajriba guruhlarini saralab oldik.

Xulosa. Nazorat guruhida tajriba davomida mashg‘ulotlar odatiy xolatda dastur asosida olib borildi. Tajriba guruhida tezkor kuch imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali uslublarni variativ qo‘llagan xolda hamda mashqlarni uslubiy to‘g‘ri bajargan holda mashg‘ulotlar olib borildi. Buni amalga oshirishda sportchilarning har mashg‘ulotda bajargan mashqlari, mashqlardagi og‘irliklar, qaytarishlar soni, bajarish shakllari yozib belgilanib boriladi. Har bir mashg‘ulot bir biridan farq qilinishi ta’minlanadi. Bunga erishishda quyidagi tavsiyalardan foydalanildi:

1. Dinamik kuchlanish uslubidan foydalangan xolda qo‘llaniladigan mashqlar, ya’ni ma’lum og‘irlikdagi yuklamani maksimal tezlikda va amplitudada bajariladigan mashqlardan foydalanishda har bir mashg‘ulotning bir xilda olib bormaslik muxim axamiyat kasb etadi, buning uchun har bir mashqda qaytarishlar soni ma’lum chegaragacha ortib borishi va yuklama darajasi ortishi bilan qaytarishlar soni yana pastki chegaradan boshlanishi lozim, bundan tashqari mashqlar har 12 ta mashg‘ulotdamashg‘ulotda o‘zgartirib borilishi lozim.

2. “Zarbli” uslubdagi mashqlardan foydalanishda faqatgina blokli trenajerlar bilan cheklanib qolmasdan, 70-75sm.balandlikdagi ustunlardan sakrash mashqlarini qo‘llash ko‘proq samara beradi, sakrashlarni oyoqlarga ma’lum og‘irliklarni bog‘lagan xolda bajarish mumkin.

3. Stadodinamik uslubdagi elementlarni so‘ngi qaytarishlarda qo‘llash ko‘proq samara beradi.

4. Mashg‘ulotlarda murabbiylar tomonidan o‘yin uslubidan foydalanmaslik juda achinarli holat, turli estafetalar shaklida turli hajmdagi og‘irliklarni bir joydan ikkinchi joyga olib borish nafaqat tezkor kuch imkoniyatlarini oshiradi balki sportchiga ijobiy ruxiy ta’sir ko‘rsatadi.

5. Suvda bajariladigan maxsus mashqlar, start kesimlarini bosib o‘tish, 20 soniyalik eshkak eshishlar ko‘proq musobaqa uslubida bajarilishi maqsadga muvofiq

Tajriba so‘ngida guruhlarda olingan test natijalarini o‘zaro taqqoslash natijasida quyidagi farqlar ko‘zga tashlandi, 20 soniyalik eshkak eshish testida **2,1**, 10 soniya davomida turnikda tortilish testida **1,6**, start kesimini bosib o‘tish testida **1,6**, yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish testida **2,4**. (1-jadval)

Tajriba va nazorat guruhlarining test natijalari bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlari va ular orasidagi farqlar

Guruhlar	**Nazorat testlari**			
	20 soniyalik eshkak eshish testi(m)	10 soniya ichida turnikda tortilishlar soni(marta)	Start kesimini bosib o‘tish, 150m(s)	Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish, 10s (marta)
Tajriba	88,2	8,5	33,1	17,4
Nazorat	86,1	6,9	34,7	15,0
O‘rtacha farq	2,1	1,6	1,6	2,4

Tajriba so‘ngida olingan natijalarga tayanib shuni aytish mumkinki, ma’lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishda eng samarali uslublardan to‘laqonli foydalanmaslik, mashqlarni bajarishda, haftalik mashg‘ulotlar siklini tuzishda uncha muxim bo‘lib ko‘rinmagan holatlarda kichik xatoliklarga yo‘l qo‘yish yakunda natijalarni sezilarli pasayishiga olib keladi.

Tezkor kuch tayorgarligini rivojlantirishda barcha samarali uslublardan variativ foydalanish tezkor kuch sifatini oshishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari murabbiylar tomonidan qat’iy reglamentlashtirilgan mashqlarni berib borishda uslubiy kamchiliklarga yo‘l qo‘yishlari, ya’ni mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga to‘liq amal qilmasligi yakunda sport natijalarining sezilarli pasayishiga olib keladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013

2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014

3. Korbut V.M., Korotkov V.A. Greblya na baydarkax i kanoe. Uchebnoe posobie UzGIFK

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyatini rivojlantirish mazmuni

D.Nurishov
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

Annotatsiya: *Ekologik muammolarning global xarakteri asosida yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyatini rivojlantirsh shakllari va metodlarini alohida talab qiladi. Hozirgi ekologik vaziyatda yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatini “inson-tabiat-jamiyat” tizimida rivojlantirish hamda tabiatning o‘zida, tabiatga munosabatida mavjud bo‘lgan holda, u bilan o‘zaro ta’siri asosida strategiya va texnologiyalarga mos keluvchi o‘zaro aloqalarida uyg‘unlik masalalarini hal qilish bilan bog‘laydi. Tadqiqot faoliyati davomida motivatsiyaning ortishi yuqori, past, ongli bo‘ladi. Bunga bilim motivi yordam beradi, u tomonidan taqdim etilgan yangi tadqiqot bilimlarini o‘zlashtirishga qaratilgan va bu bilimlarni o‘zlashtirish motiviga hissa qo‘shish faoliyatini rag‘batlantiruvchi bilish motivi usullarini o‘rganishda yo’nalishni aniqlaydi yangi bilimlarni olish va o‘zlashtirishda ahamiyatli sanaladi.*

Ka’lit so‘zlar: *Ekologik muammolar, madaniyat, ekologik madaniyat, inson-tabiat-jamiyat.*

Аннотация: *Учитывая глобальный характер экологических проблем, формы и методы развития экологической культуры старшеклассников приобретают особую требовательность. В современной экологической ситуации развитие экологической культуры у старшеклассников в системе «человек-природа-общество» и существования самой природы, по отношению к природе, и на основе их взаимодействия с ней, в их взаимодействиях, совместимых с стратегии и технологии относятся к решению проблем. В ходе исследовательской деятельности повышение мотивации бывает высокой, низкой и осознанной. Этому способствует представленный им мотив познания, который направлен на приобретение новых исследовательских знаний, и определяет направление в изучении методов мотива познания, что стимулирует деятельность, способствующую мотиву приобретения и получение новых знаний.*

Ключевые слова: *Экологические проблемы, культура, экологическая культура, человекприрода-общество*

Annotation: *Based on the global nature of environmental problems, the forms and methods of developing the environmental culture of high school students are particularly demanding. In the current environmental situation, the development of ecological culture in high school students in the "man-nature-society" system and the existence of nature itself, in relation to nature, and based on their interaction with it, in their interactions compatible with strategies and technologies. relates to solving problems. During the research activity, the increase in motivation is high, low, and conscious. This is helped by the motive of knowledge, which is aimed at the acquisition of new research knowledge presented by him, and determines the direction in the study of methods of the motive of knowledge, which stimulates the activity of contributing to the motive of acquiring and acquiring new knowledge.*

Key words: *Ecological problems, culture, ecological culture, human-nature-society.*

Ta’lim muassasalari faoliyati mazmunining tubdan o‘zgarishi, ta’limni ochiq tizim sifatida pozitsiyalash tashqaridagi tashkilotlarning ta’lim muassasasi faoliyatida sherik sifatida jalb qilish zarurligini ko‘rsatib berdi. Maktab yoshida shaxsning intensiv rivojlanishi kuzatiladi, shuning uchun bu davrda madaniy odatlarni shakllantirish uchun sog‘lom turmush tarzi asoslarini yaratish maqsadga muvofiqdir. Bolaning ta’lim tizimiga o‘tishi ijtimoiy rivojlanish va turmush tarziga ta’sirining ortishi bilan kechadi. Munosabatlarning ushbu tipi sheriklarning imkoniyatlarini optimallashtirishga imkon beradi, ohirgi natija uchun mahsulotni taqsimlashni taqozo qiladi. Shunday qilib, sheriklar va maktab orasidagi shakllangan va uzoq davom etuvchi munosabatlar

resurslarni sinf o‘quvchilarida ekologik yo‘naltirilgan ta’lim muhiti sharoitida ekologik madaniyatni tarbiyalash muammosini hamkorlikda hal qilish uchun konsolidatsiyani ta’minlaydi [90; 146-b., 88; 25-b].

So‘nggi yillarda ta’lim tizimida sheriklik munosabatlarini shakllantirish uchun ishlar amalga oshirilmoqda: maktablarning sheriklar bilan ishlash tajribalari mavjud, sheriklarning maktab turmushida ishtirok qilishining barqaror dasturlari shakllandi, boshqarish va kuzatish kengashlari, saxovat jamg‘armalari kiritildi va boshqalar. Bolalarga oid qo‘shimcha va kasbiy ta’lim muassasalari, mulkchilikning turli shakllari, korxonalar va tashkilotlar, jamoat birlashmalari, mahalliy boshqarish organlari va boshqalar ijtimoiy sheriklar sifatida faoliyat olib borishi mumkin. Bu vaziyatda ijtimoiy sheriklarning roli nafaqat homiylik yordami (moddiy-texnik, mablag‘ va boshqa) ko‘rsatishdan, balki eng asosiysi, ularning barcha sinf o‘quvchilarini ta’lim faoliyatida ishtirok qilishidan ham iborat. Jumladan, ijtimoiy amaliyotlar, kasbiy sinovlar, tanlangan qisqa muddatli kurslar, loyihalash-tadqiqot ishlari, ekologik yo‘nalishdagi ekspeditsiya ishlari natijalarini ishlab chiqish, o‘tkazish, baholash (ekspertizada) shular jumlasidandir.

Ijtimoiy sheriklar bilan o‘zaro harakat oqibatida qo‘shimcha ta’lim maktabi ta’lim fazosining tashkil qiluvchisi sifatida bolalar birlashmalari (to‘garaklar, seksiyalar, klublar, studiyalar, ekspeditsiyalar, lagerlar)ni, o‘quv darslari (o‘quv kabinetidagi dars, tashqaridagi amaliy darslar, yurishlar, ekspeditsiyalar va boshqa)ni tashkil qilishning turli shakllari orqali amalga oshirish mumkin.

Ijtimoiy sheriklar ishtirokining ahamiyatini aniqlab shuni ta’kidlash mumkinki, ta’lim muassasasi ochiq ijtimoiy-pedagogik tizim bo‘lishi, dialogga, shaxslararo muloqotga, ijtimoiy o‘zaro ta’sirga intilishi kerak.

Ota-ona va o‘qituvchilar (kengashi) o‘zini o‘zi boshqarish shakli sifatida ijtimoiy sheriklar rolini bajarishi mumkin. Ta’lim tizimini qayta qurish sharoitida ota-onalar bilan hamkorlik pedagogik ta’sir o‘tkazishning, umumiy ta’lim maqsadlarini tushunish asnosida shaxsning erkin rivojlanishiga yo‘naltirilgan holda yangi samarali shakllarini qidirish ishini dolzarb qilib qo‘ymoqda. Ekologik madaniyatni rivojlantirish jarayoniga yuqori sinf o‘quvchilari va o‘qituvchilar orqali ota-onalar ham tabiiy holda jalb qilinadi.

Shaxsning dastlabki ijtimoiylashuvi bazaviy asosi hisoblanadi. Bola tomonidan jamoaviy normalar va madaniy qadriyatlarni individual o‘zlashtirish jarayoni oiladan boshlanadi. Jamiyatning rivojlanish darajasi yosh avlod ta’lim sifati bilan belgilanadi va har bir tarixiy vaqt ta’lim jarayoniga o‘z tuzatishlarini kiritadi. XX asrning o‘rtalaridan boshlab yuzaga kelgan ekologik inqiroz insoniyat va tabiat-jamiyat shu bilan birga tabiiy atrof-muhit, insoniyat tizimidagi muhim muvozanatni saqlash, bu insoniyat jamiyati taraqqiyotining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Turmushning kelgusi tarzini aniqlovchi hayotiy intilishlar oilada qo‘yiladi. Shaxslararo munosabatlar va psixologik atmosfera, uning barcha a’zolari uchun birgalikda ahamiyatli ekanligi rejim, madaniyat, ovqatlanish va dam olish – bularning barchasi bolaning shaxsi rivojlanishiga va sezilarli darajada dunyoqarashining shakllanishiga hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatishga qodir.

V.K.Valsevich, N.V.Gruzdeva, tadqiqotlarida shu narsa ta’kidlanadiki, aynan oila, ota-onalar tabiat haqidagi ertak, qo‘shiq, adabiyot ilgaridagidek bolalar o‘qishi doirasida yetakchi o‘rnini saqlab qolishga xizmat qiladilar. E.O.Turdiqulov, kabi tadqiqotchilar ota-onalarni ekologik madaniyatni tarbiyalashning hamkorlikdagi jarayoniga jalb qilish zarurligiga e’tiborni qaratadilar.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, bolalarning salomatligini mustahkamlash bilan bog‘liq masalalar ota-onalarda katta jonlanishni yuzaga keltiradi. Bu qiziqish ota-ona va o‘qituvchilarning kichik hamda yuqori sinf o‘quvchilari bilan muloqotida sog‘lom turmush tarziga inson ekologik madaniyatining ahamiyatli bo‘g‘ini sifatida jalb qilinishi umumiy

intilishlarining tayanchi bo‘lishi mumkin. Bolalar, ota-onalar va pedagoglarning hamkorlikdagi ijtimoiy madaniy faoliyatini tashkil qilish o‘zaro harakatning natijasi bo‘ladi. Ijtimoiy-madaniy faoliyat, pedagoglar, ota-onalar va bolalarning ixtiyoriy ishtirokiga asoslangan emotsional tashvishlanish va shaxsiy yuksalish imkoni hamda uyg‘un munosabatga erishish uchun sharoit yaratuvchi hamkorlikdagi faoliyatidir. U insonning amaldagi kuchlarini ro‘yobga chiqarishning ahamiyatli vositasi, bir-birilarini bilish va tushunish usuli, ota-onalarning bolalar bilan samarali muloqoti va xulqiy ko‘nikmalarini egallashda, oilani jismoniy tarbiyalashda noformal do‘stlik atmosferasini va yakdilligini yaratish, maktab va oilaning tarbiyadagi samarali aloqasini amalga oshiruvchi pedagogik ta’minoti dasturini amalga oshirish turi hisoblanadi.

Maktab faoliyatini tashkil qilishda ota-onalarning innovatsion elementlarini tahlil qilish yoki ishlab chiqishda ishtirok qilishi ijtimoiy amaliyotlarni, kasbiy tanlovlarni amalga oshirishni (imkon qadar) ta’minlaydi, yuqori sinf o‘quvchilarining tanlov tadbirlarida va ekologik tadbirlarda ishtirok qilishlariga imkon yaratadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada oila va maktabning pedagogik o‘zaro hamkorligi kompleks dasturi asosida olib boriladigan yuqori sinf o‘quvchilari tarbiyasini ta’minlovchi ahamiyatli o‘zaro hamkorligini yaratishi asosida innovatsion texnologiyani joriy etish katta ahamiyatga ega.

Ta’lim fazosida tanlov uchun elementlar keng jamlanmasining mavjudligi, birinchi navbatda, yuqori sinf o‘quvchilari tomonidan tanlov tadbirining o‘zini qo‘llab-quvvatlash zarurligini keltirib chiqaradi. Bu modelni amalga oshirish bosqichida yuqori sinf o‘quvchisining motivlari va qiziqishlarining aniqlashtirishga, individual ta’lim rejalarini tuzish uchun resurslarni qidirishga, oila bilan ishlashga, yuqori sinf o‘quvchilarining tanlovi va refleksiyasi uchun mas’uliyatining shakllanishiga yo‘naltirish mumkin. Jismoniy tarbiyaning xilma-xil innovatsion shakli, metodi va vositalaridan *faol foydalangan bolalar tarbiyasida ota-onalarning* faoliyatini yanada rivojlantirish, ularning sog‘lom turmush tarzidan xabardorligini, bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijodiy munosabati mavjudligi bo‘yicha bolada shaxsiy harakatning, o‘zini aniqlashning, tanlovning, qaror qabul qilishning, ta’lim muhiti sharoitida refleksiyasini shakllantiradi.

Pedagog-o‘qituvchi bu vaziyatda madaniyat va yuqori sinf o‘quvchilari orasidagi bog‘lovchi sifatida harakat qiladi, bunda yuqori sinf o‘quvchisining individual ta’lim talabini qondirishning madaniy shaklini o‘ziga qabul qiladi, uning ta’lim faolligini ta’minlaydi. Ushbu juftlikda (o‘qituvchi-yuqori sinf o‘quvchisi) aynan bilish faoliyatining turlari va usullari, yuqori sinf o‘quvchisi qiziqishining ilmiy yoki predmetlilik sohasi, bilim olishning mumkin bo‘lgan manbalari, o‘ziga xos qiyinchiliklar va xatolar, bosqichlar o‘qituvchi dasturlari va metodlari haqida bilimlarga ega bo‘ladi. Shu bilan birga muloqot va dam olishning yangi shakllarini tanlash, jismoniy madaniyat va ta’lim jarayonida ishtirok etishga yordam beradi, o‘qituvchi yuqori sinf o‘quvchisi faolligining madaniy doirasini yaratishga qodir bo‘ladi. Ammo, maqsadni belgilashning va faollikning manbai yuqori sinf o‘quvchisidir – aynan u o‘z faoliyatining maqsadini, uning normalarini aniqlaydi, rejalashni, tashkil qilishni va nazoratni amalga oshiradi, eng asosiysi – amaliy ta’lim harakatini amalga oshiradi. Shu sababli zamonaviy ta’lim vaziyatida o‘rganuvchining ta’limni xususiy jarayoniga tan olingan buyurtmasi juda ahamiyatli hisoblanadi. Pedagog vazifasi yuqori sinf o‘quvchilarining o‘qishdagi qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash, qiziqishlari va ehtiyojlarini aniqlashda yordam berishdan iborat bo‘ladi. O‘qituvchi faoliyati yuqori sinf o‘quvchilarining motivlari va qiziqishlarini aniqlashga, individual ta’lim rejalarini yaratish uchun resurslarni qidirishga, yuqori sinf o‘quvchisining tanlov va refleksiyasi uchun mas’uliyatining shakllanishiga yo‘naltirilgan bo‘lishi mumkin. O‘qituvchilik pozitsiyasining mavjudligi ekologik yo‘naltirilgan ta’lim muhiti sharoitlarida maqsadni belgilashni, tanlashni, qaror qabul qilishni, o‘zini aniqlashni ta’minlaydi. O‘qituvchilik funksiyasi yuqori sinf o‘quvchilarining o‘quv

tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlash va rasmiylashtirish; ularni ekologik sifatga ega bo‘lgan ijtimoiy loyihalashlarga jalb qilish; maktabda (jumladan, kunning ikkinchi yarmida) yoshiga mos ta’lim muhitini yuqori sinf o‘quvchisining ijtimoiy o‘zlashtirishini ta’minlash uchun tashkil qilish; oilaning ta’lim buyurtmasini quvvatlash; yuqori sinf o‘quvchilarini tanlovlarga, fan olimpiadalariga jalb qilish; har xil vaziyatlarda axloqiy madaniyatini shakllantirishdan, o‘quv, o‘zini o‘zi tashkil qilish, ya’ni nazorat va baholash, ta’lim muassasasi va oila o‘rtasidagi pedagogik hamkorlik jarayoni muammosini aniqlashdan iborat bo‘ladi.

Shunday qilib, yuqori sinf o‘quvchilarini qo‘llab-quvvatlashning asosiy yakuni faqat konkret ekologik bilimlarni egallashgina bo‘lmaydi. Yuqori sinf o‘quvchisi ijtimoiy-ekologik loyihalash va ekologik-o‘lkashunoslik tadqiqoti kabi ta’lim faoliyatlari bilan tanishadi, u ekologik ta’limning ahamiyatini tushunib yetadi. Yuqori sinf o‘quvchisi yoki talabaga hamroh bo‘lgan va ular uchun individual o‘quv dasturlarini ishlab chiqqan o‘qituvchi bo‘lib ularga ta’lim jarayonida o‘zining eng yaxshi sifatlarini ko‘rsatishga yordam beradi. Qo‘llab-quvvatlash bunday yondashuvda yuqori sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida ekologik madaniyatni ta’lim berish va tarbiyalash jarayoni modelini amalga oshirishda zaruriy pedagogik sharoitni yaratuvchi shaxs hisoblanadi.

Yakuniy xulosalarni chiqargan holda shuni ta’kidlaymizki, yuqorida bayon qilingan pedagogik sharoitlarning har birini amalga oshirish alohidalash tamoyili asosida emas, balki yuqori sinf o‘quvchilari ekologik madaniyatini tarbiyalash jarayonida shaxsiy yo‘naltirilgan faoliyat, madaniy va muhit yondashuvlarining integratsiyasi, to‘ldirilishi va mos kelishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Zamonaviy ta’lim tizimi dolzarb masala bilan yuzlashmoqda. Ekologik axloqiy jismoniy tarbiyaning ustuvor ahamiyati u g‘amxo‘rlik qiladigan shaxsni shakllantirish, takomillashtirish, o‘z-o‘zini rivojlantirish, farovonlikni oshirish bo‘lib, mazkur yondashuv shaxsni faoliyatning subyekti sifatida qarash imkonini beradi, u o‘zi boshqa insonlar bilan faoliyatda va muloqotda shakllanadi, ushbu faoliyatning xarakterini ham aniqlaydi. Subyektlilik shaxsning ekologik muammolarini hal qilishda faol ijodiy pozitsiyasini aniqlaydi, bu esa yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyat tarbiyasi masalasini amalga oshirishda ahamiyatli hisoblanadi.

Mazkur yondashishni qo‘llay turib, o‘rganuvchilar bilimlarning amaldagi, dastlabki, dolzarb darajalarini refleksiyalashga o‘rgatishi va so‘ngra o‘z muvaffaqiyatlarini, o‘z shaxsiy yuksalishini baholashi mumkin bo‘ladi. Ya’ni tarbiyaviy ish shakllari, usullari va metodlarini qo‘llash jarayoni va natijasida shaxs tug‘iladi, u uning tabiatiga mos bo‘lgan faoliyat turlarini tanlash, baholash, dasturlash va konstruksiyalash qobiliyatiga ega bo‘ladi, o‘zini namoyon qilishda, o‘zini rivojlantirishda uning ehtiyojlarini qondiradi. Faoliyat yondashishi asosi psixologiyada B.G.Ananiyev, N.V.Posherstnik, L.S.Vigotskiy, Y.I.Pochekayeyeva ishlarida tadqiq qilingan.

Shunday qilib, umumiy maqsadlar sifatida o‘zining shaxsiy turmush faoliyatini amaliy turlantirishlar predmetiga aylantirishga, o‘ziga o‘zi munosabatda bo‘la olishga, o‘zini baholashga, o‘z faoliyati usullarini, qiziqishlarini, qadriyat yo‘nalishlarini, uning kechishini va natijalari nazoratini hisobga olgan holda tanlashga qodir shaxsni tasavvur qiladi.

Shu bois, tadqiqotimiz doirasida harakatli yondashish ekologik madaniyat tarbiya jarayonining bunday modelini yaratishda shunday ifodalanadi, u yuqori sinf o‘quvchilari ekologik faoliyatining har xil turlarida shaxsning o‘zini namoyon qilishi va rivojlantirishini stimullashtirish maqsadida qamrab olish vaziyatini yaratadi.

Tadqiqotimiz uchun zarur bo‘lgan shaxsiy-yo‘naltirilgan yondashishning asosiy xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz (Y.P.Pivovarov, A.V.Xutorskoy va boshqalar).

Mazkur yondashish tadqiqotimiz asosida ta’lim va tarbiya hamkorligida individuallashtirish va differensiallashda, o‘rganuvchilarning har biri bilan ishonchli munosabat o’rnatishda, yuqori sinf o‘quvchilarining individual-shaxsiy xususiyatlarini bilishda ifodalanadi.

Y.P.Pivovarov fikri bo‘yicha shaxsiy yo‘naltirilgan pedagogikadir. Yondashishning ekologik faoliyatida qiziqish, muammolilik, shaxsiy jalb qilinish kabi xususiyatlar hisobga olinadi. Bunda bilimlar va normalarni shaxsiy-ahamiyatli sifatida o‘zlashtirish amalga oshadi. Bunda shaxsning qadriyatli-emotsional sohasini rivojlantirish, uning tabiatga shaxsiy munosabatlari, faoliyati, shaxsiy pozitsiyasi ustun hisoblanadi. Shunday qilib, shaxsiy-yo‘naltirilgan yondashishning natijaliligi, avvalo, o‘quvchining shaxsiy yuksalishlari, jumladan, ekologik madaniyatning shakllanish darajasining ortishi bilan xarakterlanadi [163; 60-b.]. U mazkur yondashishda tarbiya masalalarini ishlab chiqish uchun umumnazariy asosni tayyorladi (R.I.Aleksandrova, R.S. Salomov, Y.M.Akopyan, D. Bobileva va boshqa).

Y.M.Akopyan fikri bo‘yicha jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yondashishning quyidagi komponentlarini ajratadi, ular esa tadqiqotimiz mantig‘ida yuqori sinf o‘quvchilari ekologik madaniyatini tarbiyalash jarayonida ahamiyatli bo‘ladi:

bolaga madaniy rivojlanuvchi va o‘zini o‘zi o‘zgartirishga qodir turmush subekti sifatida munosabat;

pedagogika bola va madaniyat orasidagi, uni madaniyat olamiga yetaklab kirishda va bola shaxsiga uning ma’naviy-axloqiy qadriyatlar olamida individual o‘zini aniqlashishida qo‘llab-quvvatlashga qodir ko‘prik sifatida munosabat;

tarbiyaga harakatlantiruvchi kuchlar, shaxsiy munosabat, dialog va undagi ishtirokchilarning shaxsiy rivojlanishdagi maqsadlariga erishishdagi hamkorlikdagi bo‘ladigan madaniy jarayon sifatida munosabat;

maktabga butun madaniy-ta’lim fazosi sifatida munosabat, bunda bolalar va kattalarning birgalikdagi turmushlarining madaniy namunalari modellashtiriladi va qayta tuziladi, madaniy hodisalar yuzaga keladi, madaniyatli ijod qilish va madaniyat kishisini tarbiyalash amalga oshadi.

Madaniyatli yondashish olam haqida bilimlarni, faoliyat usullarining mavjudligi tajribasini, real olam obektlari va jarayonlariga emotsional-qadriyatlar munosabat tajribasini ajratishga asoslangan. Bu vaziyatda tabiiy birlashmalarda aloqa va munosabatlarni o‘rganishdan “inson – jamiyat – tabiat” tizimidagi aloqa va munosabatlarga o‘tishni amalga oshirish ahamiyatli bo‘ladi. Ekologik muammolarni madaniyatli yondashuv nuqtayi nazari pozitsiyasidan hozirgi zamon global muammoli sabablarini chuqur ko‘rib chiqish, ularni insonning o‘z-o‘ziga va atrof-muhitga qadriyat munosabatining o‘rnatilishi asosida hal qilish imkonini beradi, amaliy faoliyatning usullari shaxs tomonidan madaniyatning o‘zlashtirilishini ta’minlaydi.

Ushbu yondashish oxir-oqibatda yagona madaniy-ma’rifiy fazoni yaratishni ta’minlaydi, unda esa yuqori sinf o‘quvchisi shaxsining shakllanishi yuksaladi. Talablarni ta’limdagi hozirgi sharoitga moslashtirib rivojlantirishning amaliy sharti sifatida muhitga yondashishi va unga mos holda ta’lim muhiti maydonga chiqadi.

Muhitga yondashishning asoschilari (G.P.Vogdanov, A.G.Vannikov, A.A.Vakulin, A.K.Rustamov, V.T.Kozlov va boshqalar) uning mohiyatini shunda ko‘radi, bolalar ularni umumiylik sifatida o‘rab olgan, bolalarning o‘zlari pedagoglar, ota-onalar, ijtimoiy sheriklar va maktab do‘stlari yordamida yuksaltiradigan ushbu muhitni qabul qilishini tashkil qilish orqali tarbiyalanadi.

G.P.Vogdanov tomonidan vatanparvarlik pedagogika muhitida potensial tarbiya vositasi sifatida qabul qilinadi. U bolalar rivojida muhitning ortib boruvchi rolini va uning tarbiya tizimi bilan kuchli o‘zaro ta’sirini ta’kidlaydi. G.P.Vogdanov muhitning quyidagi ta’rifini taklif qiladi: “subekt nimaning ichida bo‘lsa, nimaning ta’sirida uning turmush tarzi shakllansa, o‘sha narsa uning shaxsini ham “o‘rtalashtiradi”. Bunda o‘rtalashtirish deganda tipiklashtirish nazarda tutiladi. O‘rtalashtirish – nimagadir qo‘zitish, yordam berish, imkon berish, yuzaga keltirishdir. O‘rtalashtirish – demak yo‘nalishini o‘zgartirmoq, ta’sir qilmoq, yuqori darajaga ko‘tarilish demak.

1. Tadqiqotimiz mantig‘ida mazkur yondashish muhit strukturasi nuqtayi nazaridan

ahamiyatli. G.P.Vogdanov fikriga ko‘ra, muhit tabiiy sharoitlar va stixiyalardan tashkil topadi, uning ichida bolalarning turmushi o‘zaro ta’siri asosida kechadi. Tabiiy sharoitlar (tabiiy, ijtimoiy, madaniy) – bu o`quvchilarga o‘zlarining ehtiyojlarini qondirish va ular tomonidan o‘z subektiv fazilatlarini namoyon qilish imkonini beruvchi ma’lum fazodir. Stixiya – bu tartibsiz, hech nima bilan ushlab turilmaydigan, tabiiy va ijtimoiy muhitdagi ijtimoiy harakat, axborot oqimi, nimagadir qiziqish to‘lqini, kayfiyatlarning o‘zgarishlari va boshqa shaklda harakat qiluvchi kuch. Stixiya o‘quvchilar ustidan zo‘ravonlik hukmiga ega va ular tomonidan o‘zini o‘zi rivojlantirishni ta’minlaydi.

2.

Foydalangan adabiyotlar

1. Исакулова Н.Ж. Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчиларга фанлараро экологик тарбия беришнинг назарияси ва амалиёти (Умумий ўрта таълим ва педагогика коллежининг “Бошланғич таълим” йўналиши мисолида). Дис. .. пед. фан. док. – Тошкент: ЎМКНТТКМО ва УҚТИ, 2012 – 288 б. 4 .

3. Киселева А.С. Гигиеническое обоснование osenki физического развития городских школ в системе популяsионного мониторинга: Дис. … канд. мед. наук. 14.02.01. – Нижний Новгород, 2014.

4. Королев А.А., Несвийский Е.В., Никитенко Е.И. Микробиология, физиология, питание, санитария и гигиена. В 2 в.п. Ч.1: Учебник. – М., Академия, 2017. – 540 с.

5. Краснайон С.В. Клинико-физиологическое обоснование и восстановительная корреksия уровня здоровья школьников: Дис. ... канд. мед. Наук. 14.03.11. – М., 2017.

6. Ксензова Г.Е. Инноваsионные технологии обучения и школьного образования. – М., ПО России, 2008. – 108 с.

7. Куликова Т.А. Семейная педагогика Учеб. – М., Академия, 2016. – 72 с.

8. Курзанов А.Н., Заболоцкий Н.В., Ковалев Д.В. Функциональный резерв организма. 75-е годы

9. Лазарев Н.В. – М., Медицина, 1987. – 97 [2] с.: ил. -(Выдаущиеся деятели отечественной медиsины и здравоохранения).

10. Матвиева Н.А., Леонов А.В. Гигиена и экология человека. Учебник. – РФ.: Финкс, 2017.

11. Назарова Н.М. Сравнительная специальная педагогика: Учебное пособие. – М., Академия, 2018. – 204 с.

12. Неверковича С.Д. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов. Под ред. – М., Академия, 2017. – 46 с.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

A.Alimbetova[1] M.Bekmuratov[2]
O‘qituvchi[1,2]
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

JISMONIY TARBIYA VA TA’LIM JARAYONIGA HARAKATLI (MILLIY) O‘YIN VOSITASINING PEDAGOGIK TA’SIR XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va ta’lim jarayoniga harakatli (milliy) o‘yin vositasining pedagogik ta’siri, jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligi, bolalarni harakatli o‘yinlar orqali sog’lom, harakatchan qilib tarbiyalash haqida fikr yuritilgan*

Kalit so‘zlar: *bolalar, jismoniy tarbiya, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, ta’lim, ijtimoiy, ilmiy.*

Аннотация: *В статье утверждается, что педагогическое влияние родвижным (национальной) игры на физическое воспитание и процесс обучения заключается в том, что родвижные игры являются очень эффективным инструментом в процессе физического воспитания для воспитания детей здоровым, активным образом с помощью родвижных игр.*

Ключевые слова: *дети, физическое воспитание, педагогика, психология, анатомия, физиология, образование, социальная, научная.*

Annotation: *The article argues that the pedagogical impact of mobile (national) play on physical education and learning process is that mobile games are a very effective tool in the process of physical education to bring up children in a healthy, active way through mobile games*

Key words: *children, physical education, pedagogy, psychology, anatomy, physiology, education, social, scientific.*

Kirish. Jismoniy tarbiya oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarishda barcha o‘quv yurtlari ta’lim tizimdagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarini “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish choratadbirlari to‘g’risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-31-54 sonli “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish” to‘g’risidagi Farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyangan holda yangi usullar bilan tashkil qilish va o‘tkazish maqsadida muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshdan boshlab milliy harakatli o‘yinlar vositasi bilan jismoniy salamatlik “poydevorini qurish”ni amalga oshirish mumkin.

Maktab davridan boshlab o‘quvchilarning ma’naviy, jismoniy va funksional shakllanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni beqiyosdir. Standart mazmundagi vazifa, ko‘rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin shunday harakatlarni milliy o‘yinlar asosida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta’sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. O‘yinlar o‘zining hammabopligi (universalligi), ko‘p funksionalligi va keng ta’sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo‘linadi. Jumladan, jismoniy sifatlar, nuqt, talaffuz, merganlik, tadbirkorlik, hisob va hokazo hislatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlari shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi.

Asosiy qism. Ma’lumki, harakatli o‘yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an’analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bunday harakatli o‘yinlarni ko‘pincha xalq o‘yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir-olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo‘ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e’zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o‘yinlar ta’sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e’tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o‘zbek xalq harakatli o‘yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o‘yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o‘yinlar uning ongida, ro‘zg’or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o‘rin egallaydi.

Harakatli o‘yinlar, shu jumladan xalq milliy o‘yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz

o‘z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda. Xalq harakatli o‘yinlari ilmiy obyekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e’tiboridan mustahkam o‘rin egallamoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (L.V. Bileyeva, I.M. Korotkov, 1982; I.M.Korotkov, 1988; M.S. Bril, 1980; T.S.Usmanxo‘djayev, F.X.Xo‘jayev, 1990, 1992; A.I.Lisista 1991; T.S.Usmanxodjayev, X.A. Meliev, 2000; V.V. Kuzin, S.A. Polievskiy, 2000; F. Kerimov, N. Yusupov, 2002). I.M.Karotkov (1982)larning fikricha, zamonaviy sport o‘yinlarida jismoniy sifatlar, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o‘yin uslublaridan qanchalik ko‘p va mohirona foydalanilsa, shunchalik sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o‘sishi mumkin. To‘g’ri, bir qaraganda sport o‘yinlari o‘zi o‘yinlardan iborat bo‘lib, yana turli o‘yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko‘rinadi. Lekin bunday tushuncha batamon noto‘g’ri. Chunki pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma’lumotlarga asosan, jismoniy sifatlar, texnik-taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an’anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo‘llash, ayniqsa, dastlabki o‘rgatish jarayonida yosh shug’ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishning susayishiga olib keladi. Harakatli o‘yinlar esa, aksincha, bolaning emostional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi “orqaga” suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo‘lishi mumkin (I.M. Korotkov, 1971; 1979; A.I. Lisistina, T. S. Usmanxodjayev, 1985; M.N. Jukov, 2003; I. Vlasyuk, 2005 va boshqalar). Agar, voleybol o‘yiniga mos harakatli o‘yinlar saralab olinsa va bu o‘yinlar voleybol to‘pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo‘ladi (M.A. Kurbanova, 2003).

Bunday o‘yinlarga masalan, “To‘p uzat - o‘tir”, “To‘p uzatib estafeta yugurish”, “To‘pga to‘siq qo‘y" va boshqa shunga o‘xshash o‘yinlarni kiritish mumkin. Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy-uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan [20]. A.I.Lisista (1991)ning fikricha harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo‘ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin. Shunday ixtisoslashgan o‘yinlar borki, ularni muntazam qo‘llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etishi sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Harakatli o‘yinlar bo‘yicha O‘zbekistonda yetakchi mutaxassis-olimlar T. Usmanxodjayev va F. Xo‘jayevlar (1992) turli yo‘nalishdagi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar berib o‘tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda bir qator masalalarga e’tibor berish maqsadga muvofiq. 1. O‘quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a’zolari va umumiy ish qobiliyatining o‘sishiga yordam berish. 2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. 3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish. 4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash; 5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir. Mualliflar turli sinf o‘quvchilariga mos o‘yinlar, yilning turli fasllarida, kunduzgi va kechqurun o‘ynaydigan o‘yinlarni saralab berishgan va ularning mohiyatini yoritishga muvaffaq bo‘lishgan. Eng asosiysi, mutaxassislar maktab sport seksiyalarida, jumladan, sport o‘yinlari bilan shug’ullanuvchi bolalarga “Mushuk va sichqon”, “Bo‘sh joy”, “Qoziq”, “Bo‘ri zovur ichida” kabi o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb ta’kidlaydilar. Yuqorida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlar yoshlikdan boshlab jismoniy tayyorgarlikni rivojlantira borish, nafaqat bolalarni chiniqtirishda, ularning sog’ligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlab beryapti, balki ularni sportga bo‘lgan qiziqishi ortishiga, sport mashg’ulotlarida o‘rnatiladigan texnik-taktik malakalarni tezroq o‘zlashtirishlariga imkon yaratishni ko‘rsatib berdi. O‘z navbatida yosh bolalar jismoniy sifatlarining samarali shakllanishida harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini ochib berdi. Lekin ushbu adabiyotlar sharhidan ko‘rinib turibdiki, qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qanday harakatli o‘yinlardan foydalanish ma’qulligini yoritib beruvchi ma’lumotlar nihoyatda kam o‘rnatilgan. Muhokamalar va natijalar. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to‘kis, sog’lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o‘sib-ulg’ayishidan, xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, buning uchun o‘quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug’ullanishlari, turli milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur. Bu esa yosh valod tarbiyasiga e’tiborni yanada kuchaytirish, ularni

o‘z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g’oyat muhim vazifalar bilan bog’liq tarzda maktabda o‘qiy boshlagan birinchi kunidanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga yetkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakillantirish imkonini yaratadi. Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari juda qo‘l keladi, chunki bu o‘yinlar bolalarni ruhiy, jismoniy, ma’naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo‘lgan sog’lom, yetuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining zamini mustahkam bo‘lishiga xizmat qiladi.

Milliy xalq harakatli o‘yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o‘zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun-qoidalari va o‘zining muayyan izini qoldirgani haqiga yuqorida to‘xtalgan edik. Ba’zi o‘yinlarning nomi va qoidalari hozirgacha saqlanib qolgan. Ana shunday o‘yinlardan foydalanishda bolalarga jismoniy tarbiyadan tashqari tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatishni ham zarardan soqid qilmaslik, ularni ijodiy qo‘llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, “Uloq” o‘yini deganda odatda ot bilan o‘ynalanadigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko‘pkari o‘yini tushuniladi. Bolalarga mo‘jallangan “Uloq” o‘yini otsiz o‘tkaziladi, o‘yinchilar, bir parcha echki terisi yopishtirilgan to‘ldirma to‘pni olish uchun kurashadilar. O‘yin qoidalarining ba’zi jihatlari qolganlarinikiga o‘xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o‘yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo‘pollik qilmaslikka e’tibor beriladi. Xalq milliy harakatli o‘yinlarni bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘g’il bolalarning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag’ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta’minlaydi. O‘yinda bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishiga harakat qiladilar.

Xalq milliy harakatli o‘yilarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta’sir ko‘rsatish kuchiga ega. Shuning uchun ham o‘yinlarga umumiy jismoniy ta’sir ko‘rsatuvchi mashq sifatiga qarash lozim. Birorta o‘yin yo‘qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashq bo‘lib hisoblanmasin. Masalan, “Do‘ppi kiyishda kim g’olib?” milliy o‘yinida faqat chaqqon bo‘libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi – insonni sog’lom va to‘g’ri yashashga tayyorlashdir. Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyaning vazifalarini bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi ko‘zdan qochirilmaydi. Maktabda o‘quvchilarni jismoniy tarbiyasida sog’lamlashtirishni, ta’lim berishi va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishi ko‘zda tutiladi.

Xulosa, yuqorida qayd etilgan harakatli o‘yinlarga xos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlarni, jumladan, xalq milliy o‘yinlarining ahamiyati beqiyosdir. Milliy xalq harakatli o‘yinlari o‘quvchilarda xalqning madaniy boyliklari haqidagi tasavvurini ma’lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi. Chunki milliy harkatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta’sirchan vositalaridan bo‘lib, o‘quvchilarni aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatilari kabi jihatlariga e’tibor berish zarur.

Foydalangan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. -Тошкент, 2000 й.

2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001й.

3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. –Тошкент, 2002 й.

4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

A.Alimbetova
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA O‘RGATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH METODIKASI

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Oliy ta’lim muassasalaridagi talaba yoshlarda tashkil etiladigan erkin kurash sport turi bo‘yicha sport mashg‘ulotlari jarayonida shug‘ullanuvchilarning texnik va taktik harakatlarga o‘rgatishda raqamli texnologiyalardan samaroali foydalanish metodlari haqidagi asosli ma’lumotlar keltirilgan. Shuningdek, erkin kurash sport mashg‘ulotlari jarayonlarida talaba yoshlar tomonidan o‘rganilgan kurash usullarini raqamli texnologiyalar orqali individual uslubda talaba yoshlar tomonidan o‘zlarining xato va kamchilliklarini tuzatishlari hamda texnik harakatlarini takomillashtirishga doir amaliy va nazariy materiallar o‘rin olgan.*

Kalit so‘zlar: *harakatlarga o‘rgatish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika, induvidual tayyorgarlik, raqamli texnologiyalar, jismoniy sifatlar.*

Аннотация: *В статье представлены основные сведения о методах эффективного использования цифровых технологий при обучении технико-тактическим движениям студентов в спортивных тренировках по борьбе, организуемых для молодѐжи в высших учебных заведениях. Также в процессы борцовской спортивной подготовки были включены практические и теоретические материалы по исправлению ошибок и недостатков и совершенствованию технических движений обучающихся в индивидуальном порядке посредством цифровых технологий.*

Ключевые слова: *двигательная тренировка, общая физическая подготовка, техника, тактика, индивидуальная тренировка, цифровые технологии, физические качества.*

Annotation: *The article presents basic information about the methods of effective use of digital technologies when teaching technical and tactical movements to students in wrestling sports training organized for youth in higher educational institutions. Also, the processes of wrestling sports training included practical and theoretical materials on correcting errors and shortcomings and improving the technical movements of students individually through digital technologies.*

Key words: *motor training, general physical training, technique, tactics, individual training, digital technologies, physical qualities.*

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotning barcha jabhalarida faol qo‘llanilmoqda. Iqtisodiyot, bank, xizmat sektori shuningdek, sport ta‘lim jarayonini ham tez sur‘atlarda rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Mamlakatmizda kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi barcha sportchilar, jumladan yosh sportchilardan tortib katta sport arenalarida kurashayotgan talabalarning ham ongida raqamli texnologiyalar orqali jamiyatdagi barcha muammolarni hal qilish mumkin degan fikrni shakllantirmoqda. Bundan tashqari, ishlab chiqarish va boshqaruv jarayonlarining robotlashtirilishi, masalan bank sektorida, robotlar va ishchilar o‘rtasidagi raqobat masalasi ham ko‘tarilmoqda. Raqamlardan foydalanishga asoslangan hamda joriy etilgan texnologiyalarning so‘zsiz foydasi bilan axloqiy, shaxsiy ma‘lumotlarni himoya qilish, robotlar va tashkilotlar xodimlari o‘rtasidagi raqobatning huquqiy jihatlari bilan bog‘liq masalalar tobora ko‘proq e‘tiborga olinmoqda. Shu jihatdan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti muhtaram Shavkat Miromonovich Mirziyoyev ta‘kidlaganlaridek Taraqqiyotga erishish uchun raqamli bilimlar va zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashimiz zarur va shart. Bu bizga yuksalishning eng qisqa

yo‘lidan borish imkoniyatini beradi. Zero, bugun dunyoda barcha sohalarga axborot texnologiyalari chuqur kirib bormoqda. Albatta, raqamli iqtisodiyotni shakllantirish kerakli infratuzilma, ko‘p mablag‘ va mehnat resurslarini talab etishini juda yaxshi bilamiz. Biroq, qanchalik qiyin bo‘lmasin, bu ishga bugun kirishmasak, qachon kirishamiz?! Ertaga juda kech bo‘ladi.

Davlat va jamiyat boshqaruvi, ijtimoiy sohada ham raqamli texnologiyalarni keng joriy etib, natijadorlikni oshirish, bir so‘z bilan aytganda, odamlar turmushini keskin yaxshilash mumkin. Raqamli iqtisodiyot bu birgina faoliyat turi emas, balki, ishbilarmonlik, sanoat obyektlari, sifatli ta‘lim va xizmatlar deganidir. Raqamli‖ atamasi barcha sohalarda axborot texnologiyalaridan faol foydalanishni anglatadi.

Ishning maqsadi Erkin Kurash sport mashg‘ulotlari davomida talaba yoshlarga texnik harakatlarni o‘rgatishda raqamli texnologiyalarni qo‘llash metodlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: - talaba yoshlarda erkin kurash sport turining dastlabki texnik tayyorgarlik uslubining mazmuni va uslubiy shart-sharoitlarini aniqlash;

- erkin kurash bo‘yicha sportchilarning tayyorgarlik jarayonlarini o‘rganish va o‘rgatish hamda yo‘l qo‘yilgan xato va kamchilliklarni raqamli texnalogiyalar vositalari asosida bartaraf etish ketma-ketlik algoritmini ishlab chiqish;

- texnik harakatlarga o‘rgatish bosqichida shug‘ullanuvchi oliy ta‘lim muassasalari talabalarining kurash sport turining texnik harakatlarini oqilona shakllantirish metodikasini takomillashtirish; - oliy ta‘lim muassasalaridagi jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan talabalarga kurashning texnik harakatlarini o‘rgatishda raqamli texnologiyalarni qo‘llash orqali dastlabki o‘rgatishda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajribada tekshirish.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Mamlakatimizdagi olimlar hamda xorijlik yetuk olimlar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot ishlarini ilmiy-uslubiy jihatlarini tahlil qilish natijalari shundan dalolat beradiki, Oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi va kurash sport turi bo‘yicha tashkil etiladigan sport mashg‘ulotlari borasida qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, K.T.Yusupov, J.T.Toshpo‘latov, J.M.Nurshin, A.R.Taymuratov, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov T.S.Usmanxodjayev va boshqalarning ilmiy ishlarini misol tariqasida keltirish mumkin. Talaba yoshlarning kurash sport turidagi jismoniy tayyorgarliklari bo‘yicha tahlil qilish hamda ularga, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari bo‘yicha ilmiy nazariyasi va uslubiy ishlar olib borgan V.V.Nelubin, I.R.Rasulov, M.M.Bogen, R.A.Piloyan, L.S.Vigotskiy, L.P.Matveyev, V.V. Davidov, O.A.Sirotin, A.M.Kuzmin, N.G.Ozolin singari olimlar hamda; yakka kurashchilardagi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish konsepsiyasining asoschilaridan bo‘lgan K.T.Yusupov, R.D.Xalmuxamedov, A.A.Karelin kabi olimlar tomonidan yaratilgan fundamental adabiyotlar bu tadqiqot ishida atroflicha o‘rganilgan. Errkin kurash sport turi mashg‘ulotlarining oldiga talabalar bilan o‘quv-mashg‘ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish vazifasini qo‘yilgan. Mashg‘ulotlar mazkur oliygohda va unga yaqin joylashgan sport majmuada ta‘lim oladigan talabalar hisobidan komplektatsiya qilinadi, bu, muvaffaqiyatli ta‘lim olish, muntazam mashg‘ulotlar va ommaviy-sport tadbirlarini uyg‘unlashtirish uchun qulay sharoitlarni ta‘minlaydi. Erkin kurash sport turi mashg‘ulotlari rejimni to‘g‘ri rejalashtirish sport bilan har kuni shug‘ullanish, iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda esa kuniga ikki marta shug‘ullanish imkoniyatini beradi. O‘quv-tarbiyaviy ishlar mashg‘ulot o‘tkazish jarayoni uslubiyatini ishlab chiqish hamda tashkil qilish bo‘yicha biz tomonimizdan o‘tkazilgan dastlabki tadqiqotlar kurash sport mashg‘ulotlari talabalarning Erkin kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanlari dasturi bo‘yicha davomati oshganligini, salomatlik holatining yaxshilanganligini ko‘rsatdi. Talaba yoshlarning, kasallik tufayli dars qoldirishlari kamaydi, ancha intizomli va uyushqoq bo‘lib qolishdi. Ushbu sharoitlarda murabbiylarning talaba yoshlarning ota-onalari, tyutorlari va kafedra mudir hamda dekanlari bilan mahsuldor aloqani o‘rnatishlari oson bo‘lishini hisobga olish kerak. Kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan ta‘lim muassasalariga qabul qilish

uchun talabalarning xohish istaklari, ota-onalari roziligi asosida kurashning biror bir turi bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishlari asosiy mezon hisoblangan. Jami tajriba guruhiga talaba yoshlardan 140 nafari kiritildi. Dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Kurash sport turlarining har xil turlaridagi vositalardan foydalangan holda bo‘lajak kurashchilarni tayyorlash bo‘yicha istiqbolli o‘quv-mashg‘ulot rejasi, bilimli va keng ma‘lumotga ega bo‘lgan yuqori natijalarga erishish ko‘zda tutilgan sportchilarni shakllantirishga yo‘naltirilgan tarbiyaviy ishlar rejasi ishlab chiqildi. Talaba yoshlarning salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan tadbirlar belgilandi. Rejada kurashchi talaba yoshlarning salomatliklari holatini kuzatish uchun doimiy tibbiy kuzatuv nazarda tutilgan. Talaba yoshlarning ma‘naviy o‘sishi ham e‘tiborsiz qolmagan. Ekskursiyalar, badiiy havoskorlik konsertlari, o‘qish va mashg‘ulotlarning yakunlarini muhokama qilish tayyorgarlik dasturi tarkibiga kiritilgan.

Tadqiqotlar davomida biz quyidagi savollarga obyektiv javoblar olishga intildik:

- Oliy o‘quv yurtlarida faoliyat olib boradigan kurash sport turi mashg‘ulotlarida talaba yoshlar bilan tashkiliy va uslubiy ishlarni qanday o‘tkazish kerak?;

- talabalar orasidan o‘sib kelayotgan va yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilar bilan ishlashda tayyorgarlikning qanday hammabop vositalarini qo‘llash maqsadga muvofiq?;

- erkin kurash sport turi mashg‘ulotlari haftasiga necha marotaba va qancha vaqt davomiyligida yoki bir mashg‘ulot vaqti qancha (daqiqa, soat) bo‘lishini xohlaysiz? - kurash sport turi mashg‘ulotlarida yoki individual tayyorgarlik jarayonlarida kurashchilar raqamli texnologiyalardan foydalan oladimi?

- sizningcha kurash mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning qanday ustunlik tomonlari bor?

- erkin kurash sport turida yuqori natijalarga erishishda raqamli texnologiyalarning ahamiyati bormi? - kurash sport mashg‘ulotlari va bellashuvlar jarayonlarida siz o‘zingizning ruhiy-irodaviy, faolligingizni raqamli texnologiyalardan foydalanib aniqlay olasizmi? Tadqiqot olib borgan Oliy o‘quv yurtlarimizda o‘tkazilgan so‘rovnamadan olingan natijalarga ko‘ra, hozirgi kunda talabalar kurash sport turi mashg‘ulotlarini o‘tkazishning tashkiliy va uslubiy tuzilishi modeli va raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasi to‘liq ishlab chiqilmagan va mashg‘ulotlarni olib borish bo‘yicha professor-o‘qituvchilarda yetarlicha tajriba va tushunchalar yo‘qligi aniqlandi. Biz ushbu olingan natijalarga tayanib, oliy o‘quv yurtlarida kurash sport turi mashg‘ulotlarini o‘tkazishning takomillashtirilgan tashkiliy va uslubiy tuzilishi modelini ishlab chiqdik, u, o‘z navbatida, quyidagilarni o‘z ichiga oladi. Jumladan, modelning asosiy maqsadi qilib Oliy o‘quv yurtlarida talabalarining kurash sport turi texnik harakatlarini oson o‘zlashtirishlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasini yaratish belgilab olindi. Biz model maqsadiga asosan quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. OTM larda kurash sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarining tashkiliy va uslubiy tarkibi mazmunini shakllantirish.

2. OTM larda kurash sport turi texnik harakatlirini o‘rgatuvchi dasturiy va uslubiy ta‘minotini ishlab chiqish.

3.OTM larda kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarning natijalarini tahlil qilish va yaxshilash metodikasini takomillashtirish.

Ushbu vazifalarga erishish uchun o‘quv jarayonining funksional modullari ishlab chiqildi va takomilashtirildi, motivatsion, ya‘ni sportchilarning psixologik tayyorgarligining boshlang‘ich tushunchasi bo‘lib unda talabalarni kurash sport turi mashg‘ulotlariga nisbatan barqaror motivatsiya, ijodiy va tashabbuskor munosabatni shakllantirishda hamda harakatlar texnikasini shakillantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanildi, metodika sport sohasida mavjud uslublarni takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, bizning ishimizda tayyorgarlik turlari: Nazariy tayyorgarlik, Umumiy jismoniy tayyorgarlik, Maxsus jismoniy tayyorgarlik, Texnik-taktik tayyorgarlik,

Psixologik tayyorgarlik, O‘tkazish-nazorat sinovlari, Hakamlik va yo‘riqchilik amaliyoti, Musobaqalarda ishtirok etish, Tiklanish tadbirlari va Mustaqil ta‘limni qo‘llash metodikasi takomillashtirildi va kurash mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etildi hamda amaliy modul natijasida talabalarda kurash sport turi texnik harakatlarini oson o‘zlashtirish, jismoniy, psixologik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, sport me‘yorlarini bajarish imkoniyatlari kengaytirildi. Shuningdek nazorat-tuzatish moduli orqali shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi xato va kamchiliklari raqamli texnalogiyalar orqali nazorat qilinib tezkor bartaraf etish mexanizmlari qo‘llanildi. Natijada, shug‘ullanuvchilarda kurash sport turi bo‘yicha sport mashg‘ulotlari jarayonida qo‘yilgan vazifalarni bajarish, olingan bilim va ko‘nikmalarni amalda qo‘llay olish va samarali natija, ya‘ni musobaqalarda ishtirok etish, sport me‘yorlarini bajarish hamda sport musobaqalarini tashkil etish bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni egallash imkoniyatlari kengaytirildi. Oliy o‘quv yurtlarida kurash sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlari uchun dasturiy ma‘lumot alohida qismlarida guruhlashtirilgan mashg‘ulotlar ko‘rinishida berilgan. Hajmi bo‘yicha bu eng katta va mujassamlashtirilgan bo‘lim. Uning tarkibida asosiy vositalar nomlari, usullari va ularni bajarish rejimlari joy olgan. Ko‘p yillik mashg‘ulot tuzilmasining kelib chiqish birligini chuqur tushunish maqsadida metodik maslahatlarda qisqa masofaga bo‘lajak kurashchilarni tayyorlash jarayonida standart o‘quv mashg‘ulotlari texnologiyasi va mazmunini qo‘llash metodikasini o‘z ichiga oladigan asosiy qoidalar bayon etilgan.

Avvalambor, ko‘p yillik sport mashg‘ulotining tuzilmasini o‘z ichiga oladigan asosiy qoidalar haqida qisqacha to‘xtalib o‘tamiz. Kurashchi talaba yoshlarning sport mashg‘uloti tuzilmasi quyidagi ma‘lumotlarni o‘z ichiga oladi: a) tayyorgarlikning har xil tomonlarining aniq nisbati (masalan: jismoniy va psixologik); b) mashg‘ulot yuklamalari ortishining kerakli nisbati (masalan: hajmi va izchilligi); v) mashg‘ulot jarayonini har xil bo‘g‘inlarining ketma-ketligi maqsadi va mazmuni (masalan bosqichlar, qismlarning (L.P.Matveyev)); Kurashchi talaba yoshlarning ko‘p yillik sport mashg‘ulot tizimini to‘liq ko‘rib chiqib, quyidagi tuzilmaviy tarkibiy qismlarga ajratildi: 1. O‘quv mashg‘ulotlari. 2. O‘quv mashg‘ulotlari va uning qismlari. 3. Mikrotsikllar. 4. Mezotsikllar. 5. Makrotsikllar (yillik va yarim yillik mashg‘ulot davri). 6. Ko‘p yillik mashg‘ulotning bosqichlari (1 yildan 7 yilgacha). Ushbu bosqichlarning har biri kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalar uchuun muhim ahamiyatga egadir. Har bir bosqichda ma‘lum bir vazifa amalga oshiriladi va bu navbatida kurash texnik harakatlarini o‘zlashtirishda asqotadi.

Xulosa. Bugungi kunda zamonaviy sportning eng asosiy muammolaridan biri sportchilarning foydali ish qobilyatini oshirishdir. Dunyo tajribasida malakali sportchilar bir kunda kamida 3-4 marta sport mashg’ulotlarda ishtirok etadi. Sport mashg’ulotlarini ko’lami va jadalligi oshishi bilan birga sport musobaqalarining soni ham oshib bormoqda. Kurash sport turi mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi talaba sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari tizimiga raqamli texnologiyalarining vositalaridan foydalanish keyingi mashg‘ulotlarga faol ishtirok etish imkoniyatlarni kengaytiradi. Mashg‘ulotlardan so‘ng raqamli texnologiyalarning pedagogik va psixologik vositalari o‘quv mashg‘ulotlarining mikro-, mezo- va makrotsikllarida individual tayyorgarlikdan keyin ham o‘z xato va kamchilliklarini vedio va onlayn kuzatuvlar orqali tuzatish uchun qo‘llanishi mumkin. Texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlikdagi shiddatli mashqlardan keyin mashg‘ulotlar yakunida talaba sportchilar o‘zlarining mashg‘ulotlar davomidagi harakatlar texnikasini yozib olingan vedio lavhalari orqali tahlil qilishlari hamda o‘z ustilarida ishlashlari uchun asosiy vosita sifatida raqamli texnologiyalardan foydalanishlari zarur. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, bugungi kundagi raqobatbardosh muhitdagi sport mashg‘ulotlari jarayonida raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish, kurashchi yoshlarimizning har tamonlama, ya‘ni umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy irodaviy tayyorgarliklarini samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan bir qatorda o‘z ustilarida induvidual ishlashlari, tayyorgarliklari hamda dunyoning barcha yerlaridagi mahoratli sportchi yoshlarning tayyorgarlik

jarayonlari bilan ham o‘rtoqlashish imkoniyatiga ega bo‘lishlari mumkin bo‘ladi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni lex.uz

2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Боротся, чтобы побеждат! Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 1990г. – С.144

3. Абдиев А.Н. Борьба, монография. Ташкент, 2004 г.

4. Аккуин Д.Ю., Романцов О.В., Сыроватский Ф.Ф. – Поуровневая схема овладения техническими действиями в спортивной борбе // Сборник научных трудов кафедры борбы. – Челябинск: УралГАФК, 2001 г. Вып - IV. С.35-42.

5. Абдуллаев Ш.А. Эркин кураш. Тошкент, ахборот пресс 2017 й.

6. Астахов Л.М. Новое в методике обучения технике борбы // Спортивная борба: Ежегодник. – М, 1976г. С.29-30

B.Batyrov
Senior lecturer
West Kazakhstan Agrarian-Technical University named after Jangir Khan.
b.batyr75@inbox.ru
ORCID ID: 0009-0008-7977-7504

A.Primbetov,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (Ph.D.), Associate Professor
Nukus Branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
azamat.1383@mail.ru
ORCID ID: 0009-0001-2416-8073

A.Jaleliev
PhD Doctor (Ph.D.), associate professor
Eurasian National University named after L.N. Gumilev
zhalel.ali.phd114@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-0127-990X

UDC 796.894.2

EFFECTIVE CONSTRUCTION OF AN INDIVIDUAL PLAN FOR A NOVICE BODYBUILDER

Abstract: *This article discusses the effective construction of an individualized training plan for novice bodybuilders. It highlights the importance of tailoring workout programs based on the unique physiological characteristics, goals, and fitness levels of beginners. The article covers key components such as exercise selection, progression models, nutritional guidelines, and recovery strategies, all designed to promote muscle growth, strength, and overall fitness. By integrating scientific principles of hypertrophy and personalized nutrition, the article offers a comprehensive guide to creating a safe, efficient, and adaptable bodybuilding plan for beginners, aimed at optimizing results while minimizing the risk of injury.*

Keywords: *Novice bodybuilder, individualized training plan, hypertrophy, muscle growth, strength training, progression model, nutrition, recovery strategies, injury prevention.*

Аннотация: *В этой статье обсуждается эффективное построение индивидуального плана тренировок для начинающих бодибилдеров. В ней подчеркивается важность адаптации программ тренировок на основе уникальных физиологических характеристик, целей и уровня физической подготовки новичков. В статье рассматриваются ключевые компоненты, такие как выбор упражнений, модели прогрессии, рекомендации по питанию и стратегии восстановления, все из которых направлены на стимулирование роста мышц, силы и общей физической подготовки. Интегрируя научные принципы гипертрофии и персонализированного питания, статья предлагает всеобъемлющее руководство по созданию безопасного, эффективного и адаптируемого плана бодибилдинга для начинающих, направленного на оптимизацию результатов при минимизации риска получения травм.*

Ключевые слова: *начинающий бодибилдер, индивидуальный план тренировок, гипертрофия, рост мышц, силовые тренировки, модель прогрессии, питание, стратегии восстановления, профилактика травм.*

Аннотация: *Бұл мақалада жаңадан бастаған бодибилдерлерге арналған жеке жаттығу жоспарын тиімді құру қарастырылады. Ол жаңадан бастағандардың бірегей физиологиялық сипаттамаларына, мақсаттарына және дене шынықтыру деңгейіне негізделген оқу бағдарламаларын бейімдеудің маңыздылығын атап көрсетеді. Мақалада жаттығуларды таңдау, прогресс үлгілері, тамақтану бойынша ұсыныстар және қалпына келтіру стратегиялары сияқты негізгі компоненттер қамтылған, олардың барлығы бұлшықет өсуін, күшін және жалпы фитнесті арттыруға бағытталған. Гипертрофия мен жеке тамақтанудың ғылыми принциптерін біріктіре отырып, мақала жарақат алу қаупін барынша азайту кезінде нәтижелерді оңтайландыруға бағытталған жаңадан бастаушыларға арналған қауіпсіз, тиімді және бейімделгіш бодибилдинг жоспарын құру бойынша кешенді нұсқаулықты ұсынады.*

Түйінді сөздер: *жаңадан бастаушы бодибилдер, жеке жаттығу жоспары, гипертрофия, бұлшықеттердің өсуі, күш жаттығулары, прогрессия моделі, тамақтану, қалпына келтіру стратегиялары, жарақаттардың алдын алу.*

Introduction. Recently, specialists of physical culture and sports, especially physical education teachers, have noted in their practice that students have very low physical fitness in the educational process when performing power gymnastic elements and passing standards of the national level. Of course, to increase their physical fitness, the teacher includes such physical exercises as pulling up on the crossbar, flexion-extension of the arms from the stop lying down, flexion-extension of the arms from the bars, and these exercises undoubtedly develop the strength qualities of students.

If a student is poorly developed in somatic terms, that is, physically weak, then he needs to systematically load those muscle groups that are less developed when solving tasks.

To solve this difficult task, there is a sport-bodybuilding:

1. Bodybuilding is one of the best sports, as it not only increases strength qualities and body mass volume, but also strengthens health, rejuvenates the human body.

2. In many countries of the world, this sport is included in the educational program of physical education of young people, which cannot be said about developing Kazakhstan. In this sport, the main thing is that there are no age restrictions. In many cities there are wellness groups “who is over 50 years old”.

3. By training with free weights and on simulators, choosing the right methods and principles of training, eating rationally and in a balanced way, a person can work wonders.

Since the trainers have a goal of increasing the strength quality and muscle mass of young

men, they use the method of repeated unsaturated efforts [1]. The method provides for multiple overcoming of unsaturated external resistance to significant fatigue. A young novice athlete needs to complete an initial course of exercises, which is built on the principle of split, [2] as a method of distributing training into separate muscle groups, on different days of the week. Here is an approximate plan (split system) for a week:

Monday – 1 day.

Table 1

№ №	Group of muscles	Exercises	Number of approaches	Number of repetitions	Rest between	Type of weights
1.	Chest muscles	Bench press on a horizontal bench	3	8	2	Barbell
2.	Broad back muscle	Pulling up with a wide grip	3	8	2	On the crossbar
3.	Abdominal muscles, abdominal press	Lifting the torso from the prone position, hand behind the head	3	20	2	Special bench

Tuesday – rest.
Wednesday – day 2.

Table 2

№ №	Group of muscles	Exercises	Number of approaches	Number of repetitions	Rest between	Type of weights
1.	Muscles of the lower back	Deadlift from the floor	3	8	2	With Barbell
2.	Biceps	Biceps standing	3	8	2	With Barbell
3.	Triceps	French bench press with a narrow grip	3	8	2	With Barbell
4.	Abdominal muscles	Lifting the torso from the prone position, hands behind the head	3	20	2	Special bench

Thursday- rest.
Friday – 3 day.

Table 3

№ №	Group of muscles	Exercises	Number of approaches	Number of repetitions	Rest between	Type of weights
1.	Leg muscles	Squat with a barbell on the shoulders	3-4	8	2	With Barbell
2.	Deltoid muscles	Standing press, medium grip	3	8	2	With Barbell

3.	Abdominal muscles	Lifting the torso from the prone position, hands behind the head	3	20	2	Special bench

Saturday, Sunday – rest.

The data given in the tables, splits are compiled for novice athletes, which athletes should use only basic exercises in their training. It is they who give the muscles the maximum load, affecting almost all the fibers of muscle tissue, stimulating their growth.

The first week of classes in the initial course, you need to perform three sets of eight repetitions each. During this week, it is necessary to perform the exercises correctly and technically competently. To learn to breathe properly, exhalation is done with effort in performing exercises [3].

It is very difficult for a novice young athlete to choose the right weight to perform this or that exercise. It is necessary to try to choose the weight so that the last repetitions in the approach are given with a noticeable strain. Only in this case it will be possible to say that the weight is chosen correctly.

The choice of the weight of the load, as well as the pace of execution, plays an important role, having the maximum impact on one or another trained parameter. All recommendations can be summarized in the following table by G.N.Khripach [4].

Table 4

The ratio of the number of repetitions and the trained parameters.

Number of repetitions	The trained parameter
1-3	Maximum force
4-6	Explosive force, muscle hypertrophy
7-12	Maximum muscle hypertrophy
13-20	Strength endurance
›21	Endurance

It should be noted that at certain stages of training, the author of modern bodybuilding Gusev I.E. in his writings [5] believes that only one thing remains an immutable truth: novice athletes need to use free weights, since only they will be able to work out as many muscles as possible in one workout, unlike simulators that, moving according to a rigid trajectory, only a certain part of the muscle group is worked out.

Before you start diligently lifting dumbbells and barbells, let's look at some aspects of the training process, having mastered which the athlete is constantly progressing.

The pace of performance is an important characteristic of the training process. Pace is one of the cornerstones of successful training. The fact is that the load on the muscle in bodybuilding is characterized not by a raised weight, but by the time the muscle group is under tension. That is, if an athlete is engaged with an average weight and constantly keeps the muscle group in tension, the effect will be much more pronounced than with a single or double lifting of the maximum weight. Of course, the pace of the exercise largely depends on what goals are pursued at this stage of the training process. However, at the beginning of training (during the first year), the pace of exercises in the vast majority of cases should obey the “magic” combination of numbers 4-0-2-0 [4, -31c.]. This technique means:

- 4 – the time in seconds it takes to lower the barbell.

- 0 – the delay time at the bottom point.
- 2 – the time in seconds spent lifting the barbell.
- 0 – delay time at the top point.

Thus, the time of lowering the projectile is exactly twice as long as the time of lifting.

When performing exercises, it is necessary to clearly maintain the required time frame, because the impact exerted during the negative phase of movement is much more effective for the muscle group than the impact in the lifting phase.

This fact formed the basis of many techniques that are designed for multi-second slow lowering of the training projectile.

There is no delay in the lower and upper phases because when the barbell is held at the extreme points, the muscles relax and thus tension is relieved from the muscle group. This, as we already know, is undesirable.

And so, performing the exercise according to this scheme in eight repetitions, the athlete keeps the muscle group under tension for 48 seconds, which is more than enough to stimulate the muscle group to grow.

If it will be necessary to perform the exercise according to a different time scheme, then this is shown in Table 5.

Table 5

The pace of the exercise	The trained parameter
1-0-1-0	Explosive power
2-0-1-0	Maximum power
3-1-3-0 или 4-0-4-0	Maximum muscular hypertrophy
8-0-4-0	Maximum muscle hypertrophy when working with a small weight

The analysis of pedagogical observation showed that both beginners and many experienced athletes ignore the pace of exercise, literally throwing a barbell or dumbbells up and down at maximum speed, so there is little benefit in terms of gaining high-quality muscle mass from such training.

The rest time between sets is also a very important part of the workout. It all depends on the purpose of the athlete's training process. If an athlete trains to achieve maximum strength, then the rest time between sets can be 5-10 minutes, and sometimes more than half an hour. However, in this case, of course, it is inefficient. Purely strength training is the lot of representatives of other sports: weightlifting and powerlifting. If an athlete does not strive to achieve maximum muscle growth and physique correction, then maximum weight is not a goal, but only an auxiliary tool when performing his tasks. We have considered how rest time correlates with physiological processes.

Table 6

The ratio of rest time with the recovery of the body

Rest time	What is being restored
0-30 seconds	Metabolism occurs at 50 %
30-120 seconds	Metabolism occurs at 90 %
2-3 minut	Metabolism occurs almost completely
3-5 minut	The nervous system is restored almost completely
5-10 minut	Full recovery

Analysing the above, it should be noted that to make the muscles grow and include more and more new fibers in the work, you need to rest for at least one, but not more than two minutes. It is this pace that will allow you to tune in to the next approach and do it qualitatively.

Reducing the rest time leads to the involvement of new fibers in the trained muscle group. Depending on what weight the athlete trains with and how many repetitions he performs, he has an effect on one of the two types of muscle fibers present in the body, that is, on fast muscle fibers or on slow ones, developing endurance. The pattern presented by us is shown in Table 7.

Table 7

Type of muscle fibers and number of repetitions

Number of repetitions	**Type of predominant fibers**	**Working range of repetitions**	
		65-75% of the maximum	**80-95% of the maximum**
2-4	Very fast	6-8	3-4
5-10	Fast	9-12	5-8
11-20	Prevalence of slow	16-18	10-12
15-20	Slow	18-25	14-16

Analyzing the literature review of leading experts and summarizing the experience of sports activities for a novice athlete to select an effective technique, it is necessary to draw the following conclusions:

1. Builds an individual training plan for individual muscle groups;
2. The correct choice of the weight of the load and the pace of the exercise;
3. Depending on the goal, it is necessary to determine the rest time between approaches.

It should be noted that the training methodology and recommendations are intended for students aged 14-17. Training for young athletes should be organized during extracurricular time (sectional classes) and extracurricular time.

These studies are conducted both in theoretical and practical directions and the main task is to determine the most accessible and successful bodybuilding techniques.

References:

1. Ashmarin B.A. Theory and methodology of physical education. M., 1990. – 141p.
2. Heidenshtam O. Bodybuilding for beginners. M., 2004. - 62
3. Solodkov A.S. Physiological bases of adaptation to physical exertion. GDOIFK named after P.F.Lesgaft, lecture. L., 1988.
4. Hripach G.N. Effective bodybuilding. – St. Petersburg: Peter, 2007. – pp. 31-34.
5. Gusev I.E. The book a complete course of bodybuilding. Minsk. - 2002. – 97.

G.Baltabaeva
Stajyor o‘qituvchisi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABALARGA BASKETBOL TEXNIKASIGA O‘RGATISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Annotatsiya: *Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim basketbol jamoalarining instrumental va ekspressiv rahbarlarida raqobatbardosh faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashdir. Instrumental rahbarlar karpal dinamometriyada, barda tortish, joydan uzunlikka sakrash, dori to‘pini uloqtirishda qolgan sportchilar guruhining sportchilariga nisbatan yuqori natijalarni (besh foiz ahamiyatlilik darajasi) ko‘rsatdilar. Ekspressiv rahbarlar 3x10 m Shuttle yugurishini yanada samarali bajardilar, o‘yindan ko‘proq zarbalar (15,4 ta zarba) o‘tkazdilar, zarbalar natijadorligining eng yuqori ko‘rsatkichiga (48,5%) ega bo‘ldilar, ko‘proq natijaviy o‘tkazib yuborishlarni (7,9 ta o‘tkazib yuborish) bajardilar. Instrumental rahbarlar to‘plarni muvaffaqiyatli ushlab turishdi (12,6 ta ushlab turish), to‘pni boshqarish va uzatishda kamroq xatolarga yo‘l qo‘yishdi (7,4 ta xato). Talabalar jamoalari basketbolchilarining jismoniy tayyorgarligi va raqobatbardosh faoliyat natijalarida instrumental va ekspressiv rahbarlar va qanot egalari o‘rtasida sezilarli farqlar aniqlandi, ularni o‘quv jarayoni va raqobatbardosh faoliyatda hisobga olish kerak.*

Kalit so‘zlar: *basketbolchi talabalar, jismoniy tayyorgarlik, raqobatbardosh faoliyat, instrumental va ifodali rahbarlar.*

Аннотация: *Цель исследования – выявить особенности соревновательной деятельности у инструментальных и экспрессивных лидеров студенческих баскетбольных команд.*

Инструментальные лидеры показывали более высокие результаты (пятипроцентный уровень значимости) в сравнении с показателями спортсменов остальной группы спортсменов в кистевой динамометрии, подтягивании на перекладине, прыжке в длину с места, метании набивного мяча. Экспрессивные лидеры результативнее выполняли челночный бег 3х10 м, проводили больше бросков с игры (15,4 броска), имели наибольший показатель результативности бросков (48,5%), выполняли больше результативных передач (7,9 передачи). Инструментальные лидеры успешнее перехватывали мячи (12,6 перехвата), делали меньше ошибок при ведении и передаче мяча (7,4 ошибки). Выявлены существенные различия в физической подготовленности и результатах соревновательной деятельности баскетболистами студенческих команд между инструментальными и экспрессивными лидерами и ведомыми, которые следует учитывать в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *студенты-баскетболисты, физическая подготовка, соревновательная деятельность, инструментальные и экспрессивные лидеры.*

Abstract: *Objective of the study was to identify the features of competitive activity among the*

instrumental and expressive leaders of student basketball teams.

The instrumental leaders showed higher results (5% significance level) in comparison with the performance of the athletes of the rest of the group of athletes in carpal dynamometry, pull-ups on the bar, standing long jump, medicine ball throwing. The expressive leaders performed the 3x10 m shuttle run more effectively. The expressive leaders performed more shots from the field (15.4 shots), had the highest rate of throws effectiveness (48.5%). completed more assists (7.9 assists). The instrumental leaders intercepted balls more successfully (12.6 interceptions), made fewer mistakes when dribbling and passing the ball (7.4 errors). Significant differences in physical readiness and results of competitive activity by basketball players of student teams between instrumental and expressive leaders and followers were revealed, which should be taken into account in the training process and competitive activity.

Keywords: *basketball students, physical training, competitive activity, instrumental and expressive leaders.*

Kirish. Zamonaviy basketbolda raqobatbardosh faoliyatning yuqori samaradorligi sport mashg‘ulotlarining barcha omillarini hisobga olishni o‘z ichiga oladi [1, 3, 4]. Ushbu yo‘nalishdagi katta zaxira instrumental va ekspressiv rahbarlarning jismoniy tayyorgarligi va raqobatbardosh faoliyatining xususiyatlarini aniqlashdir [2, 4]. Instrumental va ekspressiv rahbarlarning raqobatbardosh faoliyatining xususiyatlarini hisobga olish muvaffaqiyatning muhim sharti har xil tipologik guruhlarning sportchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining qiyosiy xususiyatlari sport jamoasi. Biroq, basketbolchilarning raqobatbardosh faoliyatining ushbu yo‘nalishi kam o‘rganilgan bo‘lib qolmoqda.

Ko‘rsatkichlar	Tipologik guruhlar		
	Instrumental rahbarlar	Ekspressiv rahbarlar	Qolganlari
Tana uzunligi, sm	189,4	190,6	188,5
Tana vazni, kg	81,5	82,2	82,4
Cho‘tkaning kuchi, kg	69,8	65,1	64,9
Barda tortish, necha marta	10,2	9,4	9,2
Joydan uzunlikka sakrash, sm	298,5	286,4	287,5
Joydan yuqoriga sakrash, sm	65,8	63,3	62,1
Dori to‘pini uloqtirish, m	17,75	17,10	16,85
30 metrga yugurish, bilan	4,31	4,34	4,38
Shuttle yugurish 100 metr	9,7	9,5	10,0
Shuttle yugurish 300 metr	11,4	11,5	11,8
3000 metrga yugurish, bilan	747,4	748,5	753,1
Tananing oldinga egilishi, sm	10,1	9,6	9,7

Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim basketbol jamoalarining instrumental va ekspressiv rahbarlarining raqobatbardosh faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashdir.

Tadqiqotning metodologiyasi va tashkil etilishi. Kettel shkalasi bo‘yicha ishda etakchilik, hissiy namoyon bo‘lish va samaradorlik ko‘rsatkichlari aniqlandi, basketbolchilar instrumental va ekspressiv rahbarlarga taqsimlandi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy test topshiriqlari, raqobatbardosh faoliyat natijalariga ko‘ra aniqlandi-o‘ynagan vaqt, maydondan uloqtirish, jarima zarbalari, paslar va to‘siqlar, o‘z va boshqa odamlarning qalqonlarida to‘pni tanlash, qoidabuzarliklar. Tadqiqotda Moskva universitetlarining 156 basketbolchisi ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspressiv va instrumental rahbarlar basketbol bilan shug‘ullanadigan universitet talabalarini jismoniy va texnik-taktik tayyorlash muammolarini hal qilishda murabbiyning asosiy yordamchilari hisoblanadi. Ular murabbiyga futbolchilarning sport mahoratini oshirishning zamonaviy vositalari va usullarini amalga oshirishda yordam beradi, murabbiy va sportchilar bilan o‘yin sifatini oshirish yo‘nalishlarini muhokama qiladi, jamoada tarbiyaviy ishlarda yordam beradi tekshirilayotgan basketbolchilar uch guruhga bo‘lingan: instrumental (biznes), ekspressiv (hissiy) va qolganlari (birinchi ikki guruhga kiritilmagan). Instrumental yetakchilarning ulushi 12,2%, ekspessiv yetakchilarning ulushi 9,0%, qolgan basketbolchilarning ulushi 78,8% ni tashkil etdi.

Mutaxassislar instrumental rahbarlarning etakchilik fazilatlarini o‘n balli shkala bo‘yicha 9,05 ball, hissiy fazilatlarni 6,57 ball va ularning samaradorligini 8,89 ball bilan baholadilar. Etakchilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ekspressiv rahbarlar 6,50 ball, hissiy namoyishlar 8,14 ball, natijalar 7,43 ballga ega edi. Boshqa ishtirokchilar guruhida tahlil qilingan xususiyatlar o‘rtacha qiymatlar darajasida edi (4-6 ball). Ekspressiv rahbarlar ochiqko‘ngil, xushyoqishni ilhomlantiradi va ular yaxshi sheriklar, instrumental rahbarlar mehnatsevar, talabchan, baquvvat, qat’iyatli va qat'iyatli.

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining qiyosiy xususiyatlari sub'ektlarning turli kontingentlarida farqni aniqlamadi. Instrumental rahbarlar karpal dinamometriyada (69,8 kg), barda tortish (10,2 marta), joydan uzunlikka sakrash (298,5 sm), dori to‘pini uloqtirishda (17,75 m) qolgan sportchilar guruhining ko‘rsatkichlariga nisbatan ko‘proq natijalarni (besh foiz ahamiyatlilik darajasi) ko‘rsatdilar.) va ekspressiv natijalar rahbarlari shuttleni yanada aniqroq bajarishdi.

Basketbol talabalarining jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, instrumental va ekspressiv rahbarlar jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish darajasi yuqori (jadvalga qarang).

Basketbol bo‘yicha Moskva shahar birinchiligiga 15 ta rasmiy o‘yin davomida oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida har bir sportchining o‘yin harakatlari qayd etildi. Bizning ma’lumotlarga ko‘ra, jamoa rahbarlari o‘yinda boshqa o‘yinchilarga qaraganda ko‘proq vaqt o‘tkazishgan. Etakchi o‘yinchilar, ayniqsa, ekspressiv etakchilar (15,4 zarba) bilan ko‘proq zarba berishdi, ular eng yuqori zarba ko‘rsatkichiga ega bo‘lishdi (48,5%).

O‘yin uchun eng ko‘p jarima zarbalari instrumental rahbarlar tomonidan bajarilgan (7,4 zarba), ularning jarima zarbalari natijadorligi ham yuqori (68,2%). Ekspressiv rahbarlar ko‘proq samarali paslarni (7,9 pas) bajarishdi, instrumental rahbarlar esa to‘plarni muvaffaqiyatli ushlab turishdi (12,6 to‘p). To‘pni boshqarish va uzatishda kamroq xatolar instrumental rahbarlar tomonidan qilingan (7,4 xato). Qoidabuzarliklarni targ‘ib qilish ko‘rsatkichlari va shaxsiy sharhlarga ko‘ra, sub’ektlarning turli kontingentlarida ishonchli farqlar aniqlanmagan.

Xulosalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, oliy ta’lim basketbol jamoalari rahbarlari raqobatbardosh faoliyat ko‘rsatkichlarini ancha samarali bajarishgan. Etakchilik talabalar jamoalari basketbolchilarining raqobatbardosh faoliyatdagi o‘zaro munosabatlarini samarali tashkil etish va muvofiqlashtirish uchun zarur shartdir.

Adabiyot

1.Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой

квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.

2.Казаков, Д.А. Взаимосвязь баскетболистов различного возрас та и игрового амплуа / Д.А. Казаков А.В. Романова, М.В. Еремин, М.Н. Комаров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 45-46.

3.Карпов, В.Ю. Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В.Ю. Карпов, Р.Е. Петрунин, А.В. Родин// Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 4 (18). – С. 271-273.

4.Родионов, А.В. Общая психологическая подготовка спортсменов высокого класса / А.В. Родионов // Актуальные проблемы спор тивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы междунар. конф. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – С. 21- 26.

И.Исламов
доценти
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

СУЗУВЧИЛАРНИНГ СТАРТ ТЕХНИКАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ ВА БАҲОЛАШ

Аннотация. *Ушбу мақолада муаллиф сузувчи спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигига старт турларининг таъсирини аниқлаш бўйича тадқиқот ўтказган. Тадқиқот давомида муаллиф қуйидаги хулосаларга келган: стартни бажариш усулини танлаш мусобақа натижасига сезиларли таъсир кўрсатади, шунингдек, старт сакраш усулини танлашда спортчиларнинг "портловчи" куч даражасини ва сузиш ҳаракатларини ўз вақтида бошлашни инобатга олиш зарур. Олинган натижаларни турли малакага эга бўлган спортчиларнинг индивидуал тузилган машғулот режаларини ишлаб чиқишда ҳисобга олиш лозим.*

Калит сўзлар. *Греб-старт, трэк-страт, портловчи куч*

Аннотация. *В данной статье автор провел исследование по определению влияния стартовых видов на результативность соревновательной деятельности с учетом индивидуальных способностей пловцов. В ходе исследования автор пришел к следующим выводам: выбор способа выполнения старта оказывает существенное влияние на результат соревнований, а также при выборе способа стартового прыжка необходимо учитывать уровень “взрывной” силы спортсменов и своевременное начало плавательных движений. Полученные результаты следует учитывать при разработке индивидуально составленных тренировочных планов для спортсменов различной квалификации.*

Ключевые слова. *Греб-старт, трэк-страт, взрывная сыла*

Annotation. *In this article, the author has conducted the study to determine the impact of the types of starts for performance of the competitive activities of athletes in swimming, taking into account their individual abilities. In the process of work, the author has come to the conclusion that the choice of the start option has a significant effect on the result of the competitive activity, as well as when choosing the starting jump option, it is necessary to take into account the level of development of the "explosive" strength of the athletes and the speed of the beginning of the swimming movements. The results obtained should be taken into account when drawing up individually structured plans for classes of athletes of various qualifications.*

Keywords. *Grab-start, track-start, explosive power*

Кириш. Сузувчининг старти кўп йиллар давомида маҳаллий ва хорижий

мутахассисларнинг эътибор марказида бўлиб келган, ва бу бежиз эмас. Ҳозирги кунда халқаро майдонда рақобат сезиларли даражада кучайди, баъзида ғолибни таъқибчилардан сониянинг юздан бир қисми ажратиб туради. Яхши бажарилган старт эса сузувчига масофа бошидаёқ 0,5 сониягача устунлик бериши мумкин, бу эса кескин рақобат шароитида ғалабага эришишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади [1, 2].

Долзарблиги. Бугунги кунда старт техникаси бўйича спортчилар ва мураббийлар старт техникасининг барча фазалари ва элементларининг тажрибавий асосланган модель хусусиятларига эга эмаслар. Турли спорт малакасига эга бўлган сузувчилар стартининг фазовий, вақт, куч ва бошқа параметрлари ҳақида маълумотлар мавжуд эмас. Буларнинг барчаси шундай ҳолатга олиб келадики, бошланғич ўргатиш давридаёқ старт техникасини ўзлаштириш жараёни мураббий томонидан аниқ тавсиялар ва кўрсатмаларсиз ўтади. Старт техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришга мўлжалланган модель хусусиятларнинг тажрибавий асосланган тизимини ишлаб чиқиш ўта зарур вазифа ҳисобланади. Старт техникасини такомиллаштиришда хар бир фазадан самарали фойдаланиш учун спорт машғулотларининг янги, ноанъанавий деб аталадиган воситалари ва усулларини тажрибавий асослашни талаб қиладиган элементлар, фазалар, ҳаракатлар мавжуд бўлиб, улар старт техникасининг бутун мажмуасининг ҳаракат самарадорлигини белгилайди. Бироқ, стартни ўргатишда айнан шундай ёндашув амалиётда кўпинча кузатилмайди [1, 2, 3].

Тадқиқот мақсади. Шундай қилиб, старт техникасининг қисмларида тезлик йўқотишларини камайтириш имкониятларини ўрганиш ва натижаларни машғулот жараёнига татбиқ этиш жуда долзарбдир. Шу муносабат билан тадқиқотимизнинг мақсади спортча сузишни ривожланишининг ҳозирги босқичида спринтер-сузувчиларнинг стартни бажаришда старт фазаларидан самарали фойдаланиш самарадорлигини назарий ва тажрибавий асослашдан иборат.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги тадқиқот усулларидан фойдаланилди: илмий-услубий адабиётлар маълумотларини таҳлил қилиш, педагогик тажриба, педагогик назорат синовлари (тестлар), педагогик кузатувлар, хронометрия, математик статистика усуллари. Старт техникасидаги сакраш фазасини такомиллаштиришни ўрганиш мақсадида ушбу йўналишда олиб борилган тадқиқот натижалари келтирилган илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилинди. Бундан ташқари сузучиларга стартни ўргатишда ва такомиллаштиришга оид 40 та сузиш мураббийсининг амалий тажрибасини ўрганиш мақсадида сўровнома ўтказилди. Сўнгра стартнинг техник элементларини такомиллаштириш учун комплекс машқлар ишлаб чиқилиб, унга асосланган тажриба ўтказилди. Унда 13-14 ёшли 20 нафар сузувчи иштирок этди. Биринчи гуруҳ "граб-старт" (классик) моделидан фойдаланди, иккинчи гуруҳ эса "траск-старт" (енгил атлетик) усулини бажаради. Бир ой давомида иккинчи гуруҳ спортчилари ҳафтасига 5 марта тажрибавий машғулот дастури бўйича шуғулланди. Баҳолаш учун сузиш масофасининг старт қисми фазаларини баҳоланди. Стартнинг гидродинамик параметрлари 15 метрлик масофа давомида сирпаниш узунлиги, тезлиги ва давомийлиги бўйича баҳоланди. Махсус тайёргарлик эса стартдан 25 метр масофани босиб ўтиш вақти ҳамда тезлиги бўйича баҳоланди. 1-жадвал.

1-жадвал

“Граб-старт” ва “трэк-старт” старт турларини баъзи фазаларидаги фарқлари

Кўрсатгичлар	"граб-старт" (классик) усулдан фойдаланган сузувчилар	“траск-старт” (енгил атлетик) усулданфойдаланган сузувчилар	Ўртадаги фарқ
Старт реакцияси (секунд)	0.85	0.78	0.07

Шўнғиш тезлиги м/сек.	3.15	3.56	0.41
Сирпаниш тезлиги м/сек.	1.86	1.95	0.09
25 метрлик масофа сек.	12.86	12.31	0.55

Тажриба якунида биринчи гуруҳ синалувчиларида старт масофасини ва ҳар иккала гуруҳда 25 метрлик масофани босиб ўтиш тезлиги сезиларли даражада ошди. Юқорида айтилганларнинг барчаси сузувчиларнинг, айниқса "траск-старт" ни бажарадиганларнинг стартини такомиллаштириш учун экспериментал дастурдан фойдаланиш мумкинлигини кўрсатади.

Тажриба натижалари шуни кўрсатадики, 25 метр масофани босиб ўтиш вақти старт сакраш турига статистик жиҳатдан сезиларли даражада боғлиқ.

Старт сакрашнинг икки тури ўртасида статистик жиҳатдан муҳим фарқ аниқланмади. Бироқ, старт сакрашининг турли хиллари бир-биридан фарқ қилади.

Шу сабабли, биз старт турини танлаш спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига, хусусан, портловчи кучнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ, деб тахмин қилдик. Бу тахминни текшириш учун сузувчиларни "портловчи" куч қобилиятларининг ривожланиш даражасига кўра икки гуруҳга ажратдик. Биринчи гуруҳга портловчи куч кўрсаткичлари юқори бўлган сузувчилар, иккинчи гуруҳга эса бу кўрсаткичлари пастроқ бўлган сузувчилар киритилди.

Старт сакрашининг икки тури - классик "граб-старт" ва енгил атлетик "трек-старт" таҳлил қилинди ҳамда уларнинг самарадорлик кўрсаткичлари таққосланди.

Олинган маълумотлардан кўринадики, биринчи ва иккинчи гуруҳ сузувчиларининг 25 метр масофани босиб ўтиш вақти турлича. Ушбу фарқларнинг ишончлилигини текшириш учун ўтказилган дисперсия таҳлили шуни кўрсатдики, 25 метр масофани босиб ўтиш вақти портловчи куч кўрсаткичларига ва ундан ҳам кўпроқ сузувчиларнинг "портловчи" куч қобилиятларига мос келадиган тўғри танланган старт сакраш турининг ўзаро таъсирига статистик жиҳатдан сезиларли даражада боғлиқ.

Шундай қилиб, сузишдаги старт сакрашининг самарадорлиги кўп жиҳатдан сузувчиларнинг "портловчи" куч қобилиятларининг ривожланганлигига боғлиқ эканлигини таъкидлаш мумкин.

Хулоса. Илмий ишларнинг назарий таҳлили асосида спортча сузишида стартнинг икки варианти қўлланилиши аниқланган. Уларнинг барчаси самарали бўлиши мумкин, агар спортчи старт вариантларидан бирини танлашда ўзининг антропометрик кўрсаткичлари (бўйи, вазни, тана тузилиши), бўғимларининг ҳаракатчанлиги, портловчи куч имкониятлари, психологик хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Тадқиқот маълумотлари шуни тасдиқлайдики, сузишдаги старт спортчининг энг юқори натижасини таъминлашда энг муҳим элементлардан бири ҳисобланади ва у самарали, мақсадга мувофиқ, тежамкор, ишончли бўлиши ҳамда сузувчининг тайёргарлиги ва малакасига мос келиши лозим. Стартни ўргатиш ва кейинчалик такомиллаштириш учун сузишда стартни самарали бажариш учун махсус ишлаб чиқилган дастуридан фойдаланиш зарур.

Адабиётлар

1. Иванова Лидия Александровна, Казакова Ольга Александровна, Гурова Наталья Викторовна, Головина Людмила Геннадьевна Стартовый прыжок в плавании - как один из элементов показателей результативности соревновательной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №3 (157). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/startovyy-

pryzhok-v-plavanii-kak-odin-iz-elementov-pokazateley-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti (дата обращения: 01.10.2024).

2. Чаплинский, Н.Н. Анализ техники современных вариантов стартового прыжка в плавании и разработка путей ее совершенствования : автореферат канд. пед. наук / Чаплинский Н.Н. – Москва, 1980. – 20 с.

3. Скирене, В. Сравнительный анализ техники старта пловцов разной квалификации / В. Скирене, Д. Саткунскене // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 39-45.

A.Shopulatov
Pedagogika fanlari doktori(DSc), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AXLOQ MEZONLARI HAMDA ILMIY-TADQIQOTLARNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida axloq mezonlari hamda ilmiy-tadqiqotlarni rivojlantirish muammolari tahlil qilingan bo‘lib, ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilishda axloq mezonlarining ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, ilm-fan, rivojlanish, ilmiy-tadqiqot, qonun, mezon, ilmiy yondashuv, fundamental, amaliy va innovatsion tadqiqotlar, axloq mezonlari.

Аннотация. В данной статье анализируются этические критерии в области физической культуры и спорта, а также проблемы развития научно-исследовательских работ, раскрывается значение этических критериев.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, наука, развитие, право, критерий, научный подход, фундаментальные, прикладные и инновационные исследования, этические критерии.

Annotation. This article analyzes the ethical criteria in the field of physical culture and sports, as well as the problems of the development of scientific research, reveals the importance of ethical criteria.

Keywords: physical education, sport, science, development, law, criterion, scientific approach, fundamental, applied and innovative research, ethical criteria.

Har bir soha vaqt o‘tishi hamda yangi texnologiyalarning kirib kelishi bilan o‘zgarishlarga uchraydi. Vaqt va o‘zgarishlarning ta’siri natijasida sohadagi jarayonlarni tartibga solish, rivojlanish sari yo‘naltirish, malakali mutaxassislar tayyorlashdagi jarayonlarda uch avlod vakillari o‘rtasidagi munosabatlarni nazorat qilib, taraqqiyot sari yo‘naltirish zarur hisoblanadi. Ayniqsa, o‘zaro tushunish jarayonini rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarning o‘z funksiyalarini bajarishini ta’minlash, sohadagi olimlarning axloqiylik imperativlarga qattiq rioya qilishini va shaxsiy pozitsiyasiga qattiq amal qilishga olib keluvchi ijtimoiy muhitni shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Chunki, jismoniy tarbiya va sport sohasi sotsial institut sifatida shakllanib, jamiyat hayotining barcha bo‘g‘inlariga kirib bordi. Insonlar kundalik turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib bormoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakali mutaxassislar tayyorlash tizimining nazariy va amaliy qismini takomillashtirib borishni hamda sohadagi mavjud muammolar va to‘siqlarni o‘rganib, tegishli chora-tadbirlarni ko‘rib borishni taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sohadagi yetakchi mutaxassislardan L.P.M.Matveev, V.N.Platonov, V.I.Lyaxlar malakali mutaxassislar tayyorlash ishlarini tizimli ravishda rivojlantirib borish zarurligini ta’kidashgan bo‘lsa, oxiri yillarda esa mamlakatimiz yosh mutaxassislardan

N.T.To‘xtaboev jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirishga tashkiliy-pedagogik yondashuv masalasini, N.A.Xudayberdieva jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, B.B.Ibragimov malaka oshirish tizimida sport kurashlari bo‘yicha trenerlarning kasbiy mahoratini takomillashtirish, D.B.Mamaziyatov jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash tizimida olimpiya bilimlarini rivojlantirish, A.I.Olimov bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini o‘qitishda mobil ilovalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish, Z.P.Rasulov trenerlarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini rivojlantirish masalalarini o‘rganishgan. Biroq mazkur ishlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash jarayonidagi yangi atamalarning kirib kelishi, jarayonlarni to‘g‘ri ifodalovchi so‘zlarni ishlatish, yosh olimlarning axloqiy prinsiplarga rioya qilishi jarayonlarini qamrab olgan masalalar e’tiborga olinmagan.

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi fanlarning rivojlanishi ortidan ilmiy-tadqiqot ishlarida ko‘pgina muammolar yuza kela boshladi. Asosan, dunyo miqyosida avj olib borayotgan ko‘chirmachilik (plagiat) muammolari bo‘lsa, yana sohaga xorijiy va boshqa sohalardan kirib kelayotgan atama va tushunchalarning yosh avlod tomonidan to‘g‘ri qabul qilish jarayonlarini o‘rganishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlarining tashkil etilmayotganligi kabi muammolar nazoratdan chetda qolib kelmoqda.

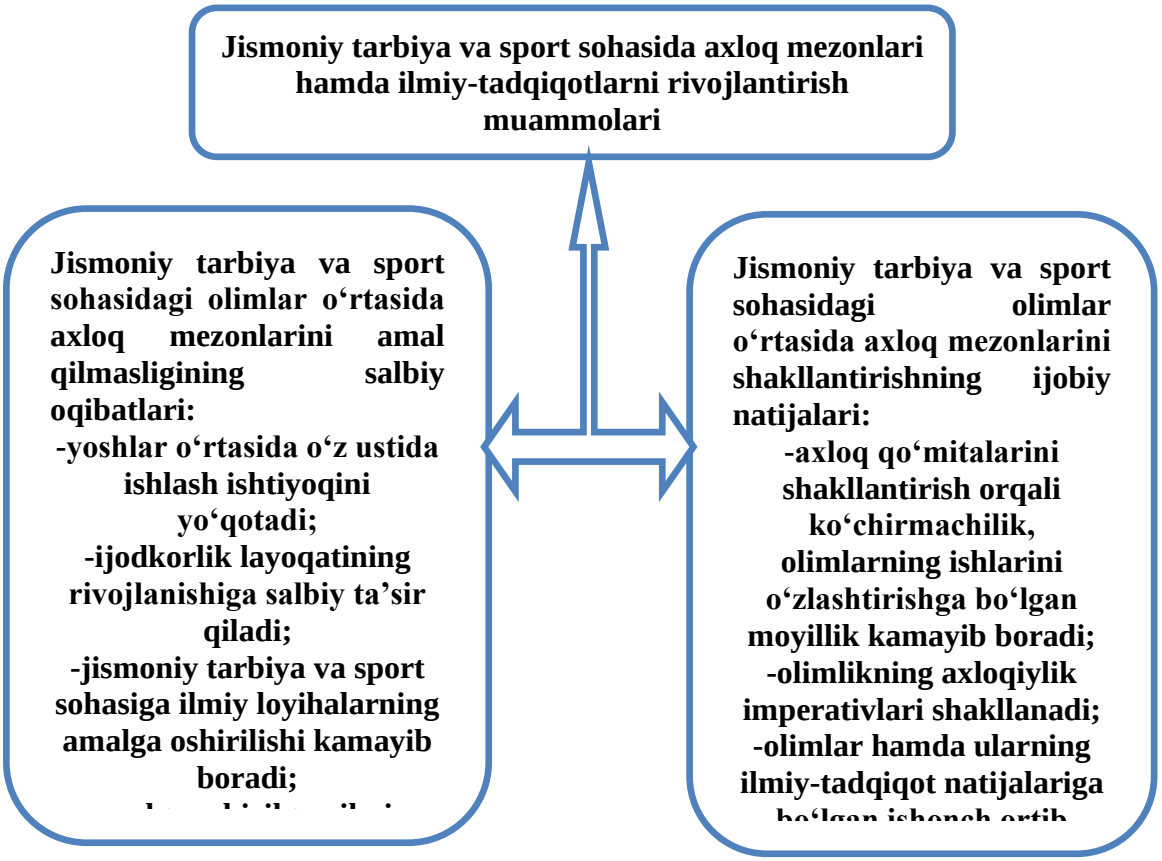
Har bir fan yo‘nalishida nazariy tadqiqotlar tashkil qilinmas ekan ular albatta o‘z ta’siri amaliy yo‘nalishda ham ko‘rsatadi. Fan rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash, soha mutaxassislarida o‘z sohasiga bo‘lgan axloqiy tamoyillarga asoslangan “qat’iyat”ni shakllantirib borish muhim hisoblanib, faning barqaror va uzluksiz rivojnatishini ta’minlab beradi. “Sport to‘g‘risidagi fanning nazariyalashuvi uning nazariyalar bilan to‘yinishi, unda nazariy fikrlar rolining oshishi, fan tuzilishining yuzaga kelgan qayta qurilishi dekmakki, natijada uning samaradorligi ko‘proq nazariy tadqiqotlarga bog‘liq bo‘lib qoladi”[3;10-b].

Hozirda dunyoda olimlar faoliyatini etika jihatdan baholab boradigan tashkilotlar tashkil topib, axloq qoidalarini joriy qilib kelmoqda. Birgina “Germaniyada tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha 53 ta etika qo‘mitasi bo‘lib, sohalar bo‘yich ilmiy tadqqotlarning axlqiy qoidalar asosida tashkil qilinishi nazorat qilib boradi”[10]. Ilmga axloq qoidalarining joriy qilinishi insoniyat hayotiga xavf soluvchi ixtirolarning paydo bo‘lishini oldini olib, olimlar ichida nosog‘lom raqobatning vujudga kelishiga hamda turli illatlarning shakllanishga yo‘l qo‘ymaydi. “Ilm axloqi nima joizligini, nimani rag‘batlantirilishini va turli vaziyatlarda olim uchun qabul qilinmaydigan va qabul qilinaydigan narsalarni belgilaydi” [4].

Olimlarning nashr faoliyati ilmiy etika me’yorlariga yanada mos kelishi uchun 1997 yilda buyuk Britaniyada ilmiy nashrlar etikasi bo‘yicha qo‘mita tashkil etildi (Committee ofPublication Ethics), unga hozirgi kunda dunyodagi 12000 dan ortiq ilmiy jamoalar a’zolari kiradi. Endi COPE tavsiyalari o‘z ishlarining natijalarini nashr etishni istagan barcha ilmiy nashrlar va tadqiqotchilar uchun qo‘llanma hisoblanadi. Ammo, ilmiy jamoatchilik tomonidan olib borilayotgan ishlarga qaramay, ushbu sohadagi qonunbuzarliklarni kamdan-kam uchraydigan hodisa deb atash mumkin emas.

“Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi qonunning “Oliy ta’lim muassasalarida ilmiy faoliyat yuritish” nomli 17-moddasining ikkinchi xat boshisida “Oliy ta’lim muassasalarining pedagog kadrlari tegishli yo‘nalishlarda ilmiy faoliyat bilan shug‘ullanishlari shart” deb qayt etilgan. Shuningdek, mazkur qonunning “Ilmiy faoliyat yurituvchi shaxslarning huquq va majburiyatlari” deb nomlangan 14-moddasi 9 xatboshisida, Ilmiy faoliyat yurituvchi shaxslar: Inson hayoti va salomatligi, atrof tabiiy muhitga zarar yetkazmaslikka; Ko‘chirmachilikka yo‘l qo‘ymaslikka, o‘zgalarning ilmiy ishlanmalarini o‘zlashtirmaslikka va yolg‘on ma’lumotlarga asoslanmaslikka; Intellektual mulk huquqlari va ilmiy odob-axloq qoidalariga rioya qilishga majburdilar, deb ta’kidlangan [2;18-b].

Mazkur qonun-qoidalarning joriy qilinishi ilm-fanda ko‘pgina illatlarning avj olishini to‘xtatib, olimlarni belgilangan qoidalarga rioya qilib ishlashga o‘rgatmoqda. Natijada esa jamiyatda olimning axloqiylik prinsiplari shakllandi. Ushbu axloqiy qoidalarni jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shakllantirish, shu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borayotgan yosh olimlarga tushuntirish hamda tizimga xorij tajribasi asosida axloqiylik prinsiplarini shakllantirish soha rivojida muhim ahamiyat kasb etadi (1-rasmga qarang).



1-rasm. *Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar o‘rtasida axloq mezonlarini amal qilmasligining salbiy oqibatlari hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha amalga oshiriladigan ishlar sxemasi*

Bizga ma’lumki har bir soha taraqqiyotida so‘z va atamalar vorisiylik tamoylini amalga oshishida muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ular har bir sohadagi o‘zgarish va yangiliklarni o‘zida ifodalash bilan birga boshqa bir insonga yetkazib berishda ishtirok etadi. Shu orqali ma’lum bir sohadagi yangiliklarni o‘rganish, o‘zlashtirish jarayonlari rivojlanib boradi. Bu esa ulardagi yangilik va o‘zgarishlarni to‘g‘ri tushunish, boshqalarga to‘g‘ri yetkazish zaruriyatini yuzaga keladi. Mazkur jarayonda yangi so‘z va atamalar ishtirok etib boshqalarda yangilik haqida axborotning shakllanishiga hamda shu axborotning oson va to‘g‘ri tushunishga yordam beradi. Ayniqsa, ma’lum bir sohani o‘rganishda shu sohaga oid bo‘lgan so‘z va atamalarni to‘g‘ri tushunish sohaning qonuniyatlarini o‘rganishda, malakali mutaxassis bo‘lib yetishishda zarur hisoblanadi.

Yosh alodni tarbiyalashda, ma’lum bir kasbga bo‘lgan mehrni shakllantirishda ham so‘z va atamalar shu kasbning xususiyatlarini, sir-asrorlarini o‘zida ifoda etadi. Bu jarayonda o‘qituvchilar va murabbiylarning vazifasi kasb yoki sohadagi o‘ziga xos xususiyatlarni yosh avlodni to‘g‘ri tushuntira olish, kerakli so‘z va atamalarni qo‘llay olishi kerak bo‘ladi. Chunki, ma’lum bir jarayon to‘g‘ri tushuntirilmas ekan o‘z ortidan katta xatolarni, tushunmovchiliklarni olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ham sohalarning rivojlanishi, yangiliklarning paydo bo‘lishi, ularda ixtirolarning amalga oshirilishi negizida ularni ifodalovchi atamalarning yuzaga kelishi tabiiy jarayon bo‘lib, so‘z va atamalarning hamma uchun tushunarli, talafuz qilish oson bo‘lishi muhim hisoblanadi.

Qisqa, talaffuzi qulay bo‘lgan so‘z va atamalar o‘quvchilarning jarayonlarni tez va to‘g‘ri anglashiga yordam beradi. Ularning bilimlari boyish bilan birga mustahkamlanib boradi. Shuning uchun ham har bir sohada vujudga kelayotgan so‘z va atamalarni o‘rganib borish, mazmun-mohiyatini tushunish sohadagi yangiliklarni tez o‘zlashtirish, to‘g‘ri tushunish hamda boshqalarga to‘g‘ri yetkazishda asosiy vazifani bajaradi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi ham tez rivojlanib, jamiyatda sotsial institut sifatida shakllanib bormoqda. Ushbu holatni avvalo jismoniy tarbiya va sportdan salomatlikni ta’minlovchi vosita foydalanish hamda moliyaviy daromad olish uchun imkoniyatlarni oshishi bilan izohlash mumkin. Jismoniy tarbiya va sport taraqqiy etib borar ekan unga yangiliklarning, ixtirolarning kirib kelishi ham kuchayib boradi. Bu esa sohani o‘rganish, o‘zgarishlarni tahlil qilish, yangiliklarni to‘g‘ri anglab yetish, kirib kelayotgan fan yutuqlarini o‘zlashtirish kabi holatlarni zaruriyat sifatida yuzaga keltiradi. Ayniqsa, aniq fanlar tizimidagi yangiliklarning kirib kelishi, ularni ifodalovchi yangi so‘z va atamalarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Natijada, ularning o‘rganish, mazmun-mohiyatini tushunish hamda o‘zbek tiliga to‘g‘ri tarjima qilish, atamaning o‘zbek tilidagi muqobilini shakllantirish kerak bo‘ladi.

Ushbu jarayonlarning rivojlanishini to‘g‘ri tahlil qilish hamda kirib kelayotgan yangi so‘z va atamalarni o‘rganib borish uchun tizimli ishlarni tashkil qilish zarur hisoblanadi. Xususan, sohadagi o‘zgarishlarni, yanliklarni holati haqida ma’lumotlarga ega bo‘lish uchun ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish muhim hisoblanadi. Mazkur jarayonni tizimli ravishda tartibga solishda ijodiy guruhlarni tashkil qilish orqali jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ensiklopediyalar, izohli lug‘atlarni yaratib borish o‘z samarasini beradi. Jumladan, har bir sport turi bo‘yicha izohli lug‘atlarni yaratish sport turining qonuniyatlarini o‘zlashtirishga, yangi ilmiy ixtirolarning ahamiyatini o‘rganishga yordam beradi.

Umuman olganda o‘tkazilgan tadqiqot natijalari hamda mavjud manbalar tahlili jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim berish hamda ilmiy-tadqiqotlarni rivojlantirish bo‘yicha quyidagi xulosalarni berish mumkin:

birinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham olimlar faoliyatini nazorat qilib boruvchi axloq qo‘mitalarini tashkil qilish zarur hisoblanadi. Bunday qo‘mitalarning tashkil qilinishi olimlar o‘rtasida ko‘chirmachilik va boshqa shunga o‘xshash holatlarini oldini olib, o‘zining axloqiylik prinsiplariga ega bo‘lgan olimlar avlodining shakllanishiga olib keladi;

ikkinchidan, Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolarni o‘rganishga yo‘naltirilgan loyihalar tanlovini tashkil qilish, ularni moliyalashtirish hamda ijodiy guruhlarni shakllantirishda har bir sohadan malakali mutaxassislarni jalb qilish orqali jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid yangi so‘z va atamalarni qo‘llash bo‘yicha o‘quv adabiyotlari (ensiklopediya, izohli lug‘at) yaratish;

uchinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy izlanish olib borayotgan izlanuvchilarning ilmiy ishlarini mazkur muammolarni o‘rganishga yo‘naltirish, yoshlar o‘rtasida ilmda axloqiylik imperativlari bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid yangi so‘z va atamalarni qo‘llash muammolarini o‘rganishga yo‘naltirilgan ilmiy maktablarni shakllantirish va rivojlantirib borish;

to‘rtinchidan, mazkur muammolarni o‘rganish va bartaraf etish masalalariga qaratilgan xalqaro va respublika miqyosidagi ilmiy anjumanlarni tashkil qilish, shu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borayotgan olimlar bilan aloqalarni tiklash, muassasalar o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirish, yosh olimlarni jalb qilgan holda davra suhbatlari, ilmiy seminarlar, anjumanlarni tashkil qilish;

beshinchidan, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida ilmiy faoliyat olib borayotgan olimlar, izlanuvchilar uchun ilmdagi illatlar va ularning ilm-fan taraqqiyotiga ta’siri bo‘yicha videoroliklar tayyorlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida elektron adabiyotlarni yaratishga e’tibor qaratish. Masalan, lug‘atlarning mobil ilovalarni yaratish.

Mazkur vazifalarni amalga oshirish jismoniy tarbiya va sport sohasida olimlarning o‘z sohasida yetuk mutaxassis bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida so‘z va atamalar ustida olib borilayotgan ishlarni tizimlashtirish, ilmiy-tadqiqot shilarini zamonaviy talablar doirasida tashkil qilish hamda egallangan tajribalarni yosh avlodga tushunarli qilib yetkazib berishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.

2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktyabrdagi “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi qonuni”.-B.37.

3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар.-Тошкент. Зар қалам, 2004. - 334 б.

4. Цвык В.А., Саввина О.В. — Этика науки и этика научных публикаций// Человек и культура. – 2017. – № 3. – С. 8 - 22.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

7. Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт». /дисс. док. наук. –Ташкент, 2003. -236 с.

8. Макаренко С.И. Справочник научных терминов и обозначений.-СПб.: Наукоемкие технологии, 2019. – 254 с.

9. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари/Пед. фан. док. дис.автореферати(DSc) –Чирчиқ: Tipograff, 2022. – 70 б.

А.Хасанов
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори(PhD), доцент
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЪЛИМ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация. *Мазкур мақола спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш бўйича амалга оширилиши лозим бўлган масалалар муҳокама қилингани ҳамда янада ривожлантиришга қаартилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.*

Калит сўзлар: *спорт, таълим, сифат, инновация, мотивация, малака ошириш, таълим дастурлари, илмий-тадқиқотлар.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы, которые должны быть реализованы по развитию качества образования в спортивных образовательных учреждениях, и разрабатываются предложения и рекомендации по дальнейшему развитию.*

Ключевые слова: *спорт, образование, качество, инновации, мотивация, повышение квалификации, образовательные программы, научные исследования.*

Annotation. *This article examines the issues that should be implemented to develop the quality of education in sports educational institutions, and develops proposals and recommendations for further development.*

Keywords: *sport, education, quality, innovation, motivation, professional development, educational programs, scientific research.*

Бугунги кунда спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш жамиятда спортнинг аҳамияти, ёшлар тарбияси ва келажак авлоднинг жисмоний ва маънавий ривожланишига таъсир кўрсатади. Ҳозирда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний фаолликни ошириш муҳим ижтимоий масалалардан бирига айланмоқда. Одамлар ўртасида жисмоний фаоллик камайиши турли касалликларга олиб келиши мумкин. Спорт таълим муассасалари соғлом авлодни тарбиялашда асосий рол ўйнайди, шу боис, улардаги таълим сифатини ошириб бориш зарур ҳисобланади.

Халқаро мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун спортчилар юқори малакали таълим ва тайёргарликни талаб қилади. Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш миллий спортчиларнинг халқаро миқёсда рақобатбардошлигини кучайтиришга ёрдам беради. Спорт ёшларнинг ижтимоийлашувида муҳим роль ўйнайди. Уларни жисмоний, руҳий ва ахлоқий жиҳатдан мустаҳкамлайди. Спорт таълими ёшларни турли зарарли одатлардан, ижтимоий муаммолардан сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Ҳозирги замонавий дунёда таълим соҳаси жадал ривожланмоқда, янги технологиялар, таълим методларининг жорий этилиши таълим сифатини оширишга ёрдам бермоқда. Спорт таълим муассасаларида ҳам бу инноватsияларни жорий этиш муҳим, чунки янги технологиялар орқали жисмоний тайёргарлик ва билимлар самарадорлигини ошириш мумкин бўлади. Спорт таълим муассасалари фақат жисмоний машғулотлар билан чекланиб қолмай, ёшларнинг маънавий ва ахлоқий ривожланишига ҳам эътибор қаратиши зарур. Бу ёшларнинг келажакда жамиятда муваффақиятли ва масъулиятли шахс бўлиб етишишларини таъминлаш учун зарурдир.

Шу сабабли, спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш долзарб масала бўлиб, у нафақат жамиятнинг соғлом авлодини тарбиялаш, балки миллатнинг халқаро миқёсдаги спортдаги муваффақиятини ошириш учун ҳам муҳимдир.

Спорт таълим муассасалари жамиятда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассислар тайёрлашда муҳим ўрин тутади. Бу муассасаларда таълим сифатини ривожлантириш нафақат самарали таълим бериш тизимини ташкил этишни, балки ёш авлодни ҳам жисмонан, ҳам маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашни ўз олдига мақсад қилиб қўйган.

1. Малакали педагоглар ва мураббийлар тайёрлаш. Таълим сифати педагоглар ва мураббийларнинг билим ва тажрибасига боғлиқ. Бунинг учун қуйидагиларга эътибор қаратиш муҳим:

- Педагоглар малакасини ошириш: Мураббий ва ўқитувчиларни мунтазам равишда малака ошириш курсларига юбориш, замонавий педагогик усуллардан фойдаланишни йўлга қўйиш;

- Таълим дастурларини янгилаш: Таълим дастурлари жаҳон стандартлари ва халқаро тажрибаларга асосланиб ишлаб чиқилиши лозим. Замонавий трендлар ва илмий янгиликларни таълим жараёнига жорий этиш мақсадга мувофиқдир;

- Халқаро ҳамкорлик: Мураббий ва педагогларни чет элдаги илғор таълим муассасаларида малака оширишга юбориш, халқаро тренерлар ва экспертларни жалб этиш орқали спорт таълимида янги усуллар ва ёндашувларни жорий қилиш.

2. Спорт иншоотлари ва технологик имкониятлардан фойдаланиш: Таълим сифати жисмоний машғулотларни ўтказиш учун етарли спорт иншоотлари ва замонавий технологиялардан фойдаланиш билан ҳам боғлиқ.

Бу йўналишда қуйидагилар амалга оширилиши керак:

- Спорт иншоотлари ва жиҳозлар: Спорт таълим муассасаларида замонавий стандартларга жавоб берадиган спорт заллари, стадионлар ва анжомлар билан таъминлаш. Шундай шарт-шароитлар яратилса, ёш спортчиларнинг машғулот жараёни янада самарали бўлади;

- Ахборот технологиялари: Жисмоний тарбияда инновatsion усулларни қўллаш, видео таҳлиллар, симуляция машқлари, виртуал тренажёрлар орқали машғулотларни самарадорлигини ошириш мумкин;

- Тиббий ёрдам: Спорт таълим муассасаларида тиббий хизматни юқори даражада ташкил этиш муҳим. Спортчиларнинг соғлиғини кузатиш ва уларни профессионал даражада назорат қилиш учун мутахассислар жалб қилиниши зарур.

3. Мотиватsiя ва рағбатлантириш тизими: Ёш спортчилар ва ўқитувчиларнинг спортга қизиқишини ошириш учун рағбатлантириш тизимини такомиллаштириш лозим.

Бу қуйидагиларни ўз ичига олиши мумкин:

- Мусобақалар ва тадбирлар: Регионал ва халқаро спорт мусобақаларида иштирок этишни рағбатлантириш, ғолиб ва иштирокчиларни моддий ва маънавий рағбатлантириш тизимини йўлга қўйиш;

- Степендиялар ва мукофотлар**: Муваффақиятли спортчилар учун махсус стипендиялар ажратиш, уларнинг ютуқларини кенг ёритиш ва жамиятда эътироф этилишини таъминлаш.

4. Инновatsion ва илмий тадқиқотлар: Спорт таълим муассасаларининг ривожланишида илмий тадқиқотлар муҳим аҳамиятга эга.

Бу йўналишда қуйидаги тадбирларни амалга ошириш зарур:

- Илмий тадқиқотлар ва инновatsiялар: Спорт психологияси, спорт биомеханикаси, озиқланиш ва тикланиш соҳаларида илмий тадқиқотлар ўтказиш ва уларни амалиётга жорий этиш;

- Тадқиқот марказлари: Спорт таълим муассасалари қошида илмий тадқиқот марказларини ташкил қилиш, ёш олимлар ва мутахассисларнинг илмий фаолиятини қўллаб-қувватлаш.

Хулоса. Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантиришда комплекс ёндашув зарур. Малакали мураббийлар тайёрлаш, замонавий технологиялардан фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш ва ёш спортчиларни рағбатлантириш тизимларини ривожлантириш орқали ушбу муассасаларда таълим сифатини юқори даражага олиб чиқиш мумкин. Спорт соғлом ҳаёт тарзи ва жисмоний тарбияни ривожлантиришда муҳим ўрин тутиши сабабли, бундай ёндашувлар жамият ривожига ҳам катта ҳисса қўшади.

Спорт таълим дастурларини замонавий талабларга мувофиқ янгилаш ва уларни тўлиқ назарий, амалий ва психологик жиҳатларини қамраб оладиган қилиб тайёрлаш муҳим. Илмий асосланган дастурлар спортчиларнинг жисмоний ва интеллектуал ривожланишини таъминлаш учун шарт. Бу эса қуйидаги вазифаларни амалга ошириб бориш заруриятини кўрсатади:

- Ҳар бир спортчининг жисмоний қобилиятлари ва эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда индивидуал таълим режаларини ишлаб чиқиш керак.
- Ҳозирги замонда таълим жараёнига инноватsion воситаларни қўшиш, масалан, симуляция технологиялари ва видео таҳлил воситаларини жорий этиш ҳам натижадорликни оширади.
- Спорт машғулотлари юқори самарали бўлиши учун уларнинг илмий асосланганлиги зарур. Бу, ўз навбатида, жисмоний машқлар ва юкламаларнинг миқдорини тўғри белгилашни талаб қилади.
- Жисмоний тайёргарлик жараёнида спортчиларга берилган юкламаларни аста-секин ошириб бориш илмий асосланган самарали метод ҳисобланади.
- Спортчи соғлиғини мунтазам текширувдан ўтказиб туриш, юкламаларни назорат қилиш, жароҳатлар хавфини камайтириш учун диагностика ва мониторинг механизмларини қўллаш керак.
- Спорт таълим сифати мураббийлар ва ўқитувчиларнинг малакасига боғлиқ. Уларнинг профессионал даражасини ошириш учун доимий равишда илмий-техникавий семинарлар, малака ошириш курслари ташкил қилиш зарур.
- Мураббий ва ўқитувчилар илмий методлардан фойдаланишни билишлари ва спорт психологияси, физиологияси каби соҳаларда билимларга эга бўлишлари керак бўлади ҳамда уларни халқаро тажрибалар билан таништириш, илғор спорт мамлакатларидан ўрганиш ҳам таълим сифатига ижобий таъсир кўрсатади.
- Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги ҳам спорт таълимининг ажралмас қисми ҳисобланади. Спортчида мотиватsiяни ошириш, руҳий барқарорлик ва ўз-ўзига ишончни мустаҳкамлаш учун психологик ёрдам кўрсатиш, психологлар томонидан спортчилар учун махсус мотиватsion тренинглар ўтказиш ишларини ташкил қилиб бориш ҳамда спортчилар ўртасида соғлом рақобат муҳитини шакллантириш уларни юқори натижаларга эришишга ундайди.
- Спорт таълим жараёнида спортчиларнинг нафақат жисмоний, балки ахлоқий ривожланиши ҳам муҳим. Уларга юқори ахлоқий қадриятларни сингдириш, спортда ҳалоллик ва интизомга риоя қилишни ўргатиш керак.

Спортда таълим сифати жисмоний тайёргарлик, назарий билимлар, психологик барқарорлик, тарбиявий жиҳатлар ва ахлоқий қадриятларни қамраб олади. Бунинг учун замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш, илмий асосланган дастурларни ишлаб чиқиш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш зарур. Спорт таълимининг

самарадорлигини ошириш учун комплекс ёндашув ва доимий равишда тадқиқотлар олиб бориш муҳим аҳамиятга эга.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.

2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4.Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт». /дисс. док. наук. –Ташкент, 2003. -236 с.

5.Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish/Pedagogika fanlari doctori(DSc)...diss.avtoref.: 2023.–79 b.

Р.Бурнашев
«Теория и методика легкой атлетики»
д.ф.п.п.н (PhD), доцент кафедры
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта

ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДПОСЫЛОК К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА 400м и 800м

Аннотация. *В данной научной статье рассматриваются исторические предпосылки развития методик подготовки бегунов и эволюция лёгкой атлетики и её дисциплин. Особое внимание уделяется роли тренерских школ в формировании подходов к тренировкам, а также сравнительному анализу методик подготовки бегунов на дистанции 400 м и 800 м в разные исторические периоды. В статье анализируются переходы от универсальных к специализированным тренировочным методикам, а также рассматриваются физиологические особенности бегунов на данных дистанциях. Отдельное внимание уделяется энергетическим системам, активным при беге на 400 м и 800 м, с целью более глубокого понимания механизмов, влияющих на эффективность тренировок. В заключении подведены итоги эволюции подходов к подготовке бегунов, обозначены современные тенденции и выделены перспективы дальнейших исследований в области спортивной тренировки.*

Ключевые слова: *развития методик подготовки бегунов, формирование подходов к тренировкам, бег на 800м, бег на 400 м, специальная выносливость, эволюция методов тренировки.*

Abstract. *This scientific article examines the historical prerequisites for the development of training methods for runners and the evolution of athletics and its disciplines. Special attention is given to the role of coaching schools in shaping training approaches, as well as a comparative analysis of training methods for runners at distances of 400 m and 800 m during different historical periods. The article analyzes the transition from universal to specialized training methods and considers the physiological characteristics of runners at these distances. Special attention is paid to*

the energy systems active in running 400 m and 800 m, with the aim of gaining a deeper understanding of the mechanisms affecting training efficiency. The conclusion summarizes the results of the evolution of approaches to runner training, highlights current trends, and outlines prospects for further research in the field of sports training.

Keywords: *development of runner training methods, formation of training approaches, 800 m running, 400 m running, special endurance, evolution of training methods.*

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolada muallif tomondan yugurivchilarni tayyorlash uslubiyatlarini rivojlantirishning tarixiy dinamikasi, yengil atletikaning 400 metr va 800 metr masofalarga yugurish turlari evolyusiyasi ko‘rib chiqilgan. Murabbiylik maktablarini tashkil qilinishi turli tayyorlash usullarini ishlab chiqilishi va ularni takomillashib borilishiga alohida e’tibor qaratilib, 400 m va 800 m masofalardagi yugurivchilarni tayyorlashning turli tarixiy davrlardagi qiyosiy tahlili o‘tkazilgan. Maqolada universal metodikalardan maxsuslashtirilgan mashg‘ulotlarga o‘tish jarayonlari tahlil qilinib, ushbu masofalardagi yugurivchilarning fiziologik xususiyatlari o‘rganilgan. 400 m va 800 m masofalarga yugurish jarayonida energiya tizimlariga alohida e’tibor qaratilgan, bu esa mashg‘ulotlarning samaradorligiga ta’sir etuvchi mexanizmlarni chuqurroq o‘rganishga yordam beradi. Xulosada yugurivchilarni tayyorlash evolyusiyasining natijalari, zamonaviy tendensiyalar va sport mashg‘ulotlari sohasidagi kelgusidagi tadqiqotlar uchun istiqbollar belgilab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *yugurivchilarni tayyorlash uslubiyatlarini rivojlantirish, mashg‘ulotlarni tashkil qilish, 800 m yugurish, 400 m yugurish, maxsus chidamkorlik, mashg‘ulot uslubiyatlarining evolyusiyasi.*

Актуальность исследования. Эволюция спортивной подготовки всегда была тесно связана с поиском эффективных методов и подходов, способствующих достижению максимальных результатов спортсменов. Специализация подготовки в лёгкой атлетике, особенно в таких дисциплинах, как бег на 400 и 800 метров, имеет долгую историю, в течение которой происходили значительные изменения и усовершенствования. Эти дистанции требуют от спортсменов сочетания скорости, выносливости, координации и психологической устойчивости, что ставит высокие требования к процессу подготовки.

В последние десятилетия всё большую актуальность приобретают методы индивидуализации тренировок, которые учитывают уникальные физиологические и психологические характеристики каждого спортсмена. Развитие науки в спорте, а также появление новых технологий, таких как биомеханический анализ и мониторинг физиологических параметров в режиме реального времени, значительно расширяют возможности для создания индивидуализированных программ подготовки.

С ростом конкуренции в спорте высоких достижений подготовка атлетов становится всё более детализированной и научно обоснованной. Индивидуализация тренировочного процесса — это один из ключевых элементов, который может существенно улучшить результаты спортсмена. Оптимизация нагрузки, планирование отдыха, учёт уникальных особенностей организма спортсмена, а также использование современных методов диагностики и контроля за состоянием атлета позволяют значительно повысить эффективность тренировок. В данной работе будут рассмотрены основные предпосылки и факторы, которые привели к развитию индивидуализированных подходов в подготовке бегунов на 400 и 800 метров.

Цель данной статьи — рассмотреть эволюцию предпосылок к индивидуализации

подготовки бегунов на дистанции 400 и 800 метров. Особое внимание будет уделено историческому развитию тренерских методик, физиологическим и психологическим особенностям этих дистанций, а также современным подходам к созданию индивидуальных программ тренировок.

Задачи исследования:

-проанализировать исторические аспекты подготовки бегунов на беге на 400 и 800 м.

-оценить влияние физиологических и психологических факторов на тренировочные программы.

-изучить современные технологии и методики индивидуализации подготовки бегунов.

-определить перспективы развития индивидуализированных тренировочных программ для спортсменов на дистанциях 400 и 800 метров.

Результаты исследования. Исторические предпосылки развития методик подготовки бегунов. Подготовка спортсменов к бегу на средние дистанции, такие как 400 и 800 метров, имеет долгую и богатую историю. Методики тренировки постоянно развивались, начиная с традиционных подходов, ориентированных на общие принципы подготовки, и заканчивая современными, индивидуализированными подходами, опирающимися на научные данные. Развитие лёгкой атлетики и её дисциплин [14;87-92с.]. Лёгкая атлетика как вид спорта начала активно развиваться в конце XIX — начале XX века, когда были заложены основы соревновательных дисциплин, включая бег на различные дистанции. Первоначально соревнования были сосредоточены вокруг более длительных дистанций, таких как 1500 м или марафон, где наибольшее внимание уделялось выносливости. Однако постепенно короткие и средние дистанции, включая 400 и 800 метров, стали привлекать внимание исследователей и тренеров. К началу XX века появились первые попытки систематизировать процесс подготовки бегунов на средние дистанции. Это время характеризовалось универсальным подходом к тренировкам: спортсмены выполняли стандартные наборы упражнений, рассчитанные на общую физическую подготовку. Подходы к развитию силы, выносливости и скорости носили общий характер, и индивидуальные особенности спортсменов учитывались мало.

В середине XX века различные тренерские школы начали развивать свои методики подготовки бегунов на 400 и 800 метров. В этот период особую роль сыграли школы из таких стран, как США, Советский Союз и страны Европы. Тренеры начали замечать, что бегуны с разными физиологическими особенностями могут показывать разные результаты при одинаковом тренировочном процессе, что привело к первым попыткам дифференцировать подготовку атлетов. Одним из важных шагов стало развитие советской школы лёгкой атлетики, которая во многом сосредоточилась на систематическом подходе к тренировкам, где ключевыми факторами были строгий контроль нагрузки, периодизация тренировочного процесса и акцент на восстановление. Советские специалисты одними из первых начали внедрять элементы индивидуализации, опираясь на научные данные о физиологии спортсменов. В это же время американские тренеры разрабатывали свои методики подготовки. В США большое внимание уделялось специфическим тренировкам, направленным на развитие скоростных качеств, особенно для дистанции 400 метров, которая требовала от спортсменов максимальной скорости на протяжении всего забега. Это создавало основу для дальнейшего разделения методик подготовки бегунов на 400 и 800

метров, так как стало очевидно, что эти дистанции требуют различных типов физических качеств. Сравнительный анализ подходов подготовки бегунов на 400 м и 800 м в разные временные периоды показал, что подготовка бегунов на 400 м и 800 м постепенно становилась более специализированной. Бег на 400 м требует сочетания спринтерской скорости и кратковременной выносливости. В 1950-60-е годы тренеры делали акцент на развитие анаэробных возможностей спортсменов, а также на технике бега и устойчивости к кислородному долгу, что делало подготовку близкой к спринтерским методикам. На тренировках использовались интенсивные интервальные нагрузки, короткие дистанции с максимальной скоростью и упражнения для развития взрывной силы. Подготовка бегунов на 800 м, напротив, требовала более сложного баланса между скоростью и выносливостью. В отличие от бегунов на 400 м, 800-метровики должны были развивать аэробные и анаэробные системы практически в равной степени. Это делало тренировки более многообразными: сочетались длинные, медленные пробежки для развития общей выносливости и короткие, интенсивные спринты для повышения скорости [1;39-42с.]. В 1970-80-е годы стала популярной теория «молочной кислоты», согласно которой особое внимание уделялось способности организма справляться с её накоплением во время бега. Переход от универсальных к специализированным методикам в мире лёгкой атлетики, начался с конца XX века когда появилось понимание того, что не существует единой системы подготовки, подходящей для всех спортсменов. Появление научных исследований, направленных на изучение физиологических процессов в организме атлетов, открыло новую эру в подготовке бегунов [9;12-16с.]. Специалисты начали разрабатывать программы тренировок, ориентированные на индивидуальные особенности спортсменов — их уровень подготовки, особенности метаболизма, реакцию на нагрузки и даже генетические предрасположенности. Данный этап можно считать началом перехода от универсальных тренировок к специализированным и, впоследствии, индивидуализированным подходам, которые учитывали не только дистанцию, но и уникальные характеристики каждого спортсмена. Физиологические особенности бегунов на 400 м и 800 м очень важна, так как в процессе подготовки спортсменов в беге на 400 и 800 метров требуется учёт множества физиологических факторов. Эти дистанции имеют уникальные требования к энергетическим системам организма, распределению усилий и развитию определённых физических качеств. Для эффективной подготовки необходимо учитывать, как различные физиологические системы организма функционируют на этих дистанциях, и на какие аспекты тренеры должны делать акцент в процессе тренировок. Энергетические системы, активные при беге на разные дистанции, где энергетическая система, используемая при беге, зависит от продолжительности и интенсивности нагрузки. Бег на 400 и 800 метров требует активации как анаэробных, так и аэробных процессов, но их соотношение варьируется в зависимости от дистанции. Бег на 400 метров например является ближе к спринтерским, и основным источником энергии здесь выступает анаэробная система, а именно анаэробный гликолиз [2;15-19с.]. На протяжении 400-метрового забега организм использует запасы гликогена в мышцах, которые расщепляются без участия кислорода, что позволяет быстро генерировать энергию для мышечной работы. Этот процесс сопровождается образованием молочной кислоты, и именно её накопление приводит к ощущению усталости и мышечной боли на

последних метрах дистанции. Хотя анаэробная система является ведущей, аэробные процессы также играют роль, обеспечивая около 20-30% общей энергии в конце забега, когда запасы гликогена начинают истощаться. А вот бег на 800 метров представляет собой смешанную дистанцию, где оба энергетических пути — аэробный и анаэробный — активно участвуют в обеспечении энергией. На первых 200-300 метрах преобладает анаэробная система, как и при беге на 400 метров, однако по мере продолжения дистанции, аэробная система начинает играть всё большую роль. На втором круге аэробные процессы обеспечивают примерно 60-70% энергии, что делает важным развитие выносливости у бегунов на эту дистанцию. Таким образом, эффективная подготовка бегунов на 800 метров требует как высокого уровня анаэробных возможностей для спринтерского старта и финишного рывка, так и развитой аэробной выносливости для поддержания скорости на протяжении всей дистанции. Отличия в требованиях к физической подготовке на дистанции 400 м и 800 м при подготовке бегунов существенно отличается в зависимости от того, какие физические качества необходимы для достижения наилучших результатов.

Для успешного выступления на дистанции 400 метров необходимы следующие ключевые физические качества:

-спринтерская скорость. Бегун должен уметь развить максимальную скорость на протяжении всей дистанции. Это требует высокого уровня взрывной силы и быстроты мышечных сокращений.

-анаэробная выносливость. Способность поддерживать высокую скорость при накоплении молочной кислоты в мышцах — важный фактор успеха.

-мышечная сила и мощность. Так как бег на 400 метров требует максимального усилия на протяжении 45-50 секунд, развитие силы и мощности ног является важной частью подготовки [3;38-41с.].

-координация и техника бега. Эффективная техника бега позволяет не только снизить энергозатраты, но и минимизировать риск травм.

Для дистанции 800 метров требуется несколько иной набор физических качеств:

-скоростная выносливость. Бегун должен уметь поддерживать скорость на протяжении более длительного времени по сравнению с 400 метрами. Это требует сочетания скоростных и выносливых характеристик.

-аэробная выносливость. Способность организма эффективно использовать кислород для производства энергии становится особенно важной во второй половине дистанции.

-ритмичность и тактическая дисциплина. На 800 метрах важно уметь распределять усилия по дистанции и сохранять ритм бега, чтобы не израсходовать слишком много энергии на первых метрах.

-мышечная выносливость. Помимо взрывной силы, бегуны на 800 метров должны обладать высоким уровнем выносливости мышц для поддержания скорости и интенсивности движений на протяжении двух кругов [12;17-26с.].

Как уже было сказано, роль аэробных и анаэробных процессов в беге на дистанции 400 и 800 метров требует активации как аэробных, так и анаэробных энергетических систем. Основная разница между этими двумя системами заключается в том, как они производят энергию.

-анаэробная система не требует кислорода для производства энергии и активируется при максимальных нагрузках, таких как спринты. Она позволяет быстро генерировать большое количество энергии, но её запасы ограничены, и использование анаэробных процессов ведёт к накоплению продуктов обмена, таких как молочная кислота. В беге на 400

м анаэробные процессы преобладают, а на 800 м они играют ключевую роль на первом этапе забега и в моменты максимального усилия (старт и финиш).

-аэробная система, напротив, использует кислород для производства энергии и способна обеспечивать организм энергией на протяжении длительного времени. Однако аэробные процессы медленнее, что делает их менее эффективными для коротких дистанций, таких как 400 м. В то же время, на 800 м аэробная система включается в работу после первых 200-300 метров и обеспечивает большую часть энергии во второй половине забега [8;10-12с.].

Для оптимальной подготовки бегунов на обе дистанции важно правильно сбалансировать развитие как аэробных, так и анаэробных способностей. Это достигается через использование различных тренировочных методик, включая интервальные тренировки, спринты и длинные пробежки на низкой интенсивности.

Психологические аспекты подготовки бегунов на средние дистанции, являются важными компонентами тренировочного процесса бегунов на дистанции 400 и 800 метров. Психологическое состояние спортсмена во многом определяет его способность справляться с физическими нагрузками, выдерживать напряжённые соревнования и достигать наивысших результатов. Особое значение приобретают мотивация, концентрация и способность справляться с предсоревновательной тревогой и стрессом. Психологические барьеры и мотивация в беге на 400 и 800 метров требует от спортсмена преодоления не только физических, но и психологических трудностей. Обе дистанции находятся на границе между спринтом и выносливостью, что требует мобилизации всех ресурсов организма, а также готовности выдерживать дискомфорт и боль. Одним из ключевых аспектов является мотивация, которая позволяет бегунам преодолевать трудности и продолжать тренировки даже в моменты, когда они испытывают физическое или эмоциональное истощение. Для бегунов на 400 и 800 метров важны следующие источники мотивации:

-внутренняя мотивация. Это стремление улучшить свои результаты, преодолеть собственные границы и достичь личных рекордов. Внутренняя мотивация часто является основой для успешного выступления на соревнованиях, так как помогает спортсмену фокусироваться на процессе тренировки и поддерживать дисциплину.

-внешняя мотивация. Она связана с внешними факторами, такими как признание, награды и социальный статус. Внешняя мотивация также играет важную роль, особенно на начальном этапе карьеры спортсмена, когда он стремится завоевать внимание и уважение со стороны тренеров и болельщиков [10;27-36с.].

Различия в требованиях к физическим качествам для бегунов на 400 и 800 метров также отражаются в особенностях психологической подготовки. Бег на 400 метров представляет собой один круг максимального напряжения, что делает её ближе к спринту. Психологическая подготовка для этой дистанции сосредоточена на способности бегуна поддерживать концентрацию и максимальные усилия на протяжении всего забега. Основные психологические аспекты:

-концентрация на технике и усилии. В течение короткого промежутка времени (около 45-50 секунд) бегун должен поддерживать идеальную технику и оптимальные усилия. Любое отвлечение может привести к потере долей секунды, что существенно влияет на итоговый результат.

-психологическая готовность к боли и усталости должна проявляться уже на последних 100 метрах дистанции, где начинается накопление молочной кислоты, что вызывает ощущение жжения в мышцах и сильную усталость. Бегун должен быть психологически подготовлен к тому, чтобы игнорировать боль и сохранять высокую интенсивность.

Бег на дистанцию 800 метров требует большего тактического мышления и умения

распределять силы. Психологическая подготовка для 800-метровиков включает:

-тактическое планирование. На 800 метрах важна не только скорость, но и грамотное распределение усилий. Бегун должен уметь контролировать свой ритм и тактически планировать забег, чтобы сохранить силы для финиша.

-управление тревожностью. Поскольку дистанция является средней по продолжительности, спортсменам важно сохранять спокойствие и контролировать уровень тревожности. Излишняя нервозность может привести к ускорению на первых метрах и слишком быстрому истощению сил.

-психологическая устойчивость на втором круге. Основной вызов для бегунов на 800 м наступает на втором круге, когда мышцы начинают уставать, а дыхание учащается. Здесь важно сохранить уверенность и концентрацию, чтобы правильно распределить силы и выдержать финишный рывок [13;14-24с.].

В современных методиках индивидуализации подготовки психологическая работа с бегунами включает развитие персонализированных стратегий, которые помогают спортсмену справляться с нагрузками и успешно выступать на соревнованиях. Эти стратегии включают:

-методы саморегуляции. Важно учить спортсменов контролировать своё эмоциональное состояние через методы расслабления, визуализации и дыхательные техники. Например, техника визуализации может помочь бегуну представить успешный забег и сформировать уверенность в своих силах.

-целевая работа над концентрацией. Важно помогать бегуну развивать способность фокусироваться на конкретных аспектах своего бега, например, на ритме шагов, дыхании или времени прохождения дистанции.

-работа с предсоревновательной тревогой. Многие спортсмены испытывают тревожность перед стартом, что может негативно сказаться на их выступлении. Индивидуальная работа с психологом позволяет научиться контролировать это состояние, используя техники когнитивной реструктуризации, медитации и позитивного самовнушения [5;7-9с.].

В последние десятилетия в лёгкой атлетике, в том числе в подготовке бегунов на 400 и 800 метров, произошли значительные изменения, связанные с внедрением новых технологий и методов, которые позволяют индивидуализировать тренировочные программы для каждого спортсмена. Этот процесс эволюционировал от применения общих принципов подготовки к более точечному подходу, основанному на физиологических и биомеханических особенностях атлетов. Произошел своего рода переход от универсальных к индивидуализированным методикам, где до середины XX века подходы к тренировке бегунов были относительно универсальными. Тренеры разрабатывали программы, ориентированные на общие физические качества, такие как скорость, выносливость и сила, не уделяя должного внимания индивидуальным особенностям спортсменов. В основе такой подготовки лежало представление о том, что однотипные нагрузки будут эффективны для всех бегунов, независимо от их физиологических и психологических различий. Однако с развитием спортивной науки и появлением новых знаний о физиологии человека стало ясно, что такой подход имеет свои ограничения. Выяснилось, что успешное развитие спортивных результатов напрямую зависит от учёта индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Бегуны с разными физическими данными и метаболическими возможностями могут реагировать на одинаковые тренировочные стимулы по-разному, и это потребовало пересмотра традиционных методов подготовки [6;18-19с.]. Тренировочные программы стали ориентироваться на персонализированный подход, включающий:

-учёт уровня физической подготовки и состояния здоровья каждого спортсмена.

-индивидуальное планирование тренировочных циклов и периодов восстановления.

-коррекцию нагрузок в зависимости от реакции организма на тренировки.

С появлением современных технологий тренеры получили возможность более точно контролировать и анализировать состояние спортсменов. Это позволило не только повысить точность тренировочных программ, но и сделать процесс их разработки более гибким и адаптивным. Сегодня в подготовке бегунов активно используются следующие технологии:

-системы мониторинга сердечного ритма и дыхания. С помощью носимых устройств тренеры могут в реальном времени отслеживать частоту сердечных сокращений и дыхательных циклов спортсмена, что помогает корректировать интенсивность тренировок. Например, если во время тренировки частота пульса выходит за пределы оптимального диапазона, это может сигнализировать о том, что нагрузка слишком велика или что спортсмен не успел полностью восстановиться.

-GPS-трекеры и анализ скорости. Благодаря спутниковым системам навигации можно точно оценивать скорость, дистанцию и время прохождения отдельных участков тренировок. Эти данные позволяют более детально анализировать тактику ведения дистанции и корректировать стратегию на соревнованиях.

биомеханический анализ. Технологии биомеханики позволяют изучать технику бега и выявлять её недостатки. Камеры высокой скорости и датчики движения фиксируют каждое движение спортсмена, что помогает тренерам улучшать технику бега, снижать энергозатраты и минимизировать риск травм.

-анализ состава тела и мышечной активности. Использование таких методов, как биоимпедансный анализ и электромиография, позволяет определить соотношение мышечной и жировой массы, а также активность различных мышечных групп во время бега. Это даёт возможность точно планировать силовые тренировки и избегать мышечного дисбаланса.

Современные средства анализа биомеханики и физиологических параметров спортсменов дают тренерам возможность глубже понять, как организм бегуна реагирует на различные нагрузки. Эти данные позволяют не только оптимизировать тренировочный процесс, но и предотвратить травмы и перетренированность.

-анализ шагов и длины шага. С помощью сенсоров можно определить, насколько эффективно бегун использует каждый шаг на дистанции. Например, слишком короткий или слишком длинный шаг может привести к потере энергии, что особенно важно на таких скоростных дистанциях, как 400 метров. Современные системы позволяют корректировать длину шага и частоту шагов для достижения оптимальной техники бега.

-тренировочные программы, основанные на анализе лактата. Измерение уровня молочной кислоты (лактата) в крови бегуна позволяет оценить его анаэробный порог, то есть интенсивность нагрузки, при которой организм начинает активно вырабатывать лактат. Это помогает тренерам определять, как долго спортсмен может поддерживать максимальную интенсивность до наступления усталости, и корректировать программу тренировок для повышения анаэробной выносливости.

-использование виртуальной реальности и симуляторов. В некоторых спортивных лабораториях используются технологии виртуальной реальности для имитации условий соревнований. Это позволяет бегунам адаптироваться к стрессовым ситуациям и моделировать различные сценарии поведения на дистанции. Такие тренировки способствуют развитию тактического мышления и психологической устойчивости [16;42-45с.].

Индивидуализация тренировочного процесса — это комплексный подход, который учитывает физические, физиологические, психологические и биомеханические особенности каждого спортсмена[11;24-30с.]. В последние десятилетия тренеры и спортивные специалисты разработали различные модели индивидуализированной подготовки, которые

помогают улучшить результаты бегунов на 400 и 800 метров. Эти модели базируются на научных данных и опыте ведущих тренеров, позволяя адаптировать тренировочный процесс под конкретные потребности спортсменов. Индивидуальный тренинг — это процесс разработки и внедрения тренировочных программ, ориентированных на конкретные параметры каждого спортсмена. Он включает в себя анализ различных аспектов, таких как:

-физиологические особенности. Включают в себя уровень развития аэробных и анаэробных систем, мышечную силу, гибкость, выносливость и способность восстанавливаться после нагрузок. Важно учитывать такие параметры, как максимальное потребление кислорода (VO2 max), порог анаэробного обмена и биомеханические характеристики бега.

-психологические аспекты. Мотивация, стрессоустойчивость, психологическая готовность к соревнованиям и способность справляться с предсоревновательной тревогой играют важную роль в подготовке. Психологический портрет спортсмена должен учитывать его реакции на стресс и нагрузки.

-генетические особенности. Генетика также может определять предрасположенность спортсмена к более эффективной работе той или иной энергетической системы. Например, бегуны могут обладать большей склонностью к анаэробным или аэробным нагрузкам, что определяет выбор стратегии тренировки.

Подготовка бегунов на 400 и 800 метров значительно различается в зависимости от возраста, уровня подготовки и физиологических особенностей атлетов. Рассмотрим несколько примеров применения индивидуализированных методик. Бегуны в юношеском возрасте в период юношеских соревнований, основное внимание уделяет развитию основных физических качеств, таких как общая выносливость и сила. В то же время, важно учитывать физиологические особенности развивающегося организма и избегать излишних перегрузок. Индивидуализация для молодых бегунов может заключаться в:

-постепенном увеличении интенсивности тренировок, чтобы минимизировать риск травм.

-развитии техники бега с акцентом на координацию движений и профилактику неправильных моторных паттернов.

-психологической поддержке для формирования уверенности в собственных силах и успешной адаптации к стрессовым условиям соревнований [15;28-34с.].

Высококвалифицированные спортсмены, бегуны на 400 и 800 метров, у которых индивидуализация основывается на более точных данных о физиологии и биомеханике. Спортсмены этого уровня обычно имеют высокоразвитую аэробную и анаэробную системы, поэтому акцент делается на:

-детализированном анализе биомеханики бега с использованием современных технологий для оптимизации техники.

-индивидуальном подборе тренировочных циклов, включающих интервальные нагрузки, силовые тренировки и восстановительные процедуры.

-мониторинге физиологических параметров, таких как уровень лактата и частота сердечных сокращений, с целью точной регулировки нагрузок [7;33-42с.].

У бегунов, склонных к травмам, особое внимание уделяется не только тренировочным программам, но и восстановительным процедурам. Индивидуализация в этом случае включает:

-разработку программ профилактики травм, включающих укрепление мышечного корсета и улучшение гибкости.

-использование данных о биомеханике для корректировки техники бега с целью минимизации нагрузки на суставы и связки.

-мониторинг состояния здоровья с помощью регулярных медицинских обследований и контроля за физической формой.

Роль индивидуальных особенностей в подготовке спортсменов, бегунов играют ключевую роль в процессе индивидуализации тренировки. Каждому спортсмену необходим уникальный подход, который учитывает его физиологические, физические и психологические характеристики [4;29-37с.].

-физические данные. Рост, вес и соотношение мышечной и жировой массы влияют на технику бега и общую выносливость спортсмена. Например, высокие бегуны часто имеют длинный шаг, что требует развития координации и контроля над движением.

-физиологические возможности. Способность организма спортсмена к восстановлению после интенсивных нагрузок — один из ключевых факторов успешной подготовки. Спортсмены с медленным восстановлением требуют большего времени на отдых между тренировками и более осторожного планирования интенсивности нагрузок.

-психологические особенности. Психологическая устойчивость и способность к концентрации могут значительно различаться среди бегунов. Для некоторых спортсменов важно работать над повышением уверенности в себе и управлением стрессом, тогда как другие могут требовать большей мотивационной поддержки и построения командной работы с тренером.

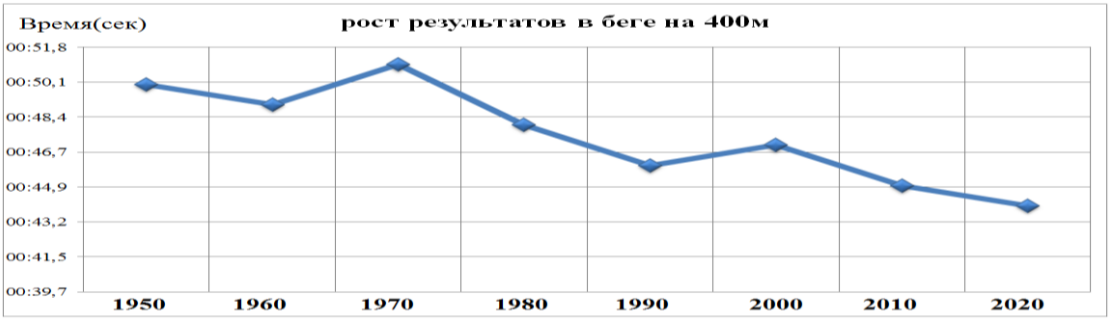


Рисунок 1. *Динамика роста результатов при индивидуализации тренировок в беге на 400 метров у мужчин за последние 70 лет.*

При анализе литературы было выявлено, что в подготовке бегунов на 400 метров попытки индивидуализировать тренировки начались еще в 1950 годах в результате чего результаты стали расти от десятилетия к десятилетию. На рисунке 1 видно, что результат в беге на 400 метров в результате индивидуализации в 1950 году в среднем был равен 50,1 секунде, а вот в 2020 году данный результат составил 44,5 секунд. Выявлено, что за последние 70 лет благодаря индивидуальному подходу рост результатов составил 5,6 секунд.

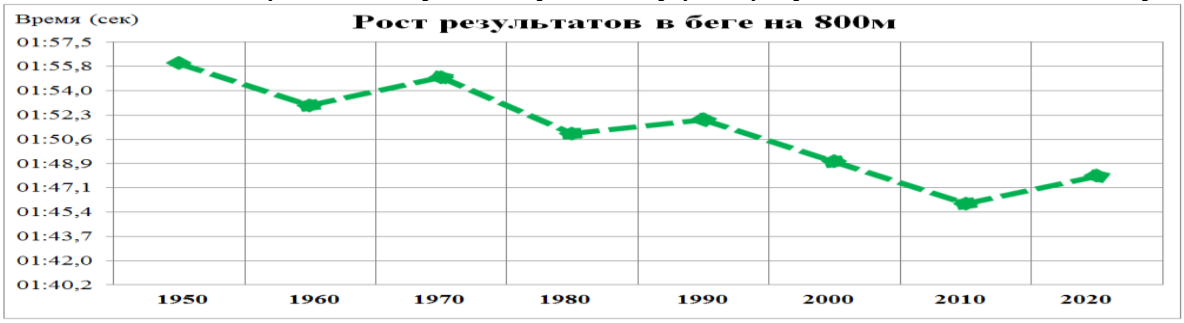


Рисунок 1. *Динамика роста результатов при индивидуализации тренировок в беге на 800 метров у мужчин за последние 70 лет.*

Динамика роста результатов в беге на 800 метров была следующей: если в 1950-х годах средние результаты в мире были равны 1.56,8 секундам, то к 1960 годам средние результаты в процессе индивидуализации тренировок были равны 1.53,1 секунде, но к 1970 годам ситуация несколько изменилась, так как были применены модельные типы индивидуализации и средние результаты составили 1.54,5 секунд. Такая же тенденция наблюдалась с 1980 по 1990-е годы, но затем с началом появления инновационных технологий, которые позволяли отслеживать состояние спортсменов, результаты в беге на 800 метров в среднем составляли в 2000-х годах 1.48,9 секунд, в 2010-х годах 1.46,2 секунды, что и стало наилучшим средним результатом за последние 70 лет, а к 2020-му году, результаты несколько снизились и были равны 1.47,8 секундам.

Таким образом, индивидуализация тренировки — это комплексный подход, который учитывает множество аспектов подготовки. Он помогает не только улучшить результаты спортсмена, но и снизить риск травм и перетренированности.

Заключение. Эволюция подходов к подготовке квалифицированных бегунов на дистанции 400 и 800 метров от универсальных методик к индивидуализированным программам — это результат глубокого научного анализа физиологических, биомеханических и психологических факторов. В прошлом тренеры использовали однотипные тренировочные программы, ориентированные на общие принципы развития выносливости и скорости. Однако по мере накопления знаний о работе организма человека и применения технологий анализа физического состояния спортсменов стало очевидно, что для достижения максимальных результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого бегуна.

Важными предпосылками для развития индивидуализированных тренировочных методик стали:

-понимание роли физиологических и генетических различий между спортсменами.

-активное использование технологий мониторинга и анализа, таких как биомеханический анализ, контроль сердечного ритма и дыхания, мониторинг лактата и других физиологических параметров.

-внедрение психологических тренировок и методов саморегуляции, которые помогают спортсменам справляться с предсоревновательной тревожностью и сохранять концентрацию на дистанции.

Современные технологии позволяют разрабатывать индивидуальные программы, которые учитывают не только физическую подготовку, но и психоэмоциональные особенности, что особенно важно для подготовки бегунов на такие специфические дистанции, как 400 и 800 метров. Персонализированные подходы к тренировкам снижают риск травм, помогают оптимизировать восстановление и повышают результативность спортсменов.

Таким образом, индивидуализация подготовки — это будущее спорта высоких достижений. Для дальнейшего развития в этой области необходимо продолжение исследований и внедрение новых технологий, которые помогут ещё более точно адаптировать тренировки под индивидуальные нужды спортсменов. Внедрение таких программ позволит атлетам достигать новых высот и поддерживать высокий уровень результатов на международной арене.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Pearson, R., & Sprinter, J. Advances in Biomechanics and Physiology for Middle-Distance Runners. Oxford: Sports Science Publishing. 2021. –№ 2. – С.39-42.

2. Willmore, J., & Costill, D.. Physiology of Sports and Exercise. Human Kinetics. 2019. – № 7. – С.15-19.

3. Аванесов, В.У. Проблемы пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 12. – С. 38-41.

4. Анисимова Е.А., Катенков А.Н., Назаренко Л.Д. Факторы, влияющие на результативность бега на 400 м квалифицированных спортсменок 17-20 лет // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Т.: 2017. – № 3. – С.29-37.

5. Бальсевич, В.К. Методология индивидуализации в физическом воспитании и спорте / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 6. – С.7-9.

6. Бондаренко, А. И. Индивидуализация спортивной подготовки в лёгкой атлетике. Киев: Олимпийская литература. 2018. –№ 1. – С.18-19.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2022. – С.33-42.

8. Врублевский, Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : учеб. пособие / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. - М.: 2006. – С.10-12.

9. Гайдабор, В. А., & Скачков, В. П. Физиологические аспекты подготовки бегунов на средние дистанции. Москва: Спорт и наука. 2016. – № 4. – С.12-16.

10. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М. : Физкультура и спорт, 2009. – С.27-36.

11. Зеличенок, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010. – С.24-30.

12. Мирзоев О.М. Совершенствование технического, тактического мастерства и процесса подготовки в видах легкой атлетики: монография. Воронеж: Научная книга, 2018. – С.17-26.

13. Пресняков В.В. Структура и содержание годичного цикла тренировки квалифицированных бегунов на 400 м на основе преимущественного использования средств скоростно-силовой подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2013. – С.14-24.

14. Пресняков В.В., Губа В.П. Методика подготовки квалифицированных бегунов на 400 м на основе индивидуализации морфобиомеханических параметров спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. – № 6(88). – С.87-92.

15. Чекунов, С. П., & Коваленко, Н. А. Психологическая подготовка спортсменов на средние дистанции. Санкт-Петербург: Академия спорта. 2020. – № 6. – С.28-34.

16. Шатунов Д.А. Совершенствование ритмовой структуры бега у легкоатлетов на дистанции 400 м // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике: сб. материалов Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. участием, посвящ. 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической куль -туры. Челябинск: Изд-во УГУФК, 2022. – С.42-45.

N.Paluaniyazova
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismonbiy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH VA UNING MOHIYATI

Annotatsiya: *Maqolada yosh basketbolchilarning jismoniy faoliyatini oshirib borish bosqichlari va ularda qo‘llaniladigan yuklamalar hajmi orqali yosh sportchilarni tarbiyalash yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat.*

Аннотация: *В статье рассказывается о том, как тренировать юных спортсменов через этапы повышения физической активности юных баскетболистов и объёмы их загрузок.*

Ключевые слова: *образование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические способности, физические качества.*

Annotation: *The article describes how to train young athletes through the stages of improving the physical activity of young basketball players and the scope of their downloads.*

Key words: *education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.*

Kirish. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg’ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog’liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Asosiy qism. Zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikka yuksak talablar qo‘yiladi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1. Sportdagi yutuqlarning o‘sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi:

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg’ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo‘llaniladigan vositalarining ta’sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) guruhlariga bo‘lib o‘rganiladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

1. Yosh basketbochilarning organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish.
2. Jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
3. Yosh basketbolchilarning organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo‘q qilish.

Yosh basketbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Yosh sportchilarning tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish.
2. Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish.

3. Tiklanish jarayonlarining kechish shidatini ortirishi.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat’iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi.

- tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- tanlangan sport turi bo‘yicha muvoffaqiyatli texnik–taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;
- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alopida mushak guruplarini tanlab rivojlantirish;

Yosh sportchilarning MJT harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta’sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

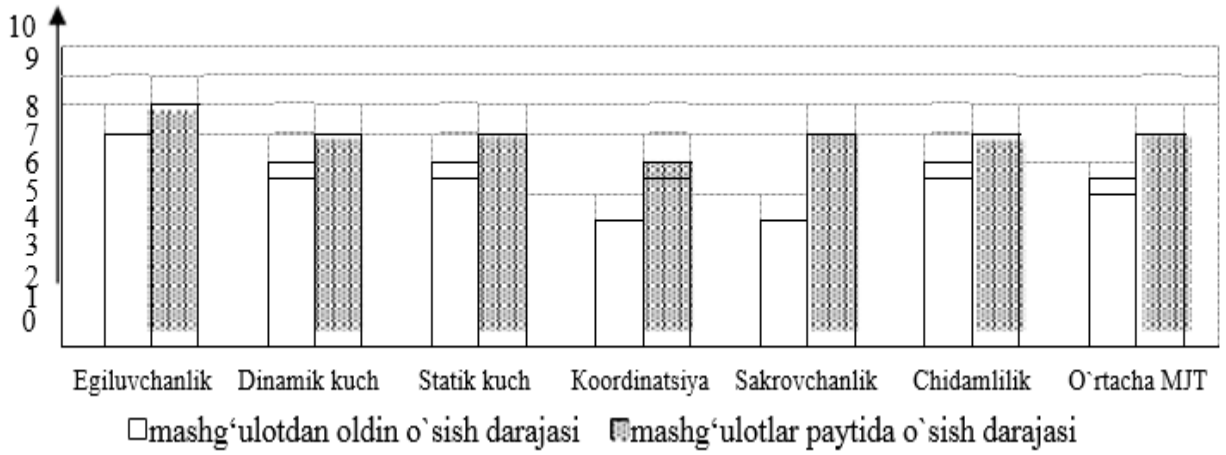
Muhokamalar va natijalar. Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog’liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi.

Yosh basketbolchilarning mashg’ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbatiga qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg’ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi.

Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarning mashg’ulotlar davomida jismoniy rivojlanganlik darajasi



Bundan tashqari, yosh basketbolchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug’ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog’liq bilimlarni o‘zlashtiribgina qolmay, o‘z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o‘xshash bo‘lsalarda, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik

xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralar o‘z aksini topgan.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajtratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo‘ladi.

Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud.

1. Harakat - jismoniy qobiliyatlarni yetakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog’liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko‘rsatgichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko‘chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarining o‘zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh basketbolchilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o‘zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o‘zgaradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta’lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo‘ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o‘rgatish tamoyillari basketbolchilarda yagona talablarni o‘zida aks etadi: ularda har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro‘yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo‘lishi shart.

Xulosa. Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko‘rsatkichlarini shug’ullanuvchilarning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin. Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug’ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo‘lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamaning ham o‘ziga xos jihatlarini e’tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo‘llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko‘ra yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

Adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g’risida”gi Qonun 2000-yil 27-iyun. Xalq so‘zi 1-2-betlar.
2. Vardiashvili.I.R. Talabalarning ilmiy bilish faoliyati. –Qarshi: “Nasaf”, 2006.
3. Krimov.F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. -T.: “Zarqalam”, 2004.
4. Гомелский А.Й. Тактика баскетбола. –М.: “ФИС”, 1966 год.
5. Кожевникова З.А. Тринировка ловкости И бгстроти баскетболиста. -М.: “ФСИ”, 1971
6. Ganchorova O.V. Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. –T., 2005.
7. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. -T.: “Ibn Sino”, 1990.

J.Berdimuratova
O‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

XOTIN-QIZLARNING MILLIY MADANIYATI VA HOZIRGI DAVR

Annotatsiya*: Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o‘rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin- qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o‘z tasirini o‘tkazdi. Shu asosda ayollarga va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham “xijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda.*

Kalit so‘zlar: *xotin-qizlar ozodligi, paranji, xalq og’zaki ijod, kasaba uyushmalari.*

Аннотация: *Глубокое проникновение в Центральную Азию и ее культуру, просвещение (IX-XIX вв.) оказали свое влияние на социально-психологическое состояние и культуру верхней одежды женщин. Исходя из этого, культура ходить по паранджи для женщин, и даже для девочек, которые сейчас становятся взрослыми, стала нормой. Одна их сторона сохранилась и продолжает существовать и в настоящее время в виде “хиджаба”.*

Ключевые слова: *женская свобода, паранджи, устное народное творчество, профсоюзы.*

Annotation: *Central Asia, as well as their culture and enlightenment were deeply entrenched (IX-XIX century), influenced the socio-psychological state of women and the culture of outer clothing. On this basis, women and even now adult girls have become accustomed to the culture of parading. One side of them is still preserved and continues to be in the form of “shakes” even in the current period.*

Key words: *women's freedom, paranji, people's oral creativity, trade unions.*

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda xotin-qizlarning haq-huquqlarini himoya qilish va sport bilan shug’ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berishda ayrim muammolar yuzaga kelishi natijasida ularda milliy va jismoniy madaniyatni shakllantirish muhim omil bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: xotin qizlarning milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatini yuksaltirish.

Tadqiqot metodi: adabiy manbalarni tahlil qilish metodi.

Asosiy qism. Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar, har xil manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda barobar - teng ishtirok etishgan. “Avesto” , “Alpomish”, “Go‘ro‘g’li”, “To‘maris”, “Qirq qiz” kabi tarixiy asarlar va xalq og’zaki ijodi qahrmonlarini eslashning o‘zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa, hozirgi O‘zbekiston hududlarida yashab o‘tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davirlari osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibin Sino, Forobiy, Al Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug’bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko‘p mutaffakkir olimlar ulug’ zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g’oyat ulug’langan va go‘zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan tavsiflangan. Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o‘rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ishtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o‘z ta’sirini o‘tkazdi. Shu asosda ayollarga va, hatto, endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham “xijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda.

Xotin-qizlarning paranjida yurish mahalliy kishilarning xohish vaistaglari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta’kidlash lozim bo‘ladi. Ya’ni ko‘chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o‘tmaslik, hatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzini bekitib so‘rashish va hokaza. Bunday jihatlar arab mamlakatlarida to‘la taqiqlanmagan. Buni “Muhammadin Rasulullo” (1997), “Vijdon”ni boshqa arab kinolarida ko‘rish mumkin. “Xijob” va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok halol, eriga to‘la sadoqatli deb bo‘lmaydi. Bunday hayotiy voqeliklar haqida “Paranji sirlari”, “Gulsara”, “Nurhon” va boshqa ko‘pgina grammatik asarlarda o‘z ifodasini topgan. Ma’lumki, XIX asrning II yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘ganish maqsadida o‘z vakillari, olimlarni tez-tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo‘ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘zining mustamlakasiga rus-tuzem maktablari, dramatik asarlar, sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o‘z maqsadlari yo‘lida turli madaniy–ma’rifiy tadbirlarni tashkil qilishgan. Bunday jihatlar, ayniqsa, 1917-yildagi oktabr inqilobidan keyin yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Ularni 1926-1928-yilda “xotin-qizlar ozodligi” uchun olib borilgan be’mani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida qiyin emas. Ular haqidagi juda ko‘p kitoblar, maqollar, tarixiy muzeylarning eksponatlari guvohlik beradi. Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun maxsus madrasalar bo‘lmasada, uy sharoitida podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi iste’dodddli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr). Islom dini tatqiq etgan ba’zi bir ma’rifiy–madaniy jihatlarga qaramasdan xotin-qizlar orasida ishtimoy–mehnat va turmush sohasida taraqqiyparvarlar bo‘lishgan. Bu jihatlar, aynisa, sobiq sho‘rolar (sovetlar) mustamlakachiligi va istilosi davrida bir muncha “Uyg’onish” davriga aylangan. Bunda Hamza Hakimzoda, Sadiridin Ayniy, Qori Niyoziy, Behbudiy va boshqa ko‘pgina madaniyat arboblari, ma’rifatparvarlarining ro‘li katta bo‘lgan. Natijada Tamaraxonim, Gavhar Raximova (opa singil Petrosyanla, Farg’ona) Halima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto‘rayeva, Mukarrama Turg’unboyeva kabi atoqli artistlar, Zulfiya Israilova, Oydin Sobirova, Saida Zununuva kabi shoiralar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg’ona), Mastura Azizova (traktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Ohunova (paxtachilik, Yangi yo‘l) kabi mehnatkash ayollar, Yodgor Nasiridinova, Raxima Boboyova, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Xadicha Sulaymonova (huquqshunos) Aminova (tarix kabi ilm-fan namoyondalari yetishib chiqqan va ular xalq va vatanga xizmat qilib kelganlar.

Muhokamalar va natijalar. Bugun o‘zbek ayoli ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, san’at, sport, hunarmandchilik, qo‘yingki, barcha sohalarda ulkan muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xotin-qizlar davlat va jamoat tashkilotlari, korxona, tashkilot va muassasalarga rahbarlik qilmoqdalar. Respublikamizda xotin- qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan himoyalash, ayollarning jismoniy, ma’naviy va intellektual saviyasini yuksaltirish borasida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar o‘z samarasini bermoqda. Mamlakatimizda tizimli ravishda bir-birining uzviy va mantiqiy davomi sifatida amalga oshirib kelinayotgan Davlat dasturlarida ham xotin-qizlar manfaatlariga yo‘naltirilgan tadbirlarga alohida e’tibor qaratib kelinayotganligi ularga bo‘lgan e’tibor va g’amxo‘rlikning yana bir yorqin ifodasidir. Respublikada eng yirik jamoat tashkiloti hisoblangan kasaba uyushmalari faoliyatida ham xotin-qizlar va ularning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash masalasi alohida o‘rin tutadi. Bunda kasaba uyushmalari faoliyatining asosini tashkil etuvchi jamoa shartnomalari va kelishuvlar, ularni amalga oshirish mexanizmi hisoblangan ijtimoiy sheriklikning ahamiyati nihoyatda kattadir. Shu bois O‘zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining yaqinda bo‘lib o‘tgan II majlisida kasaba uyushmalarining ijtimoiy sheriklik sohasidagi faoliyatini takomillashtirish, ijtimoiy sheriklar va ijro hokimiyati bilan o‘zaro hamkorligini

mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratildi.

Bu yo‘nalishdagi ishlarda amaliy natijalarga erishish, kasaba uyushmalari faoliyatiga zamon talablaridan kelib chiqib, yangicha yondashgan holda faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bunda biz uchun mamlakatimiz rahbarining Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining 2010-yil 12-noyabrda o‘tkazilgan qo‘shma majlisidagi “Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish Konsepsiyasi” mavzusidagi hamda 2010-yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011-yilga mo‘ljallangan eng muhim ustuvor yo‘nalishlarga bag’ishlab 2011-yil 21-yanvarda o‘tkazilgan O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma’ruzalarida belgilangan ustuvor yo‘nalishlar dasturulamal bo‘ldi. Federatsiya kengashining xotin-qizlar bilan ishlash komissiyasi xotin-qizlarning mehnat huquqlari hamda ijtimoiy- iqtisodiy manfaatlarini himoyalash, reproduktiv salomatligini mustahkamlash, xotin-qizlar va ularning farzandlarini sog’lomlashtirish, ishlovchi ayollarning malakasini oshirish ishlarida faol ishtirok etish masalalariga alohida e’tibor qaratmoqda. Shuningdek, xotin-qizlarni dam oldirish, ma’naviy saviyalarini yuksaltirish, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda bu orqali sog’lom turmush tarzini targ’ib etish, bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bilan bog’liq tadbirlar ham komissiya ish rejasidan alohida o‘rin egallagan.

O‘zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi xotin-qizlarning bandligi borasidagi ishlarda, xususan, kasanachilik yo‘nalishi imkoniyatlaridan keng foydalanish va, albatta, bunda bosqichma-bosqich samaradorlikka erishishda davlat va jamoat tashkilotlari bilan o‘zaro hamkorlikni mustahkamlash yo‘lidan bormoqda. Shuningdek, kam ta’minlangan, ko‘p bolali, boquvchisini yo‘qotgan, nogiron ayollarning ijtimoiy- iqtisodiy va huquqiy manfaatlari himoyasini kuchaytirish hamisha e’tiborimizda bo‘lib qolmoqda. Yana bir muhim masala, bu – “Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik” yilida joylarda barpo etilayotgan yangi ish o‘rinlarida mehnat qilayotgan xotin-qizlarning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlari himoyasidir. Ularga xavfsiz va yetarli ish sharoitlari yaratilishi, kasbiy malakalarini oshirish ishlariga ko‘maklashish endilikda xotin-qizlar bilan ishlash komissiyalarining doimiy diqqat markazida bo‘ladi. Kezi kelganda, kasaba uyushmalari faoliyatini mustahkamlashda xotin-qizlarning alohida o‘rin tutishini ta’kidlash joiz. Binobarin, a’zolarimizning 3 million 300 ming nafarga yaqini, ya’ni 48,9 foizini ayollar tashkil etadi.

Bugungi kunda O‘zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi tomonidan davlat hokimiyati, prokuratura, sud organlari bilan aloqalarni mustahkamlash, huquq-tartibot idoralari bilan hamkorlikda tadbirlar ishlab chiqish borasida amalga oshirilayotgan ishlar mehnat sohasida ayollarni huquqiy jihatdan himoya qilish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Xulosa. Ta’kidlash joizki, korxona, tashkilot, muassasalar ishchi-xodimlari va tadbirkorlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika “Salomatlik” spartakiadasi ham xotin-qizlar keng jalb etilyapti. Ayollar oila farishtalari, ro‘zg’or sarishtalaridir. Bugungi kunda kasaba uyushmalarining joylarda keng quloch yoyayotgan tashabbusi - O‘zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligi tantanalarida yangidan-yangi go‘zal bog’lar barpo etish tadbirlarida ham xotin-qizlarimiz o‘zlarining dono va tadbirkorona maslahatlari, nozik didlari bilan munosib hissa qo‘shmoqdalar.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo‘q. -T.: “O‘zbekiston”, 1998. 132-b. 7-tom.
2. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. Xalq milliy o‘yinlari mazmunida ma’naviyat masalalari. -Toshkent, 1995.
3. A.K.Ibragimov, F.I.Mo‘minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
4. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-

1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

5. А.К.Ибрагимов.Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].

I.Abdullaev
Oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

MINI-FUTBOL BOYINSHA STUDENTLERDIŃ ARNAWLI KÚSH TAYARLIǴI

Annotaciya: Kúshlerdi jetilistirie shınıǵıwları zamanagóy sporttıń kópshilik túrleri, sonıń ishinde, futbol ushın dástúriy ámeliyatqa aylanǵan. Taktikalıq-texnikalıq kónlikpelerden tısqarı, kúsh kórsetkishleriniń joqarı dárejesi bul sport túrinde joqarı nátiyjelerge erisiwge tásir etiwshi tiykarǵı faktorlardan biri bolıp esaplanadı. Bul maqalada mini futbolda studentlerdiń arnawlı kúsh tayarlıǵı processi izertlengen.

Tayanısh sózler: sport, futbol, kúsh shınıǵıwı, mini-futbol, kúsh hám tezlik-kúsh sapaları.

Аннотация: Тренировка силы давно стала обычной практикой для большинства видов современного спорта, включая футбол. Кроме тактико-технических навыков, высокий уровень силовых показателей является одним из главных факторов, влияющих на достижение высоких результатов в этом виде спорта. В этой статье исследован процесс специальной силовой подготовки студентов в мини-футболе.

Ключевые слова: спорт, футбол, силовая тренировка, мини-футбол, силовые и скоростно-силовые качества.

Abstract: Strength training has long been a common practice for most modern sports, including football. In addition to tactical and technical skills, a high level of strength indicators is one of the main factors influencing the achievement of high results in this sport. This article examines the process of special strength training for students in mini-football.

Keywords: sports, football, strength training, mini-football, strength and speed-strength qualities.

Aktuallıǵı. Zamanagóy futbolda úlken nátiyjelerge erisiw ushın jas futbolshılardı sapalı tayarlaw oǵada áhmiyetli bolıp tabıladı. Futbol komandasında hár kimniń tabıslı háreketleri, sonıń ishinde, jas óspirimler tiykarınan, úsh tárepten: oyınshılardıń sheberligi, taktikası hám hár bir oyınshınıń ulıwma jaǵdayı (fizikalıq ruwxıy, psixologiyalıq h.t.b.) menen baylanıslı boladı.

Izertlewdiń maqseti. Texnikalıq hám taktikalıq jaqtan tájiriybeli oyınshı fizikalıq tayarlıqtıń jeterli bolmaǵanlıǵı sebepli maydan boylap áste háreketlenedi, topqa ázzi soqqı beredi, óz kónlikpelerin tolıq kórsete alamaydı. Oyında bulshıq et kúshin hám tezlikti rawajlandırıw texnikalıq hám taktikalıq qurallardan, futbolshınıń imkaniyatları tolıq paydalanıwǵa járdem beredi.

Keyingi waqıtları futbolshılar tayarlaw tarawındaǵı jetekshi xalıqaralıq qánigeler tárepinen alıp barılıp atırǵan izertlewler sonı kórsetpekte: 18-20 jastaǵı jas futbolshılardıń arnawlı kúsh tayarlıǵı sheńberindegi shınıǵıwlardan durıs hám aqılǵa uǵras paydalanılǵanı jaraqatlanıw qáwpin sezilerli dárejede azaytıwı hám sport shınıǵıwlarınıń jaqsılanıwına, sonday-aq keleshektegi jetiskenlikler ushın xızmet etedi.

Izertlewdiń wazıypaları. Atap ótiw orınlı, sport jarıslarında kúsh tayarlıǵı sportshılardıń fizikalıq formasın hám oyınlarındaǵı háreketlerin tezlestiriw, jaqsılaw ushın kóbirek qollanılmaqta. Biraq, arqalı kúsh tayarlıqları, futbolshılardıń shınıǵıwlarında awırlıqlar menen shınıǵıwlardı qollanıw usıllarına baǵıshlanǵan izertlewler oǵada az. Ayırım ekspertler baslanǵısh toparlar futbolshılarınıń shınıǵıw procesine kúsh tayarlıǵı kerek dep esaplaydı, jas futbolshılardı tayarlaw, kúsh shınıǵıwları jetilistiriw toparlarınıń ajıralmas bólegine aylanıwı kerek.

Sońǵı waqıtlarda kúsh shınıǵıwlarına, ásirese futbol oyını ushın zárúr bolǵan tiykarǵı bulshıq et toparların rawajlandırıwǵa kóbirek itibar qaratılmaqta. Zamanagóy futbol barǵan sayın qatań hám kúshli bolıwına qaramastan, professional trenerler hám futbolshılar arasında futbolshınıń kúsh tayarlıǵı háreketsheńligi hám tezligin tómenleniwine alıp keliwi múmkin degen qaraslar da bar.

Kúsh shınıǵıwların basqa formaları yaǵınıy júriw, aerobika, sport oyınları hám jeke gúres penen qosa úyreniw tiykarǵı fizikalıq qábiletlerdiń joqarı dárejede rawajlanıwına tiykar jaratadı.

Ásirese úlken awırlıq penen shınıǵıwlar salmaǵı joqarı bolǵanda yamasa júkleme kóp bolǵanda organizmge ózine tán biologiyalıq tásir kórsetedi, bul onıń jaǵdayına unamlı tásir etedi.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń dodalanıwı. Búgingi kúnde kúsh tayarlıǵı kópshilik sportshılardıń shınıǵıw baǵdarlamasınıń tiykarǵı elementi bolıp esaplanadı sonıń ishinde, aldın bunday júklemeler menen shuǵıllanbaǵanlar. Bul kúsh shınıǵıwlarınıń paydalılıǵın tastıyıqlawshı jańa izertlewler, sonday-aq, usıllar hám sport úskeneleri menen támiyinlew menen baylanıslı. Kúsh tayarlıǵı úlken áhmiyetke iye bolıp, sport tariyxında ol jarıslardıń barısın túp-tiykarınan ózgertip, olardı qızıqlı tamashaǵa aylandırǵan mısallar da bar. XX ásirdegi oyınlarǵa salıstırǵanda baqlaw múmkin zamanagóy futbol, sózsiz, ádewir atletikalıq xarakterge iye bolıp barmaqta.

Futboldı sporttıń kúsh túrleri qatarına kirgiziw qıyın, ol bodibildingten, awır atletikadan hám gúresten keskin parıq qıladı. Biraq dúnyanıń jetekshi futbol juldızlarınıń trenajyor zalındaǵı shınıǵıwlar itibar qaratıp, bul sport túrinde de fizikalıq tayarlıq zárúr ekenligiańlawǵa boladı.

Kúsh tayarlıǵınıń tiykarǵı maqseti jas futbolshılardıń barlıq háreket apparatınıń bulshıq et toparların bekkemlewde, tiykarǵı bulshıq et kúshlerin kórsetiw qábiletin rawajlandırıwda hám qáliplesiwde hár qıylı jaǵdaylarda bulshıq et kúshin aqılǵa uǵras paydalanıw kónlikpelerin jetilistiredi, sebebi futbol oyını kúsh qábiletlerin kórsetiwdi talap etedi.

Onıń abzallıqları hám áhmiyetli táreplerin qısqasha túsindirip ótemiz, futbolda kúsh shınıǵıwların futbolshılarǵa tómendegishe beriwi múmkin**:**

Futbolda hár qıylı jumıslardı tabıslı ámelge asırıw ushın deneniń barlıq bólimleri baylamlar da háreketleriniwi lazım. Baylam hám bulshıq etlerdi bekkemlew jaraqatlanıw qáwipin azaytıwǵa járdem beredi, bul ásirese sporttıń eń jaraqatlanıwǵa meyil bolǵan túrlerinen biri futbol ushın áhmiyetli bolıp tabıladı. Jaraqatlanıwdan qorǵawdı támiyinleytuǵın hám maydanda kúsh háreketlerin tabıslı ámelge asırıwda járdem beretuǵın, tiykarınan jaqsı rawajlanǵan “bulshıq et korseti” úlken áhmiyetke iye

Kúsh tayarlıǵı topqa urıw kúshleri, sonıń ishinde, ayaqtıń tayanısh kúshleri de artıwına xızmet etedi. Ayaqlardıń shınıqtırılǵan bulshıq etleri kúshli soqqılarǵa erisiwge járdem beredi, bul soqqılardı dárwazashı qaytara almaydı. Kúshsiz ayaqlar menen biyik sekiriwge, qıyın qısqa hám uzaq aralıqlarǵa tez juwırıwǵa erisiw qıyın.

Kúsh shınıǵıwları top penen hám toptan tısqarı háreketlerdi orınlawda da, eń qısqa waqıt aralıǵında tezlik-kúsh qábiletleri (soqqılar, startlar, sekiriwler h.t.b.) kóriniste jaqsılaydı. Futbolda kúsh jarıslarına kóbirek itibar qaratılmaqta hám bunda top ushın gúreste kóbinese fizikalıq jaqtan tayar futbolshı jeńip shıǵadı.

Kúsh futbolshı ushın basqa da áhmiyetli ózgeshelikler, yaǵnıy sekiriw hám tezlik penen tikkeley baylanıslı. Top ushın gúreste joqarı sekiriw basına kúshli soqqı beriw - bulardıń barlıǵı jaqsı kúsh tayarlıǵın talap etedi. Qol kúshleri de áhmiyetli rol oynaydı, mısalı hawadaǵı jekpe-jekten keyin jerge túsiwde.

Oyındaǵı kúshtiń sońǵı abzallıǵı - ózine isenim esaplanadı.

Jumıstı shólkemlestiriw. Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialında ótkerilip atırǵan sabaqlarında mini-futbol shınıǵıwlarında arnawlı kúsh shınıǵıwlarınan paydalanıw jas futbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıw hám olardıń jarıslarda jáne de nátiyjeli bolıwına járdemlesiwi tájiriybe jolı menen izertlendi. Hár túrli shınıǵıwlar, sonıń ishinde, kúsh

tayarlıqlarınan paydalanıw jarısta joqarı nátiyjelerge erisiw, oyın nátiyjeliligin jaqsılawı múmkin dep esaplanadı.

Tájiriybe mini-futbol sport baǵdardaǵı 1-basqıshında oqıp atırǵan toparınıń jas futbolshılardıń shınıǵıw procesin jaqsılawǵa qaratıldı. Sonday-aq, tájiriybe futbolshılardıń arnawlı kúsh tayarlıǵın jaqsılaw ushın kózqaraslardı izlewge qaratılǵan, sebebi bul jarısta tabısqa erisiw ushın tiykar bolıp esaplanadı.

Tájiriybede bir neshe wazıypalar alǵa qoyıldı: 18-20 jastaǵı futbolshılarda kúsh kórsetkishleriniń dinamikasın úyreniw, bul jastaǵı futbolshılarda kúsh qásiyetlerin rawajlandırıw usıllarınan paydalanıp shınıǵıwlardıń mazmunın islep shıǵıw hámde kúsh qásiyetlerin rawajlandırıw boyınsha tájiriybe baǵdarlamasınıń nátiyjeliligin anıqlaw.

Izertlewdi ótkeriwde hár qıylı usıllardan paydalanıldı:

Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar analizi;

Pedagogikalıq eksperiment;

Statistikalıq qayta islew hám alınǵan nátiyjelerdi analizlew.

Tájiriybe Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialınıń sport hám shınıǵıw zalında qıs aylarında hawa temperaturasınıń tómen bolıwı sebepli ashıq stadionǵa shınıǵıw qıyın bolǵan waqıtta ótkerildi. Jıldıń salqın máwsiminde shınıǵıwlar maqsetke baǵdarlanǵan arnawlı kúsh tayarlıǵına baǵıshlandı.

Eki topar sportshılar futbol hám sporttıń basqa da oyın túrlerinde kúsh hám tezlikti rawajlandırıw ushın hár qıylı shınıǵıw usıllarınan paydalanǵan. Tájiriybe toparında maksimal hám dinamikalıq shınıǵıwlar, tákirarlanıwshı shınıǵıwlar hám soqqı beriw usıllarınan paydalanıldı. Qadaǵalaw toparı bolsa standart baǵdarlama boyınsha shuǵıllanadı. Tájiriybe nátiyjesinde 30 m. hám 100 m. ge juwırıwda, turnikte tartıw hám bruslarda qısıw shınıǵıwlar nátiyjesiniń jaqsılanıwı boyınsha maǵlıwmatlar alındı.

Bunnan tısqarı, islep shıǵılǵan metodikanıń tiykarǵı bólegi shınıǵıwlar tájiriybe toparında qollanılǵan:

1. Shtanga menen otırıw
2. San buwınında skandinaviyalıq búgiwler
3. Joldasın iyinde kóterip, ayaqqa kóteriw
4. Jatqan halda shtangalardı qısıw
5. Awırlıq penen tartıw.

Juwmaq. Tájiriybe nátiyjelerinen kelip shıǵıp, mini-futbol boyınsha qánigelestirilgen toparlarda 18-20 jas aralıǵındaǵı futbolshılarda shınıǵıw procesiniń islep shıǵılǵan sxeması kúsh qábiletleriniń jaqsılanıwınıń unamlı dinamikasın kórsetkenligin atap ótiw múmkin. Eksperimental maǵlıwmatlar
p <0,05 statistikalıq dárejede isenimli bolıp esaplanadı. Sonıń ushın bul metodikanı joqarı oqıw orınlarında oqıw-trenirovka procesine engiziw usınıs etiledi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К.Бишопс, Х.Герардс. — Москва: Терра-спорт, 2003. — 167 с.

2. Бердникова, А.Н., Мохов А.А., Захарова А.В. Исследование скоростно-силовых способностей футболистов высокой квалификации
//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. №12 (154).2017.с.27-33.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография. М.: Спорт, 2016. 464 с.

4. Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: Изд-во УГПУ, 2015. с. 357-362.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: Учебник / Л. П. Матвеев. — М.: Издательский

центр «Академия», 1997.

6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин.—М.:ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

7. Злыгостев, О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О.В.Злыгостев // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 1. — с. 64-66.

8. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П.Губа, А.А.Стула. — Москва: Человек, 2015. — 236 с.

С.Аллаяров

Кафедра дистанционного обучения по социально-гуманитарным дисциплинам
Нукусский государственный педагогический институт им.Ажинияза.

ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аннотация- *в данной статье представлены типы тренировок волейбола, техника и мнения о подготовке различных молодых волейболистов.*

Ключевые слова- *волейбол, тренировка, спорт, соревнование, техника, игра, квалификация, комбинация, подготовка, скорость.*

Annotatsiya. *ushbu maqolada voleybol sportida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar turi, texnikasi va turli yosh voleybolchilarni tayyorlash haqqida fikrlar taqdim etiladi.*

Kalit so‘zlar. *voleybol, mashg‘ulot, sport, musobaqa, texnika, o‘yin, malaka, kombinatsiya, tayyorgarlik, tezlik.*

Abstract. *this article presents types of volleyball training, techniques, and opinions on the training of various young volleyball players.*

Keywords. *volleyball, training, sport, competition, technique, play, qualification, combination, preparation, and speed. It’s all part of the game.*

Актуальность исследования: В результате регулярных спортивных тренировок формируется двигательная активность человека, появляются новые формы движения, совершенствуются жизненно необходимые двигательные навыки (ходьба, прыжок, ходьба и т. д.), умения, развиваются психические качества (мыслительность, сознание, воля, внимание, эмоции и т. д.). Совершенствует навыки движения, характерные для конкретного вида спорта. Спортивная тренировка-это долгосрочный педагогический процесс, целью которого является обучение игровым навыкам, их совершенствование, освоение индивидуальных и командных, технических и тактических действий.

Волейбол как вид спорта способствует всестороннему физическому развитию человека. Как известно, современный волейбол с его особенностями, сущностью, содержанием предъявляет большие требования к человеческому организму. Регулярные тренировки по волейболу улучшают все физические, технические, тактические, психофункциональные качества. Технические и тактические навыки, выполняемые в течение длительного времени (до 1,5-2 часов) в различных направлениях и скоростях, характерных для волейбола, формируют общую и специальную выносливость занимающегося. Одиночные, групповые и коллективные движения, выполняемые в игре, демонстрируют качества взаимопомощи, взаимопомощи, солидарности.

Цель исследования: Спортивные тренировки условно можно разделить на три группы: устные, наглядные и практические. Эти методы должны соответствовать задачам тренировочного занятия, решать эти задачи в отдельности или совместно (в параллели). Кроме того, эти методы должны соответствовать принципам тренировки, возрасту и

квалификации участников.

Процесс спортивной тренировки осуществляется на основе определенных принципов, процедур, научных и методических законов. Эти законы являются основным фактором единообразной, правильной и эффективной организации системы подготовки спортсменов. Принципы спортивной тренировки в процессе всеобщего воспитания и обучения основываются на общепедагогико-дидактических принципах. Однако интенсивные, тяжелые и продолжительные упражнения, применяемые в спортивных тренировках, требуют особого внимания к этим принципам. Потому что это направлено на правильное развитие организма участников, осторожное расширение их психофункциональных возможностей. В теории и практике спорта применяются следующие основные принципы: сознательность и активность, "способность" (награждение в соответствии с возможностями спортсмена) и индивидуализация, регулярность, демонстративность и постепенное повышение требований.

Спортивная тренировка проводится на основе следующих закономерностей: Направление на высокие результаты, Обеспечение единства общей и специальной подготовки, Непрерывность тренировочных занятий, Постепенное и максимальное повышение нагрузки, Всестороннее применение (изменение) нагрузки, Организация тренировочного процесса на основе повторяемости.

Главная цель учебно-тренировочного процесса-подготовка спортсменов к соревнованиям на высоком уровне спортивной формы и создание возможности для достижения высоких спортивных результатов в этих соревнованиях. Таким образом, стратегическая задача, поставленная в ходе регулярных, непрерывных тренировок, заключается в том, чтобы заставить спортсмена стремиться к высоким результатам.

Подготовка высококвалифицированных волейболистов и волейбольной команды в процессе многолетней спортивной тренировки является долгосрочным педагогическим процессом, которым руководит тренер. Под управлением понимается изменение, вызванное систематическим воздействием на какой-либо объект, которое приводит к достижению определенной цели. В спорте процесс подготовки рассматривается как сложная динамическая система, субъектом управления которой является педагог-тренер, а объектом управления являются спортсмены, команды или учебные группы.

Многолетняя спортивная тренировка-это длительный педагогический процесс, который выражается в проведении занятий в определенных возрастных группах по определенной программе. Данный процесс осуществляется в следующих этапах: оздоровительная группа 7-8 лет; группа начальной подготовки 9-10 и 11-12 лет; группа учебно-тренировочной 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 лет; группа совершенствования 17-18; 18-19; 19-20 лет; группа высшего спортивного мастерства 17 и старше.

Прием детей в группы и их перевод из одной группы в другую осуществляется на основании результатов стандартных тестовых испытаний. Учебно-тренировочный процесс, проводимый во всех группах, должен быть направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, тренировка, формирование физических, психологических и морфофункциональных возможностей;
- совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков (сидеть-сидеть, ходить-бегать; прыгать, скользить-стоять; тянуть и т. д.);
- развитие физических качеств;
- формирование специальных волейбольных качеств;
- обучение и совершенствование технических и тактических навыков;
- повышение мастерства игры на тренировках и соревнованиях.

Физические и технические упражнения в учебном процессе должны быть разработаны с учетом функциональных и физических возможностей детей разного возраста и пола по их

объему, интенсивности, сложности и количеству повторений. Правильное распределение физических и технико-тактических упражнений, применяемых в процессе обучения, определяет эффективность подготовки квалифицированных волейболистов.

Одним из важных условий в процессе начального обучения является то, что большая часть занятий должна быть направлена на формирование физической и функциональной подготовки, а остальная часть - на освоение технико-тактических навыков. На этом этапе применение различных движущихся игр, в том числе специализированных движущихся игр для игры волейбола, помогает эффективно организовать процесс подготовки.

На этапе совершенствования постепенно сокращается процент общих физических упражнений, а значительно возрастает процент специальных физических упражнений и технико-тактических упражнений. Объем упражнений несколько уменьшается, а интенсивность и количество повторений увеличиваются.

На этапе совершенствования навыков интенсивность выполнения упражнений должна быть доведена до уровня соревнований. Большое значение на этом этапе имеет то, что большинство соревновательных упражнений применяются в соответствии с различными игровыми ситуациями. Обучение выполнению каждого игрового навыка различными способами, например, одинаковое выполнение ударов правой и левой рукой, расширяет круг исполнения игровых навыков и обогащает запас действий.

При подготовке молодых волейболистов важное значение имеет формирование их психологических качеств. Как известно, успех в волейболе или в некоторых игровых ситуациях требует высокого развития всех качеств, навыков и способностей, а также развитых способностей быстрого мышления, анализа, различения, правильного суждения, внимания, памяти, предвидения, воли, интеллекта и хитрости.

Вывод: Сущность современной волейбольной игры, в том числе выполнение технико-тактических движений, отличается тем, что большинство из них проводятся в "воздухе", то есть в беспомощном положении. Например, прыжки, блокировки, передачи, попадания, попадания и т.д. Резкое изменение правил игры в последние годы привело к дальнейшему ускорению игрового ритма. Специалисты выяснили, что во время каждой соревновательной игры волейболисты выполняют технико-тактические навыки, выполняемые прыжками 300-600 раз и даже больше. Количество зарегистрированных прыжков увеличивается, если принять во внимание прыжки во время предматчевой "разминки", отвлекающие прыжки, выполняемые в игровых ситуациях без мяча. Если учесть количество прыжков в год, то становится понятно, насколько достижение высоких результатов в современном волейболе зависит от физических возможностей. Таким образом, физическая подготовка тесно связана с технико-тактической подготовкой и играет важную роль в обеспечении высокого спортивного мастерства. По мнению специалистов, в основном это физические качества и жизненно необходимые навыки движения, более эффективное развитие которых доказано с помощью игр.

Правильное применение физических упражнений, контроль за тем, как дети их осваивают, позволяет воспитывать в этих детях физические качества, их достоинства, физическое и функциональное развитие в правильном направлении.

Как известно, физические качества человека формируются с рождения. Но то, в какой степени эти качества формируются в детстве, в какой степени он может выучить простые или сложные действия, зависит не только от среды, в которой он растет и живет, но и от того, с помощью каких средств развиваются определенные качества ребенка. Кроме того, в зависимости от вида, направления и цели движения, каждое физическое свойство играет различную роль в выполнении этого движения. Тем не менее, в различных видах профессиональной деятельности или в различных видах спорта интегральное значение этих

физических качеств имеет особое значение. В современной спортивной практике достижение высоких результатов связано с возможностью спортсмена поддерживать высокое качество и эффективную работоспособность в течение длительного времени.

Физическая подготовка-один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование его физических качеств и способностей, а также создание прочного фундамента, обеспечивающего эффективное осуществление игровой деятельности.

Современный волейболист ростом 190 см. Он должен быть высоким, подвижным, быстрым, прыгающим, интеллигентным, умным, быстрым мыслителем, с острым умом, способным быстро понять ситуацию на поле и дать "полезный" ответ. Содержание, объем и интенсивность физической подготовки варьируются в зависимости от возраста, подготовленности и квалификации спортсменов, а также от периода и задач спортивной тренировки.

Современный волейбол относится к виду спортивных игр, требующих от игроков чрезвычайно высоких качеств силы, скорости, энергии, выносливости и гибкости. Сущность игры определяется тем, что движения игрока выполняются очень быстро, точно и в кратчайшие сроки в различных направлениях и в изменчивой обстановке. Большое количество препятствий, ударов и прыжков для забивания мяча во время каждой игры, падения, бега, остановки, поворота, наклона и других движений с высокой скоростью требуют большой физической силы, большой настойчивости, сильной выносливости и умственной гармонии.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. -Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

3.Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. -T., 2002, 53 b.

4.Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I-kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami.-T., 2004, 71 b.

5.Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.-T., 2007,148 b.

A.Kuralbaev
Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nukus filiali
A.Jumaliev
Dene tárbiya hám sport shınıǵıwları teoriyası hám metodikası jónelisi
2-basqısh magistrantı
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

VOLEYBOLSHILARDÍ FIZIKALÍQ HÁM TEXNIKALIQ TAYARLAW USÍLLARÍ

Annotatsiya: Maqala voleybolshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq procesinde funksional jaǵdayları, ulıwma hám arnawlı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar saatlarǵa bólistiriliwi, trenirovkanı rawajlandırıwshı, texnikalıq hám háreket kónlikpelerdi rawajlandırıwshı ádebiyatlar analizi, shınıǵıwlardıń qanday maqsette orınlanatuǵın háreketler kompleksi, olardıń tiykarǵı maqseti, wazıypaları, usınısları haqqında pikir júrgizip ótilgen.

Glit sózler: Texnikalıq hám fizikalıq tayarlıq, pedagogik process, kónlikpe hám tájiriybe, teoriyalıq, fizikalıq, funksional tayarlıq, háreketke úyretiw basqıshları, uqıp, jeńis, oyın usılları**.**

Аннотация: В статье проанализированы функциональные состояния волейболистов в процессе физической и технической подготовки, распределение часов общих и специальных развивающих упражнений, анализ литературы, развивающей тренировку, технические и двигательные навыки, комплекс упражнений с целью выполнения упражнений, их основные задачи, предложения.

Ключевые слова: Техническая и физическая подготовка, педагогический процесс, навыки и опыт, теоретическая, физическая, функциональная подготовка, этапы обучения движению, умение, победа, игровые методы.

Abstract: The article analyzes the functional state of volleyball players in the process of physical and technical training, the distribution of hours of general and special developmental exercises, a review of literature that develops training, technical and motor skills, a set of exercises for the purpose of performing exercises, their main tasks, proposals.

Key words: Technical and physical training, pedagogical process, skills and experience, theoretical, physical, functional training, movement training stages, skill, winning, game methods.

Maqalanıń aktuallıǵı. Búgingi kúnde mámleketimizde voleybol sport túri ásirese balalar sportın rawajlandırıw hám ǵalabalastırıwǵa qaratılǵan jónelislerden biri retinde qaratılıp atır. Sońǵı jıllarda Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń baslaması, onıń tikkeley baslıqlıǵında barlıq tarawlar sıyaqlı dene tárbiyası, ǵalabalıq hám professional sport mámleketimiz siyasatınıń tıykarǵı wazıypaları qatarından orın alǵan bolıp tabıladı. Mámleketimizde voleybol sport túri keń tarqalǵan sport túrlerinen bolsada biraq xalıq aralıq sport jarıslarında sportshılarımızdı joqarı nátiyjelerge erisiw voleybol boyınsha sportshılar tayarlaw sistemasında jetkiliklishe qáte hámkemshilikler bar ekenin kórsetedi sebebi jas voleybolshılardı tayarlıq processlerinde fizikalıq hám texnikalıq tayarlıǵın rawajlandırmas ekenbiz biz qoyılǵan maqsetke erise almaymız. Bulda ózgezegine maqalamızdıń voleybol sport túrinde joqarı maman sportshılardı tayarlaw sistemasındaǵı aktual máselelerden esaplanadi. Voleybolda hám taǵı basqa sport túrleri sıyaqlı úyretiwdiń tiykarǵı quralı fizikalıq shınıǵıwlar esaplanadı. Olar júdá hár túrli bolıp tabıladı. Barlıq shınıǵıwlar óziniń baǵdarına qaray trenirovkalardıń strukturalıq bólegine kiritiledi. Bul tayarlıqlar tómendegiler bolıp tabıladı: ulıwma fizikalıq ; arnawlı fizikalıq ; texnikalıq; taktik; integral (oyın). Hár bir tayarlıq turiniń ayriqsha jetekshi quralları ámelinde bolıp, olar járdeminde arnawlı wazıypalar sheshiledi. Usınıń menen birge bir tayarlıq túrine tiyisli bolǵan shınıǵıwlar basqa tayarlıq túrindegi shınıǵıwlar menen jaqınnan baylanısqan boladı. Mısalı, shuǵıllanıwshıdatezlik-kúsh sapası zárúr dárejede

rawajlanbaǵan bolsa, ol húјim soqqısın beriw texnikasın atqara almaydı. Bul jaǵday tezlik-kúsh sapasın rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlardı beriw maqsetke muwapıq boladı. Sebebi húјim soqqısın tákirarlaw kólemin asırıw buljaǵday nátiyje bermeydi.

Izertlew maqseti. Voleybolshılardıńfizikalıq hám texnikalıq tayarlaw usíllarín optimal dárejede rawajlandırıw ushın pikir hám usınıs beriw.

Izertlew waziypaları. Voyelbolshılardıń fizikalıq hám texnikalıq rawajlandırıw usılları boyınsha ádebiyatlardı analiz qılıw.

Voleyshılardıń fizikalıq hám texnikalıq háreket sapaların rawajlandırıw boyınsha háreketli oyınlardan paydalanıw.

Izertlew nátiyjeleri hám onı talqılaw. Texnikalıq- tayarlıq - bul barlıq tayarlıq túrleri (teoriyalıq, fizikalıq, psixik, funksional tayarlıq) ine tiykarlanǵan hám jarıs iskerligin belgileytuǵın integral qural retinde xızmet etedi. Háreket mamanlıǵın uqıp penen atqarıw, jarıslarda jeńiskeerisiw - bul kóp jıllıq sport trenirovkasıbolıptabıladı. Háreket ilmiy tájriybelerin atqarıw texnikası hám taktikasi qanshelli jetilisken bolsa, jarısta jeńiske erisiw múmkinshiligi sonshalıq joqarı boladı. Jeńiske erisiw tek jarıstıń tiykarǵı maqseti bolıp tabıladı. Bıraq jeńiske erisiw sportshılardı arnawlı maqsetlerge qaratılǵan háreketlerine baylanıslı. Sonday eken, texnikalıq tayarlıq kóp jıllıq sport rawajlanıwlandırıwshı procestıń tiykarǵı negizi bolıp tabıladı.

Sport texnikası - bul qánigelestirilgen, bir waqtınıń ózinde, izbe-iz hám málim maqsetle qaratılǵan tártipte orınlanatuǵın háreketler kompleksi bolıp tabıladı. Sport texnikası - háreketti anıq, jeńil, kem kúsh sarp etiw etip, joqarı nátiyjede atqarıw dárejege qaratılǵan bolıwı kerek.

Texnikalıq tayarlıq - bul kóp jıllıq iskerlik bolıp, málim háreketler kompleksin texnikalıq tárepten málim maqsetli tártipte, jaǵdayǵa qarap turaqlı, jetilisken hám nátiyjeli orınlanıwın támiyinleytuǵın pedagogikalıq process bolıp tabıladı. Usı process sport tayarlıǵınıń tiykarǵı hám ajıralmaytuǵın bólegi esaplanadı. Texnikalıq tayarlıqtıń sońǵı maqseti háreket yamasa háreketler kompleksiniń texnikalıq tárepten hár qanday jaǵdaylarda hám qarsı tásirler sharayatında turaqlı hám nátiyjeli atqarıw etiliwinen ibarat esaplanadi. Texnikalıq tayarlıqtıń pedagogikalıq nátiyjesi onıń sportshılar iskerliginde kórinetuǵın bolıwı sportshılardıń uqıbı dep ataladı. Bul sapa málim rejege tiykarlanıp basqıshpa-basqısh qadaǵalaw shınıǵıwları (testler) hám jazba gúzetiw usılları járdeminde shınıǵıwlar hám de jarıslar processinde bahalanıp turıladı.

Texnikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı waziypası - oyın texnikasınıń biomexanik nizamlıqların ózlestiriw hám háreket yamasa háreketler kompleksin texnikalıq tárepden maqsetke muwapıq turaqlı hám jetilisken jetilistiriw bolıp tabıladı. Jańa háreket texnikasın úyreniw, ózlestiriw ámeldegi háreket tájiriybesine tiykarlanadı. Háreket yamasa háreketler kompleksiniń texnikasın ózlestiriw shuǵıllanatuǵında kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik sıyaqlı fizikalıq sapalardı jetkilikli dárejede rawajlandırıwdı talap etedi. Bul sapalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlardıń atqarılıw tártibi hám baǵdarı uyretiletuǵın (ózlestiriletuǵın) oyın qánigeliginiń texnikasına sáykes bolıwı maqsetke muwapıq bolıp tabıladı[1].

Tayarlıqtıń tiykarǵı formaları voleybolshılar tayarlawdıń tiykarǵı formaları sport shınıǵıwları hám jarıslarda qatnasıw processlerinen ibarat. Olar bir-biri menen baylanısqan, biraq usınıń menen birgelikte basqarıwdıń tiykarǵı wazıypaları mazmunın anıqlawshı ayrıqshalıqlarǵa iye. Usınıń sebebinen tayarlıqtı basqarıw 2 bólimge bólinedi.

1.Shınıǵıw procesi hám jarısqa tayarlanıwdı basqarıw

2.Jarıs processinde komandanı basqarıw.

1-keste

BÓSMlerde oqıw toparlardıń jiynalıwı hám shınıǵıwlar

Oqıw jılı	Shuǵıllanıwshılar jası	Gruppada shuǵıllanıwshılar sanı	Háptelik shınıǵıwlar kólemi(saat)	Jıllıq shınıǵıwlar kólemi(saat)
Birinshi	9-11	15	8	416
Ekinshi	10-12	15	8	416

2-keste

Oqıw-shınıǵıw procesinde tayarlıq túrlerine ajıratılǵan shınıǵıwlar kólemi(52 háptege saatlarda)

Q/s	Tayarlıq túrleri	1-oqıw jılı 9-11jas	2-oqıw jılı 10-12jas
1	Teoriyalıq	8	18
2	URSh	131	124
3	ARSh	76	64
4	Texnikalıq	107	99
5	Taktikalıq	38	51
6	Integral tayarlıq	38	40
7	(sonday-aq, qadaǵalaw oyınları)	18	20
Jámi		416	416
Shınıǵıwlar kúnleri sanı		194	188
Shınıǵıwlar sanı		208	208
Jarıs kúnleri sanı		14	20

Joqarıdaǵı kestemizge tıykarlanıp sportshılarımızdıń oqıw shınıǵıw proceslerin jobalastıramız hámde fizikalıq hám texnikalıq rawajlandırıw usılların optimallastıramız. Hár bir trenirovka proceslerinde háreketke úyretiw basqıshlarında háreket kónlikpe hám dárejeleri ósip baradı[2].

Úyretiw processinde qollanılatuǵın usıllardı hár bir úyretiw basqıshına sáykes túrde kórip shıǵıw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Birinshi basqısh - úyrenilip atırǵan usıl menen tanısıw. Úyretiwdiń bul basqıshında háreketti onıń tiykarǵı variantında ulıwma tárzde orınlaw kónlikpesin quram taptırıwdan ibarat. Bul basqıshta shuǵıllanatuǵınlar jańa uyretilip atırǵan háreket texnikasınıń negizin ózlestirip alıwları kerek. Basqısh dawamında dinamikalıq stereotibi jaratıladı. Bul basqıshdıń ayrıqsha qásiyetleri: háreketlerdiń
faza hám waqıt tárepinen jetkilikli dárejede anıq bolmawi; bulshıq et háreketleriniń anıq emesligi; háreket páti ritminiń turaqlı emesligi; kereksiz qosımsha háreketlerdiń bar ekenligi; quramalı háreket fazaları arasında jaqınlıqtıń joq ekenligi bolıp tabıladı.

Ekinshi basqısh - bul jetilisken úyretiw basqıshı bolıp, bul basqıshtıń aldında turǵan maqset aldın payda etilgen kónlikpeni anıqháreketke jetkiziw ibarat. Dáslepki úyretiw basqıshında háreket texnikası tiykarları uyretilgen bolsa, bul basqıshda hárekettiń detalları anıqlanadı. Jetilisken úyretiw basqıshı quramalı háreket aktı bólek ámelleriniń waqıt, keńislik hám kúsh penen baylanıslı qásiyetlerin anıqlaw menen xarakterlenedi.

Úshinshi basqısh - háreketlerdi bekkemlew hám onı jáne de jetilistiriw basqıshı bolıp, onıń wazıypası uyretilgen háreketti túrli sharayatlarda qóllaw bolıp tabıladı.

Kóp jıllıq sport shınıǵıwı uzaq múdetli pedagogikalıq process bolıp, arnawlı bir jas toparlarında ayrıqsha programma tiykarında shınıǵıwlar ótkeriw menen túsindiriledi. Bul process

tómendegi sport mektepler arqalı ámelge asırılıp barıladı.

3-keste

Voleyshılardı tayarlawdıń túrleri					
Jas voleybolshılardı tayarlaw					
Dógerek	**BÓSM voleybol bólimi**	**Qánigelestirilgen**	**BÓSM**	**Ózbekstan voleybol bólimi**	**Voleybol klubı**
Professional voleybol klubında balalar bólimi					

Voleybolshılardıń fizikalıq hámde texnikalıq jaqtan rawajlandırıw usıllarına tiykarınan birinshi náwbette úyretiw usılları hámde principlerine úyretiwde keyinsheli trenirovka proceslerin shólkemlestiriwde tikkeley kestemizde keltirip ótilgen sport mektebleri hámde hár túrli sport klubları trener oqıtıwshıları juwapker bolıp esaplanadı.

Háreketli oyınlar mazmunında sportshıǵa fizikalıq qábiletinhámdetexnikasın rawajldırıwda ádewir material boladı. Bul material onıń fizikalıq qábiletindárejesin keńeytiredi jáne onıń taktikalıq qıyalların bayıtıp, oǵan anıqlıq kiritip baradı. Adamlar, tábiyaat hádiyseleri, haywanlardıń is-háreketleri suwretlengen ayrım epizodlar syujetli oyınlar tematikalıqasini quraydı. Bular barlıǵı balalar tárepinen shártli oyınlar formasında: “Qasharman”, “Qazan”, “Qoraz urısı” hám basqa oyınlar ózine has tárzde ańlatpalap beriledi. Bul háreketli oyınlar ózgezeginde sportshılardıń fizikalıq háme texnikalıq qábiletlerin rawajlandırıp barıladı. Háreketli oyınlar arqalı sportshınıń fizik hám texnik qábiletlerin rawajlandırıw júdá jaqsı nátiyje beredi.

Jarıslarǵa tayarlıq dáwirinde fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqtıń ornı úlken bolıp tabıladı. Texnikalıq tayarlıq -bul pedagogikalıq process bolıp oyın usılların jetilisken tárzde iyelewge jóneltirilgen hám voleybolshılardı isenimli túrde úyretiwdi táminleydi. Texnikanı iyelew-oqıwshılardı úyretiwdiń eń tiykarǵı wazıypalarınan biri bolıp tabıladı.

Voleybolshılardı tayarlaw processinde sistemalı trenirovkalar, jarıslar hám basqa faktorlardıń birligi názerde tutıladı. Bul jerde belgilengen dáwirde sportshı tayarlıq dárejesin biliw (kórsetkishler kompleksi, sport nátiyjesi), tayarlıqtıń metod hám quralları kompleksin tańlap alıw, trenirovkanıshólkemlestiriw hám jarıs kalendarı, sportshı iskerligi hám ulıwma rejimin barlıq komponentlerin shólkemlestiriw júdá zárúrli bolıp tabıladı.

Texnikalıq usılların iyelew ushın texnikalıq usıl bólimlerin (texnikalıq shınıǵıwlar). Mısal ushın, topǵa tolıq koordinatsiya boyınsha soqqı beriw; oqıtıwshı tárepinen berilgen topǵa húǰim soqqısın beriw. Texnikanı biliw (texnika hám taktika boyınsha shınıǵıwlar). Anıq oyın jaǵdayın esapqa alǵan halda texnikalıq usıllar hám olardı túrlerin maqsetke muwapıq túrde qóllawdı biliw[3].

Texnikanı jetilistiriwde oqıwshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıw zárúr. Bir neshe háreketlerjıyındısı voleybol oyınıń texnikalıq usıllarına kiredi: húǰim soqqısın beriw hám blok qoyıwda tezlik penen hám de sekirip, toptı qabıllawda jıǵılıw hám basqalar. Sol sebepli bul bólim tekǵana itibarlı bolıwdı, bálki arnawlı qurallardı tańlawda dóretiwshilik jantasıw zárúriyatın talap etedi. Bul bolsa oqıwshılardıń arnawlı sapalardı rawajlandırıwda qol keledi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar - Bul bólimniń quralları tiykarın ádettegi juwırıw hám háreketli oyınlar quraydı. Baslanǵısh shınıǵıwlar juwırıw yaǵnıy tezlik sıpatın kúsheytiwde qollanılıwı kerek. Voleybolshılardı fizikalıq hámde texnikalıq rawajlandırıw barısı tiykarınan úyretiw usılları arqalı alıp barıladı.

Juwmaqlaw. Voyelbolshılardıń fizikalıq hám texnikalıq rawajlandırıw usılları boyınsha ádebiyatlar analiz qılındı hámde BÓSMlerdegi trenirovka shınıǵıwları jıllıq saatlarǵa bólistiriliwi kórip shıǵıldı. Voyelbolshılardıń fizikalıq hám texnikalıq qábiletlerin rawajlandırıw usılların optimal dárejege alıp shıǵıw ushın BÓSMlerge ajıratılǵan jıllıq saatlar kóleminde texnikalıq tayarlıq hámde ulıwma hám arnawlı rawajlandırıwshı shınıǵıwlarǵa ayrıqsha itibar beriw kerek. Ajıratılǵan saatlardıń hár birine

trener oqıtıwshı itibar berip barsa volebolshı sportshılarımız hár tárepleme rawajlanadı.

Fizikalıq sapalardı tárbiyalawda standart bolmaǵan oyın shınıǵıwların qóllaw tájiriybesi úyreniw nátiyjeleri sonı kórsetti, trener-oqıtıwshılardıń kópshilik bólegi jas voleybolshılardı tayarlawda háreketli óyinlardan derlik paydalanbas eken. Bul múddet dawamında tájiriybe toparında fizikalıq sapalardı rawajlandırıw maqsetinde qollanılǵan háreketli óyinlar belgilengen sapalardı tez pát menen rawajlanıwına alıp keldi.

Sınap kórilgen fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa qaratılǵan háreketli oyınlar dástúriy standart shınıǵıwlardan ústin ekenligi, hám de háreketli oyınlar óziniń emocional mánisi sebepli usı sapalardı nátiyjeli rawajlandırıw mánisine iye ekenligi ilimiy tárepten tiykarlandi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR:

1.Pulatov,A.A.,Qdirova,M.A Sport pedagogic mahoratini oshirish.(Voleybol) [Matn] o’quv qo’llanma/ Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi. –T.: Cho’lpon nomidagi NMIU. 2018. -244 b

2.Pulatov,A.A,Ummatov,A.A Sport va harakatli o’yinlar (voleybol) o’quv qo’llanma<<ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI>> Chirchiq-2018 227b

3. I.K.Allayarov Voleybol teoriyası hám metodikası. Sabaqlıq. Toshkent “METODIST NASHRIYOTI”, 2023, 340 b.

Дж.Султамуратов[1] С.Сапаргелдиева[2]
у.у.а. доцент[1], Студент[2]
Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети Нөкис филиалы

ҚЫТАЙ СПОРТШЫЛАРЫН 2008-ЖЫЛЫ ПЕКИН (ҚХР) ҚАЛАСЫНДА ӨТКЕН XXIX ЖАЗҒЫ ОЛИМПИАДА ОЙЫНЛАРЫНА ТАЯРЛАЎ ТӘЖИРИЙБЕСИНЕН

Аннотация: *Заманагөй Олимпиада ҳәрекетинде Қытай Халық Республикасы (Қытай) 1996-жылдан баслап өзин спорт державасы сыптында көрсетти. Бугунги кунде олимпиада Қитай халқ Республикасы спортшылары белгили орынларды ийелеп келмекте, 2008-жылы Пекинде өткен XXIX жазғы Олимпиада ойынларында Қытай спорт делегациясы биринши мәрте 100 медаль жеңип алып, биринши улыўма командалық орынды ийеледи, оның 51 и – алтын, 21 и – гүмис ҳәм 28 и- қола медаль алған.*

Гилт сөзлер: *спорт, медал, республика, спортчилар, алдин, олимпиада.*

Annotation: *The people’s Republic of China (China) at the modern Olympics and events has been represented by the ozin sports power since 1996. In 2008, at the XXIX Summer Olympics in Beijing, the Chinese sports delegation won 100 medals and won 100 team places, including 51 gold, 21 gold and 28 bronze medals.*

Keys words: *sport, medal, republic, sportchilar, olympics.*

Аннотация: *Китайская народная республика (КНР) на современных олимпийских играх и других мероприятиях представлена компанией ozone sports power с 1996 года. В 2008 году на XXIX летних Олимпийских играх в Пекине китайская спортивная делегация завоевала 100 медалей и 100 общекомандных мест, в том числе 51 золотую, 21 позолоченную и 28 бронзовых медалей.*

Ключевые слова: спорт, медаль, Республика, спортивный центр, Алдин, Олимпиада.

Заманагөй Олимпиада ҳәрекетинде Қытай Халық Республикасы (Қытай) 1996-жылдан баслап өзин спорт державасы сыптында көрсетти. Атланта Олимпиадасында (1996, АҚШ) қытайлы спортшылар 16 алтын, Сиднейде (2000, Австралия) – 28, Афинада (2004, Греция) –

32 алтын медаль жеңип алды. Бул нәтийжелер Қытайға жәҳән спортындағы жетекши алты елдиң (АҚШ, Россия, Германия, Уллыбритания, Австралия) қатарында қалыўға мүмкиншилик берди.

2008-жылы Пекинде өткен XXIX жазғы Олимпиада ойынларында Қытай спорт делегациясы биринши мәрте 100 медаль жеңип алып, биринши улыўма командалық орынды ийеледи, оның 51 и – алтын, 21 и – гүмис ҳәм 28 и – қола медаль.

Бул баянаттың мақсети – Қытайдың Олимпия спортындағы «үлкен секириўиниң» себеплери ҳәм нызамлылықларын изертлеў (16 дан 51 алтын медальға шекем) ҳәм Өзбекстан спортшыларының 2012-жылы Лондонда болып өтетуғн болажақ Олимпиада ойындарында таярлығы ҳәм табыслы қатнасыўы ушын «қытай тәжирийбеси»нен пайдаланыўдан ибарат.

Спортшыларды Олимпиада ойынларына таярлаўдың Қытай тәжирийбесин ҳәм олардың Пекинде табыслы қатнасыўын үйрениў қытайлы спортшылардың шынығыў процесин жеке бақлаў, қытайлы тренерлер ҳәм басқа еллердиң тренерлери менен сөйлесиў, Пекин Олимпиадасы дәўиринде барлық олимпиада спорт объектлерин көзден өткериў, Интернет-ресурсларды пайдаланыў ҳәм басқа да қолайлы дереклер тийкарында жүргизилди.

2001-жылы Қытай 2008-жылғы Олимпиада ойынларының пайтахты болып тастыйықланып, Сиднейдеги Олимпиада ойынлары жуўмақланғаннан кейин ҚХР Ҳүкимети 2008-жылғы Олимпиада ойынларына төрт еки жыллық басқыштан туратуғын мәмлекетлик таярлық бағдарламасын тастыйықлады, олардың ҳәр қайсысы өз ўазыйпаларын шешти.

Көп санлы бақлаўлар, Қытай спорт функционерлери менен сөйлесиўлер ҳәм биринши дереклер менен танысыў қытайлы спортшыларды 2008-жылғы Олимпиада ойынларына таярлаўдың тийкарғы принциплери ҳаққында жуўмақ шығарыўға мүмкиншилик береди:

- жас ўақтынан баслап Олимпиада призёрына шекем спортшының таярлығын шөлкемлестириў, өткериў ҳәм қадағалаўға мәмлекеттиң қатнасыўы;

- олимпия резерви спорт мектебиниң оқыўшысынан миллий сайланды команда ағзасы ҳәм Олимпиада призёрына шекем спортшыларды таярлаўдың тийимли вертикаль системасын жаратыў ҳәм тәмийинлеў;

- жоқары квалификациялы спортшыларды тәрбиялаўда моральлық фактор (патриотизм, ўатан ҳәм туўылған жерлерге муҳаббат, менталитет, комсомол ҳәм партия)ды қолланыў;

- барлық дәрежедеги спортшыларды таярлаўдың оқыў-шынығыў процесине ҳәм селекция процесслерине ең алдынғы илимий технологиялар ҳәм методикаларды енгизиў;

- өсиўдиң барлық басқышларында перспективалы спортшыларды (ҳәм олардың шаңарақларын) толық мәмлекетлик тәмийинлеў;

- спортшылар, тренерлер ҳәм спорт қәнигелериниң мийнетин хошаметлеўдиң ойланған системасы;

- ҚХР ўәкиллерин халықаралық спорт шөлкемлери (федерациялар, ассоциациялар, аўқамлар) не енгизиў ҳәм олардың ондағы белсенди роли;

- заманагөй ўатандарлық ҳәм импорт үскенелер ҳәм инфраструктура менен тәмийинленген олимпия орайлары ҳәм базаларды жаратыў;

- дене тәрбия ҳәм спорт тараўына жеткиликли инвестициялар (мәмлекетлик ҳәм жеке).

Биринши басқышта елдеги барлық спорт сооружениелери инвентаризациядан өткерилди, олимпия объектлерин қурыў бағдарламасы белгиленди ҳәм «потенциал олимпиадашылар» контингентин қәлиплестириў басланды.

Екинши ҳәм үшинши басқышлар (2003-2006-жыллар) да олимпия бағдарламасының барлық спорт түрлери бойынша спортшыларды таярлаў, сайланды командаларды илими ҳәм методикалық тәмийинлеў ҳәм шынығыў процесине жаңа илимий исленбелер ҳәм технологияларды енгизиў, сайланды командалардың тийкарғы контингентин қәлиплестириў ушын ең жақсы тренерлик күшлер (ўатандарлық ҳәм шет еллик) ди тартыў бойынша

комплексли мақсетли бағдарламалар иске асырылды. Грециядағы Олимпиада Қытайдың таңлаған таярлық бағдарламасының дурыслығын көрсетти (екинши улыўма командалық орын), ал, 2006-жылғы Катардағы Азия ойынлары бул фактти беккемледи.

2007-2008-жылларда (төртинши басқыш) қытайлы спортшылар Олимпиадаға тиккелей таярланды, өйткени, Ойын ийелери сыпатында дерлик барлық спорт түрлеринде таңлап алыў жарысларына қатнасыўдан азат етилген еди. Сайланды командалардың тийкарғы контингенти қәлиплестирилди ҳәм елдиң 17 провинциясындағы 55 командадан 1300 спортшыны қурады. Олардың ишинен Олимпия делегациясына 570 спортшы кирди.

Соңғы бир ярым жыл ишинде сайланды командалар «жабық режимде» шынықты, яғный, олимпия базаларында турақлы жасап, шынықты ҳәм ғалаба хабар қуралларының дыққатынан изолияцияланды. Олимпиада ойынлары өз ўақтында қурылған объектлерде өтти.

Ойынларды өткериў ушын 12 жаңа спорт объекти жобаластырылды ҳәм қурылды, және 25 объект сезилерли дәрежеде реконструкцияланды. Ири спорт сооружениелериниң ишинде Олимпиаданың ашылыў ҳәм жабылыў мәресимлери өткен «Қус уясы» Пекин миллий стадионын (91 мың тамашагөй), «Акватик куб» деп аталатуғын Миллий суў орайын, Миллий Олимпия таярлық орайын, Олимпия баскетбол стадионын атап өтиў керек.

Қабыл етилген жобаларға муўапық, Пекиндеги ҳәр бир ири университет (институт) жанынан 5-12 мың тамашагөйге арналған спорт сарайлары қурылды, оларда Олимпиада регламенти бойынша бир ямаса бир неше спорт түрлеринен олимпия турнирлери өтти.

12 га аймақта жайласқан ҳәм 14 универсал спорт комплексинен туратуғын, олардың 7 и жаңадан қурылған, қалғанлары сезилерли дәрежеде реконструкцияланған, олимпия спорт түрлериниң көпшилиги бойынша барлық дәрежедеги (жас өспиримлер, жаслар ҳәм миллий) сайланды командаларды таярлаўға арналған Қытай спорт министрлиги жанындағы Миллий олимпия таярлығы орайы (МОТО) айрықша тәсир қалдырады.

МОТО қурамына спорт илимий-изертлеў институты, медициналық-қәлпине келтириў госпиталы ҳәм дүньяның барлық жеринен спорт мәлимлемесин жыйнаў, қайта ислеў ҳәм талқылаў менен шуғылланатуғын заманагөй мәлимлеме-тақылаў орайы киреди.

37 олимпия объекти қурылысына ҳәм реконструкциялаўға 1,9 миллиард АҚШ доллары жумсалды.

Қытай спортшыларының барлық дәрежедеги шынығыў процеси жыл даўамындалығы, үзликсизлиги ҳәм жарысларға турақлы қатнасыўы менен характерленеди. Олимпиада ойынларына таярлықтың соңғы басқышында миллий сайланды командаларда ең қатаң режим сақланды, онда бир неше команда қурамы «жабық режимде» жасап, шынығады ҳәм тәртип армия дәрежесинде сақланады.

Қытай спортшыларының табысларына материалтаныў, жасалма интеллект, басқарыў теориясы, конфликтли процесслерди математикалық моделлестириў, робототехника сыяқлы фундаментал тараўларда исленген ҳәм оқыў-шынығыў процесинде де, спортшыларды соңғы әўлад инвентарьлары ҳәм үскенелери менен тәмийинлеўде де кең қолланылатуғын жоқары илимий технологиялар сезилерди дәрежеде үлес қосты. Мысалларға спортшылардың үш өлшемли ҳәрекет симуляторлары, «санлы кроссовкалар», чиплер менен тәмийинленген жеңил атлетика снарядлары, қайықлар ҳәм ескеклерге арналған материаллар, олардың оптимал формалары ҳәм т.б. ды киргизиў мүмкин. Соны айтыў керек, Қытайдың олимпия сайланды командасын таярлаў ушын қолланылған барлық исленбелер қытайлы илимпазлар тәрепинен өз бетинше алып барылды.

Қытай спортшыларының жарыстарға оптимал физикалық ҳәм психологиялық таярлығының мүмкин болған себеплериниң бири – заманагөй ВАДА қадағалаў аппаратурасы

менен анықланбаған фармакологияның (мәселен, жаңа әўлад стероидлери) жаңа ўатандарық илимий исленбелерин, сондай-ақ, дәстүрий Кытай медицинасының қуралларын қолланыў.

Қытайда жаратылған жоқары жетискенликлер спорт системасы жаңа емес. Қытай басқа еллердиң, бәринен бурын бурынғы СССР еллери тәжирийбесиниң ең жақсыларын алды деп айтыў мүмкин, бирақ, ажыратылған қаржыны, тренерлик ресурсларды, моральлық факторларды ҳәм қытай халқының менталитетин утымлы пайдаланыўға тийкарланған артықмашлықларын алып келди, ол қойылған мақсетлерге жетиўде шыдамлылық ҳәм табанлылық пенен ажыралып турады.

Спортшыларды Олимпиада ойынларына таярлаўдың «қытай усылы» көплеген өзгешеликлери ҳәм қырларына ийе, көбинесе көринбейтуғын ҳәм үйрениў дәўириниң қысқалығына байланысты толық түсинилмеген. Сонлықтан көплеген қәнигелердиң Өзбекстанда қолланыўға болатуғын «қытай усылының» компонентлери ҳәм тәсир етиў механизмлерин үйрениў, анықлаў ҳәм таңлаў ушын ўақыт ҳәм қосымша ҳәрекетлер талап етиледи.

Пайдаланған әдебиятлар

1. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста/М.Х.Боташева //Мат.- лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения.-Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 48-50.

2. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике/ Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-23 9 с .

3. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9,Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

4. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

5. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 486-492.

Q.Serimbetov
Oqıtıwshısı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı

BOLAJAQ DENE MÁDENIYATÍ OQÍTÍWSHÍLARÍNDA KÁSIPLIK ETIKALÍQ PAZÍYLETLERDI QÁLIPLESTIRIWDIŃ INNOVACIYALÍQ TEXNOLOGIYASÍ

Annotatsiya: *Ushbu maqolada professor-o‘qituvchilar axloqiy fazilatlarini rivojlantirish bilan bog‘liq mintaqamizdagi pedagogik jarayon oldiga nafaqat ta’lim tizimini inqirozdan olib chiqa oladigan, balki uni yangi darajaga ko‘taradigan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash vazifasi qo‘yilgan. Bo‘lajak mutaxassislarni yangi innvatsion texnologiyalardan xabardorlik bilan integral ravishda axloqiy fazilatlarga ham etibor berilgan.*

Аннотация: *Перед педагогическим процессом в нашем регионе, связанным с развитием нравственных качеств профессорско-преподавательского состава, стоит задача подготовки учителей физической культуры к профессиональной деятельности, способных не*

только вывести систему образования из кризиса, но и вывести ее на новый уровень. В сочетании с осведомленностью будущих специалистов о новых инновационных технологиях также уделяется внимание этическим качествам.

Kalit so‘zlar: *Oqituvchi, jismoniy tarbiya, innovatsiya, tayyorlik, kasbiy faoliyat.*

Ключевые слова: *учитель, физкультура, инновации, готовность, профессиональная деятельность.*

Izertlewdiń aktuallıgı. Joqarı bilimlendiriwdegi sapa ózgerisleri joqarı bilimlendiriw sistemasınıń maqsetlerin joqarı kásiplik sheberlik penen keńnen ulıwma gumanitarlıq dúnyaqarastı jámlestirgen qánigelerdi tayarlawǵa baǵdarlawda ayqın kórinedi. Usı múnásibet penen joqarı bilimlendiriw sistemasında integraciyalıq processlerdiń ústinligi júzege keledi, onda gumanitarlıq bilimler jetekshi rollerden biri esaplanadı.

Joqarı mánawiyatlı qánigelerdi tárbiyalaw, respublikamızda kadrlar tayarlawdı dáwir talapları dárejesine kóteriw, bilimlendiriwdiń rawajlanıp atırǵan bazar ekonomikası qatnasıqlarına tiykarlanǵan mexanizmin jaratıw, onıń mazmunın jetilistiriw, oqıwshı hám oqıtıwshılarda tálim-tárbiya processine jańasha qatnas hám kózqaraslardı qáliplestiriw áhmietli másele esaplanadı.

Atap aytqanda, bolajaq dene mádeniyatı oqıwshılarınıń kásiplik ádep-ikramlılıq sıpatları hám mánawiyatınıń jámiyetlik-siyasiy haqıyqatlıǵındaǵı zárúrligi, onıń ózine tán qásiyetleri, kásiplik ádep-ikramlılıq túsiniginiń filosofiyalıq, sociallıq hám pedagogikalıq tárepleri, kásiplik ádep ikramlıq teoriyası tiykarları, onı qáliplestiriwdiń huqıqıy, sociallıq hám ruwxıy qırları jáne zamanagóy

jámiyetlik qarama-qarsılıq máselelerine qaratılǵan izertlew nátiyjeleri úlken áhmiyetke iye.

Sonıń menen birge bolajaq fizikalıq mádeniyat muǵallimleriniń kásiplik ádep-ikramlılıǵı sapasın qáliplestiriwge baylanıslı innovaciya texnologiyaların bilimlendiriw processine engiziw zárúrligi bar.

Jámiyet rawajlanıwında hár qıylı dáwirlerde miynet hám kásiplerdi úyreniw teoriyası hám ámeliyatı, pedagog-oqıtıwshılardı tayarlaw mashqalaları hám sheshimleri menen shuǵıllanǵanlar. Mısalı, ruwxiy-aǵartıwshılıq, ideologiyalıq texnologiyalar máselesinde túrli zaman hám mákanlarda jasagan sırt el ilimpazları hám qánigeleri Z.Bjezinskiy, G.Grachev, A.Zinoev, I.Zasurskiy, S.Kara-Murza, A.Karayani, K.Qalandarov, S.Rastorguev, R.Xarris, V. Druzin, I. Kolotilova, O. Petrich, R. Chaldini ideologiyalıq gúres, jaslarǵa qáwip salatuǵın ideologiyalıq qáwipler, manipulyaciya procesleri, "Ǵalabalıq mádeniyat" tıń globallasıwı, ideyalıq gúrestiń hár qıylı táreplerin izertlew qıldı.

Izertlewdiń maqseti. Bolajaq dene mádeniyatı oqıtıwshılarında kásiplik ádep-ikramlılıq qásiyetlerin qáliplestiriwdiń innovaciyalıq texnologiyasınıń teoriyalıq táreplerin islep shıǵıw hám ámelde sınap kóriw.

Izertlewdiń obyekti. Joqarı bilimlendiriw mákemelerinde bolajaq dene mádeniyatı oqıtıwshılarında kásiplik ádep-ikramlılıq pazıyletlerin qáliplestiriw processi.

Izertlew predmeti. Joqarı bilimlendiriw mákemelerinde bolajaq dene mádeniyatı oqıtıwshılarında kásiplik minez-qulıq pazıyletlerin qáliplestiriwdiń pedagogikalıq sisteması, mazmunı, nátiyjeli formaları, metodları, quralları.

Izertlew metodları. Wazıypalardı sheshiw hám izertlew qıyalın tekseriw ushın tómendegi izertlew usılları qollanıldı: filosofiyalıq, sociologiyalıq, psixologiyalıq, pedagogikalıq hám arnawlı ádebiyatlardı teoriyalıq tallaw, universitetlerdiń dene tárbiyası kafedralarınıń shaxsı mashqalaları boyınsha tájiriybesin tallaw fizikalıq tárbiya processinde bolajaq qánigeni qáliplestiriw, studentler hám oqıtıwshılarınan sorawnama hám anketanı alıw pedagogikalıq jumıstı retrospektiv talqılaw modellestiriw ekspert bahalaw usılı modelin aprobaciyalaw hám dúzetiw boyınsha pedagogikalıq tájiriybeler ótkerildi. Dene tárbiyası boyınsha bilimlendiriw, tájiriybe qatnasıwshılarınıń

hárekesheńlikti qadaǵalaw testleri, statistikalıq maǵlıwmatlardı qayta islewdiń matematikalıq usılları qollanıldı.

Dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń kásiplik tayarlıǵınıń quramlıq bólimlerin bólimler boyınsha ulıwma kásiplik komponenttiń wákillikleri sisteması sıpatında kórip shıǵıw múmkin:

Bólimler boyınsha ulıwma mádeniy komponenttiń wákillikleri:

1. Ulıwma mádeniy bilimler hám oni minez-qulıqta ámelge asırıw.

2. Pedagogikalıq sheberlik.

3. Pedagogikalıq baylanıs.

Kelińiz, dene tárbiyası oqıtıwshısınıń kásiplik jumısınıń quramlıq bólimlerine itibar qarayıq, onda professional component bar:

1. Dene tárbiyası oqıtıwshısınıń etikası.

2. Ózin-ózi tárbiyalaw, ózin-ózi tárbiyalaw hám ózin jetilistiriw; ózin-ózi basqarıw.

Oqıtıwshınıń mamanlıǵın, dene tárbiyasın oqıtıwshısı jumısınıń quramlıq bólimlerin anıqlap, biz kásiplik tayarlıq dárejesin arttırıw basqıshına ótemiz. Bul basqısh oqıtıwshılar tárepinen dene mádeniyatı tarawındaǵı innovaciyalıq texnologiyalardı islep shıǵıwdı óz ishine aladı, olarsız nátiyjeli jumıs múmkin emes, oqıtıwshınıń kásiplik ósiwi múmkin emes, studentlerdiń densawlıǵın jaqsılaw hám studentlerdiń fizikalıq mádeniyat penen shuǵıllanıw motivaciyasın rawajlandırıw. Elimizdi rawajlandırıwda jaslar áwlad salamatlıǵı ústin áhmietke ie bolmaqta.

Tabıs xoshametlenedi – ledshilestiriwge umtılıwdıń nátiyjesi qatań tásir etedi xarakter tiykarında. Bilimlendiriw hám sport iskerligi menen shuǵıllanatuǵın studentler tiykar sıpatında qarar qabıl etiwge qarar etti sorawnama ótkeriwi kerek.

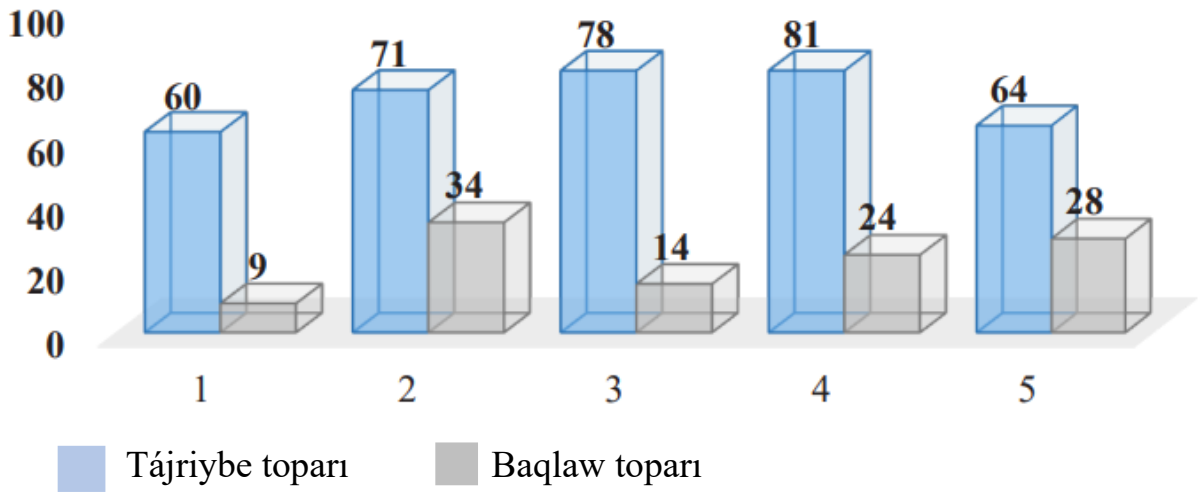
Bolajaq dene mádeniyatı oqıtıwshılarında kásiplik etikalıq pazıyletlerdi qáliplestiriwdiń innovaciyalıq texnologiyası

1-keste

Onıń iskerligindegi texnologiyalar. Tiykargı wazıypalar:	**Bilimlendiriw standartına sáykes, oqıtıwshı tómendegi wákilliklerge iye bolıwı kerek:**
qádiriyat baǵdarların, kásiplik jumıstıń turaqlı ádep-ikramlılıq baǵdarları hám normaların jetilistiriw, aktiv turmıslıq poziciyanı, kásiplik pedagogikalıq qábiletlerdi bekkemlew;	1) ulıwma mádeniy wákillikler. 2) (bilim, kónlikpe, iskerlik usılları)
gumanistlik baǵdardı rawajlandırıw hám oqıtıwshılardıń joqarı ádep-ikramlılıq idealların qáliplestiriw olardıń tájriybesin asırıw hám kásiplik mádeniyat dárejesi;	2) ulıwma kásiplik wákillikler
pedagogikalıq pikirlewdi, kásiplik pedagogikalıq sheberlikti jetilistiriw hám rawajlandırı;	3) kásiplik wákillikler
Dene tárbiyası oqıtıwshısınıń kásiplik pazıyletleri, dene tárbiyası oqıtıwshınıń kónlikpeleri hám qábiletleri;	Dene tárbiyası oqıtıwshısınıń kásiplik pedagogikalıq iskerligi hám shaxslıǵı.

Ózin-ózi ańlaw, ózin-ózi belgilew, ózin-ózi tárbiyalaw, ózin-ózi ańlaw hám ózin-ózi basqarıw processlerin úyreniw ushın ózin-ózi ańlaw testi qollanıldı. Onın járdemi menen tómendegiler bahalandı: oqıwshılardıń qálewi hám mútájliklerine múnásibeti, ózine isenimi (óz-ózin ańlawı);

shaxstıń ruwxiy salamatlıǵı, onıń bir pútinligi, gárezsizligi hám erkinligi (avtonomiya); oqıw hám kásiplik iskerlikke, ómirge (dóretiwshilikke) dóretiwshilik qatnas doslıq qatnasıqlar ornatıw qábileti (baylanıs). Jetiskenlik motivaciyası – natiyjelerin jaqsılawǵa umtılıw, óz maqsetlerine erisiwdegi qatańlıq - pútkil turmısqa tásir etetuǵın tiykarǵi jeke qásiyetlerden biri bolip tabıladı. Studentlerdiń dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarında óz táǵdirin ózi belgilewge tayarlıǵı, onı jetilistiriw jolların izlew haqqında qarar qabıl etiw ushın tiykar bolıp, oǵan erisiw zárúrligi haqqındaǵı anketa maǵlıwmatları boldı.



1-súwret. Nátiyjede oqıwshılardıń óz-ózin ózgertiw processine tartılıwı

Tájiriybe aqırında dene mádeniyatınıń insanıylıq qádiriyatların jetilistiriw:

1 - ózin-ózi bahalaw hám ózin-ózi biliw, 2 - óz táǵdirin ózi belgilew 3 - ózin-ózi túsiniw hám ańlaw, 4 - ózin-ózi rawajlandırıw hám ózin-ózi jetilistiriw, 5 - ózin-ózi shólkemlestiriw hám tártipke salıw (1-súwret).

Tájiriybe dawamında alınǵan maǵlıwmatlardı analizlew subyektler toparlarında studentlerdiń jeke pazıyletleriniń qatańlıǵın anıqlaw imkanın berdi. Anıqlanıwınsha, bárshe tańlanǵan kórsetkishler boyınsha tájiriybe toparı studentleri

sezilerli unamlı ózgerislerdi ózlerinde sezgen. (P<0,01 dárejesinde) ózin-ózi ańlaw, dóretiwshilik hám erisiw tilegi zárúrligi kózqarasınan ózgerisler sezilerli dárejede edi.

Dene tárbiyası oqıtıwshısınıń imkaniyatları sabaqtı ótkeriwdiń úlgili quralları hám usıllarınan paydalanıw menen sheklenip qalmastan, al sabaqlarǵa dóretiwshilik qatnas, oqıwshılardıń jańa usılların ámelge asırıw imkaniyatı jaratılǵanlıǵın kóremiz

oqıtıwshıları [1] kásiplik sheberligin asırıw. Úzliksiz bilimlendiriw sistemasında qánigelik arttırıw, kásiplik iskerlikke tayarlıqtı qáliplestiriw arqalı oqıtıwshı usı tarawdaǵı jańa qáliplesiwlerdi basqarıw imkaniyatına iye boladı.

Házirgi basqıshta dene tárbiyası oqıtıwshısınıń kásiplik sheberligin arttırıw máselesi bar. Dene tárbiyası sistemasında oqıtıwshınıń kásiplik kompetenciyasınıń ósiwi pútkil oqıw processi dawamında studentlerdiń salamatlıq kórsetkishleri jaqsılanadı.

Dene tárbiyası oqıtıwshısınıń pedagogikalıq processindegi innovaciyalıq texnologiyalardıń baylanısı hám onıń kásiplik tayarlıǵın esapqa alǵan jaǵdayda, biz bul eki komponent óz ara

baylanıslılıǵın, olardı tolıq kórip shıǵıw kerekligin sezdik hám bildik. Bul bizge úzliksiz bilimlendiriw sistemasında dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń kásiplik mamanlıǵın arttırıw dárejesin hár tárepleme kórip shıǵıw imkaniyatın beredi.

Dene tárbiyası oqıtıwshısı qánigeligin arttırıw ushın innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıwdı maqset etip, biz dene tárbiya sabaqlarında qollanılmaytuǵın biraq hámme olar haqqında biletuǵın yaki ideyaǵa iye bolgan bir qatar pánlerdi usınıs etpekshimiz.

Bul tarawda sapalı ózgerisler ushın biz jańa qatnasıqlardı qollanıwımız, eskergen (Sovet) sabaq sistemasınıń mazmunın jańalawımız kerek. Sońǵı 30 jıl ishinde de jas áwladtıń dene tárbiyası mashqalasın sheshiw arqa fonǵa súrildi hám sport qádiriyatları almastırıldı. Zamanagóy jámiyet talaplarına muwapıq “dene mádeniyatı” pánin oqıtıw ushın zamanagóy innovaciyalıq texnologiyalardı engiziw jaqsı klasslarǵa alıp keledi, bul jerde oqıtıwshı dene mádeniyatqa muhabbat oyatıwı múmkin [3; 4].

Usi sistemanı óz ámeliyatında qollanıw arqalı zamanagóy oqıtıwshı studentlerdiń motivaciyasın arttıradı, studentlerdiń fizikalıq rawajlanıw tayarlıǵı hám densawlıǵın jaqsılaw boyınsha strategiyalıq wazıypanı ámelge asıradı.

1. Plyometrik shınıǵıwlar

2. Pilates-bul qáwipsiz shınıǵıwlar toplamı. Arnawlı medicinalıq toparlarda (tayarlıq toparları) hám terapevtikalıq dene mádeniyatı toparlarında (fizioterapiya) qollanıw múmkin. Ol hár túrli bulshıq et toparlarınıń beyimlesiwsheńligi hám kúshin rawajlandıradı, omırtqa baǵanası jaraqatlanǵan nawqaslar ushın paydalı, deneni jáne de iykemlesiwsheńligin hám názik etedi, deneni bekkemleydi hám ruwxtı qáliplestiredi.

3. Fitnes texnologiyaları (sozıw, akva aerobika, step aerobika, slayd, dene ushın bodibilding, fizikalıq rawajlanıwdı dúzetiw hám basqalar.), callanetika3 [8].

4. Shıgıs ámeliyatları. Hatha Yoga (dem aliw, muwapıqlastırıw) 4. 5. Crossfit-bul bagdarlamaǵa birlestirilgen, minimal waqıt ishinde izbe-iz orınlanatuǵın hám 5,6 [9] barlıq bulshiq et toparların rawajlandırıwǵa qaratılgan joqarı intensiv shınıǵıwlar kompleksi.

Dene mádeniyatı tarawında kásiplik pedagogikalıq jumıstı shólkemlestiriwdiń innovaciyalıq texnologiyaları salamat adamnıń unamlı imidjin arttırıw jaratıwǵa qaratılǵan hám olardı ámelge asırıw zamanagóy dene tárbiyası oqıtıwshısınıń mamanlıǵı hám dóretiwshilik bagdarına baylanıslı.

Solay etip, innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanılmaytuǵın dene tárbiyası oqıtıwshısınıń kásiplik kompetenciyası dárejesin arttırıw mumkin emes. Úzliksiz bilimlendiriw sistemasında kásiplik tayarlıqtı bólimlerge bóliw múmkin emes, sebebi bul oqıtıwshınıń óz iskerligine tar baǵdarlanıwına, kompetenciyasınıń tómenlewine hám jeńip barıwına alıp keledi áhmietlisi, jas áwladtıń fizikalıq tárbiyaǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵınıń tómenlewine alıp keliwi múmkin.

Juwmaq. Eger zamanagóy oqıtıwshı turaqlı túrde jańa texnologiyalardı izlese, ol ózin rawajlandıradı, ózin jetilistiredi, bilim, kónlikpelerdi ámelge asırıwdıń barlıq túsiniklerinde “ózlik” dárejesin arttıradı, bul bolsa óz náwbetinde studentlerdiń sistemalı salamatlandırıw nátiyjesine alıp keledi.

Ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida” PF-5368-son farmoni..

2. 2019-2023 O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasi 2019-yil 15-fefral.

3. A.O.Abduquddusov, H.F.Rashidov. Kasb-hunar pedagogikasi. O‘quv-uslubiy qo'llanma. – T.: O'MKHTTKMO va UQTI, 2011. – 108 b. 3.

4. I.J.Ishmuhammedov. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Ilmiy jurnal. – T.: TDPU, 2004.-44 b. 4.

5. Haydarov B.T., Xolboyeva G.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” “7-8 yosh bolalardaida» “SamDU” nashri darslik. 2020 y. 178 b.

6. Holboeva G. H. Nazarova D. Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic exercises. // Scientific theoretical journal «Science to sport». 2020 Year Number 6. ISSN.2181-7804; 72-75.

7. Haydarov B.T., Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. // Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.

8. Холбоева Г. Jismoniy tarbiya sohasi kadrlarini tayyorlashda kasbiy, gumanitar, mintaqaviy-milliy konseptual salohiyatni oshirish //Актуальные проблемы спортивной науки. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 23-29.

9. Холбоева, Г. (2023). Jismoniy tarbiya sohasi kadrlarini tayyorlashda kasbiy, gumanitar, mintaqaviy-milliy konseptual salohiyatni oshirish. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 23-29.

10. Gulhayo Kholboevna Kholboeva Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes. Published 2021.Education, Medicine

11. Холбоева.Г.Х. Ҳайдаров.Б.Т. Тожиева.Х.Б. Methodology of the improvement of preliminary gimnstic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan). // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020-№6 ISSN:1475-7192 Scopus. DOI: 2009-2011, 2013-2020.B 4562-4569.

R.Beknazarov
Stajyor-Oqıtıwshı
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filialı

BADMINTONNIŃ SPORT TÚRI SIPATINDA PAYDA BOLIW TARIYXI HÁM ÓZINE TÁN QÁSIYETLERI

Annotaciya. *Maqalada badmintonnıń sport túri sıpatında payda bolıwı tariyxı hám ózine tán ózgeshelikleri, onıń kelip shıǵıwı, sport oyını sıpatında rawajlanıwı, keleshek ávlad ushın salamat turmıs tárizin qáliplestiriw búgingi kúnniń eń áhmiyetli mashqalalarınan biri bolıp esaplanadı. Maqalada áyne usı máseleler hár tárepleme sáwlelendirilgen.*

Аннотация. *В статье история появления бадминтона как вида спорта и его особенности, его зарождение, развитие как вида спорта, формирование здорового образа жизни будущего поколения являются одной из наиболее актуальных проблем современности. Эти вопросы подробно рассмотрены в статье*

Abstract. *In the article, the history of the appearance of badminton as a sport and its characteristics, its origin, development as a sport, and the formation of a healthy lifestyle for the future generation are one of the most urgent problems of today. These issues are covered in detail in the article.*

Tayanish sózler: *BWF, badminton, volan, roopa, oyın, olimpiada, sport, fizikalıq rawajlanıw.*
Ключевые слова: *BWF, бадминтон, волан, руупа, игра, олимпиада, спорт, физическое развитие.*

Key words: *BWF, badminton, volan, roopa, game, olympics, sports, physical development.*

Aktualığı. Kiriw - Badminton júdá keń tarqalgan sport oyını. Oni dúnyanıń barlıq kontinentlerinde hár túrli jastaǵı millionlaǵan adamlar - balalardan baslap kekselerge shekem oyın oynaydı. Oyınıń keńligi ǵalabalasıwı onıń qaǵıydalarınıń ápiwayılığı, sonday-aq onda tek eki adam hám bunnan bunnan tısqarı, hár qanday jastaǵı qatnasıwı múmkin ekenligi menen túsindiriledi.

Respublikamızda badminton sport túrin jáne de keń rawajlandırıw, xalıq keń

qatlamların, atap aytqanda, jaslardı badminton sport túri menen turaqlı shuǵıllanıwǵa tartıw olardıń arasınan qábiletli sporchılardı tańlap alıw, joqarı mamanlıqtaǵı trener kadrlardı tayarlaw tayarlaw sistemasın rawajlandırıw, bar materiallıq-texnikalıq bazanıń nátiyjeli paydalanıw maqsetinde 2021-2022-oqıw jılınan baslap hár bir Olimpiada hám Paralimpiya sport túrlerine tayarlaw oraylarında, sport mekteplerinde, qánigelestirilgen sport mekteplerinde badminton

bólimlerin ashıw boyınsha anıq ilajlar belgilengen.

Keleshek áwlad ushın salamat turmıs tárizin qáliplestiriw búgingi kúnniń eń áhmietli mashqalalarınan biri. Hárbir mámleket óz áwladınan salamat, miynetke jaramlı, watandı qorǵaytuǵın, jámiyet talapları tiykarında jasaytuǵın keleshek áwladtı kútedi.

Izertlew maqseti. Tiykargı bólim - Fizikalıq belsendilik insan iskerliginiń ajıralmas túri bolıp, densawlığın saqlaw hám bekkemlew ushın pútkilley zárúr. Progressiv tendenciyaǵa iye bolgan zamanagóy turmıs tárizíniń ózine tán ózgesheliklerinen biri bul neyropsik artıqsha júk penen birgelikte fizikalıq iskerlik (gipokineziya) hám bulshiq etlerdiń jumısın (gipodinamiya) kemeyttiriw bolıp tabıladı.

Búgingi kúnde badminton kópshilikke 1992-jildan baslap Olimpiada oyınları sistemasınıń bir bólegi bolgan arnawlı fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqtı talap etetuǵın ájayıp, názik sport oyını sıpatında belgili. Badminton oynawda sporchılar ushın zárúr bolǵan barlıq fizikalıq rawajlanıw talapların esapqa alıp, sonday juwmaqqa keliwimiz múmkin.Baslawısh klass balalarında badminton oynaw texnikasın ózlestiriw dáslepki tórt jıldaǵı pútkil shınıǵıw procesiniń tiykarı bolıp tabıladı. Sol sebepli trener birinshi gezekte oyın texnikası tiykarların ózlestiriw hám onı jetilistiriwge itibar qaratıw kerek, sonnan keyin ol tek balanıń fizikalıq tayarlıq dárejesine itibar qaratıwı kerek.

Badminton planetamızdaǵı eń áyyemgi oyınlardan biri. Onıń kelip shıǵıwı haqqında kóplegen boljawlar bar. Eki min jil aldın Áyyemgi Greciya, Qıtay, Yaponiya, Hindstan hám Afrika mámleketlerinde payda bolgan degen boljawlar bar. 1650-jılı Shveciya Pachası Kristina " párli top" oynaw ushın Stokgolmdaǵı Royal Palace (Korollik sarayı) janında maydansha (kort) qurdı. Kort elege shekem Shveciya paytaxtında bar hám házir shirkewge tiyisli.

XIX ásirde Angliyada volan oynaw, ásirese, Bofort gersogı shańaraǵında belgili boldi. Gersog badminton associaciyasınıń qáwenderligi hám Front Hall iesi edi.

Ol jerde házirgi búgingi kúnge shekem áemgi raketkalar hám volanlardıń ájayıp toplamı bar.

1860-jılı Isaak Spratt "badminton - batldor - jana oyın" kitabın basıp shıǵardı, onda

badmintonnıń birinshi qaǵıydaları súwretlengen. Hindstan zamanagóy badminton watanı esaplanadı. Bul Hindstanda "roopa" dep atalıwshı oyınnan kelip shiqqan.

Sol dáwirde Hindstanda xızmet etken inglis oficerleri bul oyındı úlken qızıǵıwshılıq penen oynadı oynaganlar. 1872-jılı watanlarına qaytıp, olar bul qızıqlı oyındı Glochestershirde oynadı átirapındaǵı Badminton jer múlkinde kórgizbe ótkeredi. Áyne usı jılı Angliyada mine usı jer múlk atınan kelip shıǵıp "badminton" dep atalgan oyınıń "tuwılǵan jılı" esaplanadı. 1875-jılı oficerlerdiń "Folkstaun" atlı badminton klubına tiykar salınadı.

Associaciyanıń dáslepki prezidenti polkovnik Dolbi bolip, ol "pune"-"roopa" oyınlarınıń qaǵıydaların úyrengen basılda badmintonnıń jańa qaǵıydaların islep shıǵıwda belsene qatnasadı. Mine usı qaǵıydalardıń ayırımları búgingi kúnge shekem saqlanıp qalgan. Áste-aqırın Angliyada badminton klubları payda bola baslaydı. Sol dáwirde túrli aymaqlarda ólshemi hár qıylı bolgan

maydanlarda oynagan. Gvilfordtağı kort ásirese ataqlı bolgan.

1898-jılı badminton boyınsha dáslepki rásmiy turnir ótkeriledi. 1899-jil 4-aprelde Londonda birinshi márte Angliya chempionatı ótkeriledi. Keyin ala Angliyada chempionatlar ǵalabalasadı, badminton klubları sanı da artıp, badminton oyını Birlesken Pachalıq hám pútkil Evropada keń tarqalıp baradı.

Jańa sport oyını tez ǵalaba en jayıp, óz náwbetinde, volan islep shigarıw da rawajlanadı.

1898-jılı volan islep shıǵarıw boyınsha dáslepki patentti Ann Jekson xanım aladı.

Dolbi bolıp, ol "pune" - "roopa" oyını qaǵıydaları tiykarında badmintondıń jańa qaǵıydaların úyrenedi islep shıǵıwda belsene qatnasadı. Mine usı qaǵıydalardıń ayırımları búgingi kúnge shekem saqlanıp qalgan qalǵan.

Badminton tek gana Angliya emes, al basqa mámleketlerde de keń tarqalǵan. 1934-jılı Xalıqaralıq Badminton Federaciyası (IBF) sıpatında shólkemlestirilgen bolıp, dáslep toǵız mámleket (Kanada, Daniya, Angliya, Franciya, Irlandiya, Niderlandiya, Jańa Zelandiya, Shotlandiya hám Uels) aǵzası bolgan.

1981-jılı IBF Jáhán Badminton Federaciyası menen birlestirildi hám 2006-jıl 24-sentyabrde Madridte bolıp ótken gezeksiz uliwma májiliste shólkemniń atı Pútkil jer júzilik Badminton Federaciyası (BWF) ga ózgertildi.

BWF dúzilgende (IBF sıpatında), onıń bas ofisi Ullı Britaniyanıń Cheltenxem qalasında jaylasqan qalasında jaylasqan edi. Bas ofis 2005-jil 1-oktyabrde Malayziyanıń Kuala-Lumpur qalasına kóshirildi. Házirgi kúnde BWFǵa dúnya boylap 176 mámleket aǵza bolıp, olar 5 kontinental konfederaciyasında dúzilgen.

Dáslepki rásmiy jáhán chempionatı 1977-jılı Shveciyanıń Malme qalasında bolıp ótken. 1992-jılı badminton olimpiada oyınları shańaraǵına qabıl etildi.

Badminton belgili sport oyını. Ol pútkil dúnyada, ásirese Aziya mámleketlerinde keń tarqalgan. Badminton shınıǵıwları insan denesine hár túrli tásir kórsetedi, fizikalıq pazıyletlerdi jetilistiredi rawajlandıradı, erk-ıqrar pazıyletlerin rawajlandırıwǵa úles qosadı hám qatnasıwshılardıń den-sawlıǵına ǵamxorlıq etiw ushın turaqlı mútájlikti jaratadı.

Izertlew wazıypaları: Badmintonshi tárepinen qollanılatuǵın háreketler tábiyiy bolip, olar juwiriw, ilaqtırıw hám sekiriwge tiykarlangan.

Sekiriw shınıǵıwları ayaqlardıń bulshiq et-ligamentli apparatların bekkemlewge járdemlesiw beredi. Tásirli háreketler qollardıń hárekecheńligin asıradı hám olardıń ligamentli apparatların bekkemleydi.

Badminton qurallarınıń kompleks tásiri metabolizmdi asıradı, pútkil deneniń

iskerligin jaqsılaydı, qan aylanıw hám dem alıw organlarınıń iskerligin xoshametleydi, nerv sistemasın bekkemleydi. Oyın iskerligi qatnasıwshılarda quwanısh, pozitivizm, kewillilik sıyaqlı unamlı sezimlerdi oyatadı. Sonıń ushın badminton tek fizikalıq rawajlandırıw quralı emes, al, ásirese, aqılıy rawajlandırıw quralı miynet penen shuǵıllanıwshılar ushın belsendi dem alıw quralı bolıp esaplanadı. Badminton shınıǵıwları jigerlilik, ózine isenim, tez pikirlew, topqirlıq hám shıdamlılıq sıyaqlı bahalı jeke pazıyletlerdi rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Badmintonnıń mektepler, joqarı oqıw ornı hám óndiris fizikalıq tárbiyasınıń

oqıw procesine kirgiziliwi xalıqtı ǵalabalıq fizikalıq salamatlandırıw, densawlıǵın jaqsılaw bekkemlew, aqılıy hám fizikalıq belsendilikti arttırıw, dóretiwshilik uzaq ómir súriwdi támiyinlew, áskeriy xizmetke tayarlaw mashqalaların sheshiwge járdem beredi. Bizge belgili, badminton kosmonavtlardıń dene tárbiyası bagdarlamasına kirgizilgen. Badmintondıń ápiwayılıǵı hám qolaylılıǵı hár qanday jastaǵı hám jınıstaǵı adamlarǵa bul sport penen shuǵıllanıwdı baslaw imkaniyatın beredi. Hawesker shınıǵıwlar úlken qárejetler talap etpeydi, adamlar ashiq hawada shınıǵıydı, ápiwayı platformalar hám úy qurılısı úskenelerinen paydalanadı. Badmintondıń ápiwayılıǵı hám qolaylılıǵı hár qanday jastaǵı hám jınıstaǵı adamlarǵa bul sport penen

shuǵıllanıwdı baslaw imkaniyatın beredi. Hawesker shınıǵıwlar úlken qárejetler talap etpeydi, adamlar ashiq hawada shınıǵıydı, ápiwayı platformalar hám úy qurılısı úskenelerinen paydalanadı. Júktiń individual dozalanıwı múmkin bolǵan ózgeriwsheńligi badminton quralların dem alıw úylerinde hám universitetlerdegi arnawlı medicinalıq toparlarda reabilitaciya ilajlarına qosıw imkaniyatın beredi. Basqa tárepten, badminton texnikalıq jaqtan qıyın oyın. Joqarı kategoriyalı sporchılar tez hám ańsatlıq penen korttıń bir shetinen ekinshi shetine ótedi shıǵarıp shıǵaradı hám sekiriwde hújimshi "soqqı" soqqısın shıraylı orınlaydı. Esap-sanaqlarǵa oǵan muwapıq, bir sporchi ortasha rallisinde 20 soqqını ámelge asıradı. Eger bul soqqılardıń 2/3 bólegi múyeshlerge qaratılgan dep esaplasaq, badmintonshi 100 m ge jaqın aralıqtı basıp ótedi

ótkenligi belgili boladı. Ushırasıwda basıp ótilgen aralıq 6 km ge shekem boliwi múmkin. Zamanagóy oyında volan ushın maksimal tezlik rekordi 493 km/saat di quraydı, bul badmintonshılardıń oyın jaǵdayın operativ bahalawǵa, oyınıń barısın boljawǵa hám ózleri ushın taktikalıq jaqtan qolaylı jaǵdaylardı jaratıwdı májbúrleydi. Sonıń ushın badmintonshılar bárqulla oyın dawamında sheshetuǵın intellektuallıq hám motorlı wazıypalarga dus keledi keledi. Oyın jaǵdaylarınıń hár túrliligi hám ózgeriwsheńligi volan traektoriyasınan, onıń tezliginen, oyınshılardıń maydandaǵı jaǵdayınan, olardıń háreket baǵdarlarınan hám soqqı beriwdegi kúshtiń úlkenliginen ibarat. . Badmintonda oyinshılardıń jaqsı rawajlangan

koordinaciya qábiletleri úlken áhmiyetke iye bolip tez hám nátiyjeli orınlawǵa járdem beredi. Badmintondaǵı jarıslar hár qıylı hám quramalı bolip tabıladı. Onıń sistemalıq analizi fizikalıq sapalardıń kóriniwi hám texnikalıq tayarlıǵı, sporchılardıń fizikalıq tayarlıǵı hám olar tárepinen orınlanatuǵın taktikalıq háreketler arasındaǵı baylanıstı ashıp beredi. Texnika hám taktikalıq háreketler arasındaǵı baylanıslılıq ashıp berilgen. Solay etip, badmintonshınıń tayarlıǵınıń barlıq tárepleri báseki iskerliginde hár tárepleme kórinedi. Badminton jarıslarında tayarlıqtıń hár qıylı táreplerin tabıslı ámelge asırıw sporchınıń tolıq tayarlıǵınan derek beredi.

Juwmaq. Maqalada badminton sporttınıń tariyxi rawajlanıw barısı Respublikamızda badminton sport túrin jáne de keń rawajlandırıw, xalıq keń qatlamların, atap aytqanda, jaslardı badminton sport túri menen turaqlı shuǵıllanıwǵa tartıw olardıń arasınan qábiletli sporchılardı tańlap alıw, joqarı mamanlıqtaǵı trener kadrlardı tayarlaw tayarlaw sistemasın rawajlandırıw, Keleshek ávlad ushın salamat turmıs tárizin qáliplestiriw búgingi kúnniń eń áhmietli mashqalalarınan biri. Hárbir mámleket óz ávladınan salamat, miynetke jaramlı, watandı qorǵaytuǵın, jámiyet talapları tiykarında jasaytuǵın keleshek ávladtı kútedi. Baslawısh klass balalarında badminton oynaw texnikasın ózlestiriw dáslepki tórt jıldaǵı pútkil shınıǵıw procesiniń tiykarı bolıp tabıladı. Sol sebepli trener birinshi gezekte oyın texnikası tiykarların ózlestiriw hám onı jetilistiriwge itibar qaratıw kerek, sonnan keyin ol tek balanıń fizikalıq tayarlıq dárejesine itibar qaratıwımız kerek. Sonıń ushın badminton tek fizikalıq rawajlandırıw quralı emes, al, ásirese, aqılıy rawajlandırıw quralı miynet penen shuǵıllanıwshılar ushın belsendi dem alıw quralı bolıp esaplanadı. Badminton shınıǵıwları jigerlilik, ózine isenim, tez pikirlew, topqirlıq hám shıdamlılıq sıyaqlı bahalı jeke pazıyletlerdi rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Ádebiyatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi “O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” VM-143-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-4761107

2. Алексеев, В. Бадминтон для самых маленьких / В. Алексеев // Физическая культу- ра в школе. – 1991. – № 5. – С. 52–54. 3. Васильев, К.И. Результативность соревновательной деятельности и функцио- нальное состояние высококвалифицированных бадминтонистов / К.И. Васильев, Л.Г. Рогулева, Л.Г. Корягина //

Омский научный вестник. – 2012. – № 3 (109). – С. 174–177.

4. Галицкий, А. Азбука бадминтона / А. Галицкий, О. Марков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 96 с.

5. Глебович, Б.В. Бадминтон для детей / Б.В. Глебович, А.А. Постников. – М.: ФиС, 1968. – 160 с.

6. Глебович, Б.В. Секция бадминтона в школе / Б.В. Глебович, Ю.Н.Смирнов. – М.: Физкультура в школе. – 1988. – № 9. – С. 52–53.

7. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста пола и занятий спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук.- Киев, 2006 с.23

8. Дауни, Д. Бадминтон для школ / пер. с англ. А.А. Ивашина.-Лондон, 1978. – 94 с.

9. Жигун Е.Е. Современные научные подходы к обучению глухих и слабослышащих детей игре в бадминтон / Е.Е. Жигун, М. Таштариан // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской науч- но-практической заочной конференции с международным участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 124–128.

10. Игнатьев, М.А. Бадминтон как одно из средств улучшения двигательных возможностей школьников с нарушением слуха: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Игнатьев Михаил Алексеевич. – Чебоксары, 2002. – 179 с.

11. Кадетова, Н.В. К вопросу об основах общей и специальной физической подготовки бадминтонистов школьного возраста / Н.В. Кадетова // Психология и педагогика на современном этапе. – 2015. – № 6. – С. 73–75.

12. Коваленко, Т.Г. Методика совершенствования игры в бадминтон: учеб. по- собие. – Волгоград: ВГУ. – 2006. – 69 с.

13. Кон, И.С. Психология ранней юности/ И.С.Кон. - М.: Просвещение, 1989 с.187оличество

14. Лифшиц В.Я. В общении с воланом / В.Я. Лифшиц. М.: Физкультура и спорт, 1990

15. Таштариан, М. Биомеханизм хлеста как основа техники удара «смеш» в бадминтоне / М. Таштариан, А.А. Шалманов, Е.Е. Жигун // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 102–104.

16. Темченко, В.В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бад- минтоном / В.В. Темченко, Т.Н. Мальцева // Физическое воспитание студентов. – 2011. – С. 103.

З.Болтаев[1], В.Шанк[2]
Профессор[1], магистр[2]
Ўзбекистон-Финландия педагогика институти

15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЙИЛЛИК ЦИКЛЛАРИ БЎЙЛАБ ЎТКАЗИЛГАН АНЪАНАВИЙ МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ТЕЗКОРЛИК-КУЧ КОМПОНЕНТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация. *Ушбу мақолада 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик цикллари бўйлаб ўтказилган анъанавий машғулотлар давомида махсус иш қобилиятининг тезкорлик-куч компонентларини шакллантириш динамикаси ўрганилган.*

Калит сўзлари: *15-16 ёшли волейболчи, тайёргарлик цикли, тезкор-куч, машғулот, иш қобилият,компонент.*

Аннотация. *В данной статье изучена динамика формирования скоростно-силового компонента специальной работоспособности при традиционной тренировке, проводимой у волейболистов 15-16 лет в течение их годового цикла.*

Ключевые слова: *волейболист 15-16 лет, тренировочный цикл, быстросила, тренировка, работоспособность, компонент.*

Abstract. *In this article, the dynamics of formation of quickness-power components of special work ability during traditional training conducted in 15-16-year-old volleyball players during their annual cycle is studied.*

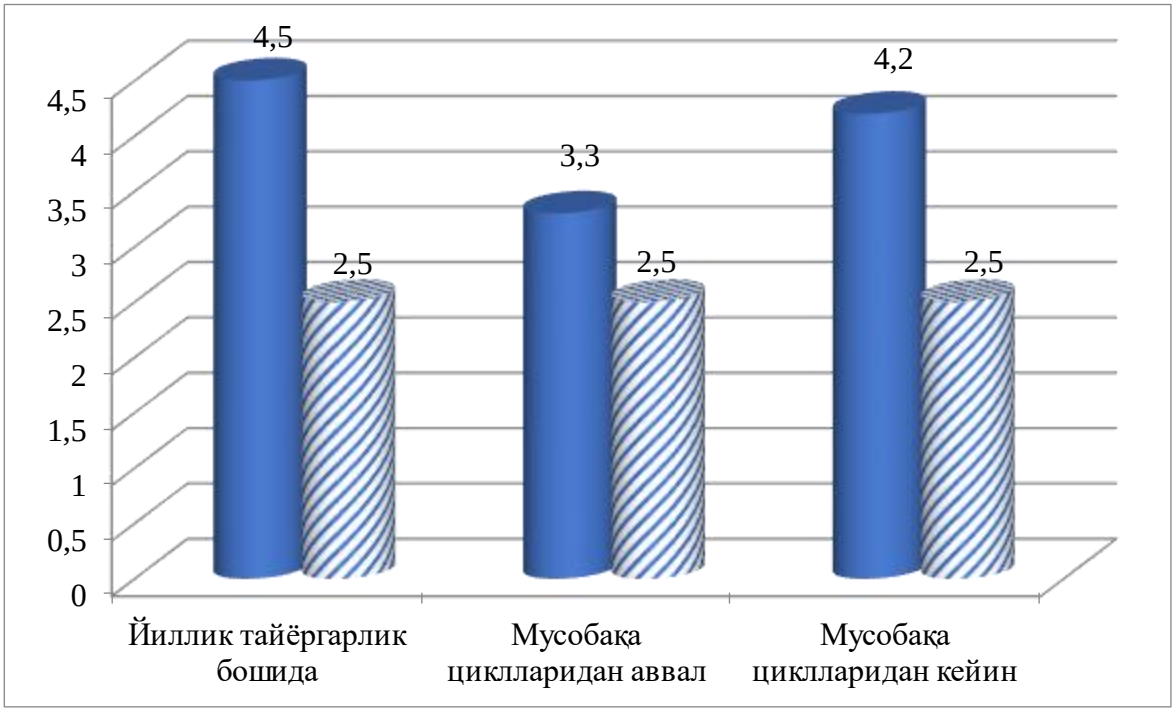
Key words: *15-16-year-old volleyball player, training cycle, quick-strength, training, work ability, component.*

Спорт амалиётида спортчилар иш қобилияти ва таркибий компонентларини мақсадли шакллантириш ўтказиладиган машғулотлар мазмуни, ҳажми, шиддати ва йўналишига бевосита боғлиқдир.

Бу борадамашғулот ва мусобақа юкламалари якунида ўз вақтида толиқиш аломатларини бартараф этиш, иш қобилиятига доир жисмоний, психофункционал ва техник-тактик имкониятлар даражасини тиклаб бориш муҳим аҳамият касб этади. Лекин, визуал кузатувлар шуни кўрсатадики, тадқиқотга жалб қилинган 15-16 ёшли волейболчилар машғулотларида бундай чора-тадбирларга жиддий эътибор қаратилмас экан. Натижада йиллик тайёргарлик жараёнида ўтказиладиган машғулотлар якунида волейболда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган тезкорлик-куч, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги, айниқса функционал кўрсаткичларнинг регрессив томонга ўзгариши кўзга ташланади. Бундай ҳолатлар ўтказилган тадқиқот натижалари билан ҳам тасдиқланади.

Маълумки, волейболда куч ва кучланиш сифатлари, айниқса оёқ-қўлларни букувчи-ёзувчи мушаклар кучига доир кўрсаткичлар алоҳида ўрин эгаллайди. Жумладан, спорт мактабларида шуғулланувчи 15-16 ёшли волейболчиларда ўнг оёқда ўтириб-туриш 2023 йилдаги тайёргарлик цикллари (УЖТ, МЖТ, МОТ) бошида (июль) ўтказилган машғулотлардан олдин 12,8±2,03 мартани ташкил этган бўлса, машғулотдан кейин ушбу кўрсаткич 10,3±1,12 марта билан ифодаланди (1-жадвал). Мусобақа цикли бошланиш арафасида (6 ой ўтгач) ўнг оёқда ўтириб-туришсони бироз ортди ва 13,2±2,11 мартага тенг бўлди, машғулот якунида эса 9,8±1,09 мартагача тушиб кетди. Мусобақа цикллари тугаганидан сўнг мазкур кўрсаткич деярли ўзгармади ва 13,9±2,15 мартани ташкил этди, машғулотдан кейин 9,7±2,15 мартани ташкил этди, машғулотдан кейин 9,7±0,85 мартагача тушди. Тайёргарлик бошида ўтказилган машғулотдан олдин олинган дастлабки кўрсаткич йиллик тайёргарлик якунига келиб 1,1 мартага ўсган бўлса, машғулотдан кейин қайд этилган оёқ кучи 0,6 мартага камайди. Чап оёқда ўтириб-туриш кўрсаткичлари мувофиқ равишда қуйидаги натижалар билан ифодаланди: машғулотлардан олдин – 9,3±1,77; 9,9±1,82; 9,5±1,79; кучнинг ўсиш суръати 0,2 мартага тенг бўлди; машғулотлардан кейин – 7,8±1,14; 7,3±1,12; 7,2±1,11; дастлабки ва сўнгги кўрсаткичлар фарқи минус 0,6 мартани ташкил этди. Ўнг ва чап оёқда ўтириб-туриш кўрсаткичларининг машғулотдан аввалги ва кейинги асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариш динамикаси 1-расмда келтирилган. Кўриниб турибдики, биринчидан, ўнг оёқни ҳам, чап оёқни ҳам букувчи ва ёзувчи мушаклар кучи етарли ривожланмаган, иккинчидан ўнг ва чап оёқ кучи ўртасида сезиларли асимметрик фарқ қайд этилган. Учинчидан, ўнг ва чап оёқни букувчи-ёзувчи мушаклар кучининг машғулотлар олдидан кузатилган кўрсаткичлари машғулот юкламалари таъсирида яққол тушиб кетганлиги аниқланди. Демак, эҳтимол қилиш мумкинки, йиллик тайёргарлик жараёнида олиб борилган анъанавий мазмунли машғулотлар оёқ кучини самарали ривожлантириш қийматига эга бўлмаган ва боз устига машғулотлар якунида куч

сифатини тиклашга мўлжалланган тиклаш машқларини қўллашга жиддий эътибор берилмаган деб фараз қилишга асос бор.



- машғулотлар аввал;

- машғулотдан кейин.

1-расм. *Ўнг ва чап оёқда ўтириб-туриш кўрсаткичлари (марта)нинг машғулотдан аввалги ва кейинги асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши*

Волейболда, юқорида қайд этилганидек, ўнг ва чап қўл кучини пропорционал нисбатда шаклланган бўлиши муҳим аҳамиятга эгадир. Тадқиқот иштирокчилари бўлган ёш волейболчиларда ўнг қўл билак-панжа кучи тайёргарлик бошида ўтказилган машғулот олдидан 37,5±2,19 кг. ни, машғулотдан кейин 36,4±2,13 кг. ни ташкил этди. Мусобақа цикллари бошланишига келиб ушбу кўрсаткичлар 38,7±2,31 ва 37,2±2,29 кг. билан ифодаланди. Йиллик тайёргарлик жараёнининг якунида ёки мусобақа цикллари тугаганидан кейин бу кўрсаткичларнинг ўсиш суръати деярли ўзгармади ва мувофиқ равишда 38,9±2,33 ва 37,8±2,27 кг. билан ифодаланди.

Чап қўл билак-панжакучи мувофиқ цикларда ва мувофиқ равишда қуйидагича кўрсаткичлар фарқланди: машғулотлардан олдин – 35,9±2,07; 35,5±2,02; 36,7±2,14; кучнинг ўсиш суръати 0,8 кг.; машғулотлардан кейин – 34,7±2,01; 35,2±1,97; 35,3±1,98 кг.; кучнинг ўсиш фарқи 0,5 кг. га тенг бўлди.

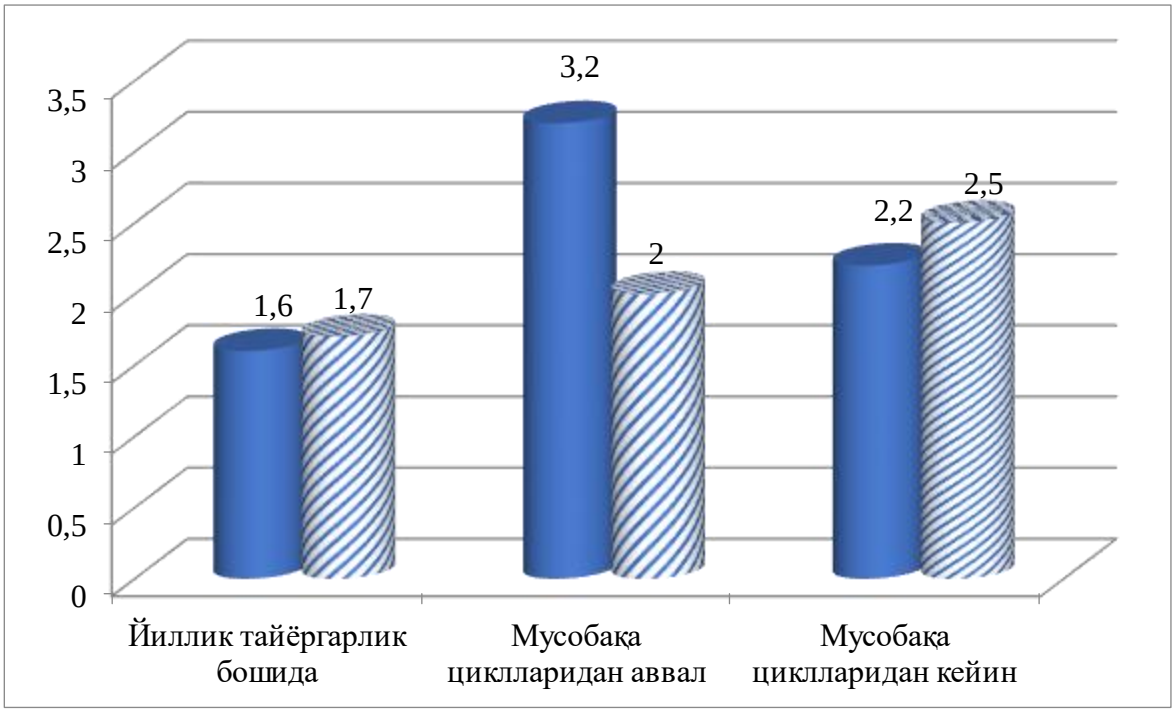
1-жадвал

15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик цикллари бўйлаб ўтказилган анъанавий машғулотлар давомида махсус иш қобилиятининг тезкорлик-куч компонентларини шаклланиш динамикаси – n=48 (2023 йилги тайёргарлик жараёни)

Тестлар	Тайёргарлик	Мусобақа	Мусобақа	Кўрсаткич

	цикли бошида, июль	цикли бошида, декабрь	цикли якунида, май	лар фарқи
Ўнг оёқда ўтириб-туриш, (марта)	12,8±2,03 10,3±1,12	13,2±2,11 9,8±1,09	13,9±2,15 9,7±0,85	+1,1 -0,6
Чап оёқда ўтириб-туриш, (марта)	9,3±1,77 7,8±1,14	9,9±1,82 7,3±1,12	9,5±1,79 7,2±1,11	+0,2 -0,6
Ўнг қўл билак-панжа кучи, (кг.)	37,5±2,19 36,4±2,13	38,7±2,31 37,2±2,29	38,9±2,33 37,8±2,27	+0,4 +1,4
Чап қўл билак-панжа кучи, (кг.)	35,9±2,07 34,7±2,01	35,5±2,02 35,2±1,97	36,7±2,14 35,3±1,98	+0,8 +0,5
2 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал ораliққа ташлаш, (м.)	7,87±1,15 7,07±1,08	7,96±1,17 6,35±0,34	8,37±1,88 6,27±1,07	+0,5 -0,8
2 кг. ли тўлдирма тўпни тик турган ҳолатда сакраб икки қўллаб бош ортидан максимал ораliққа ташлаш, (м.)	12,2±2,03 10,7±1,87	11,9±1,98 9,9±1,92	12,7±2,07 10,2±1,99	+0,5 -0,5

Ўнг ва чап қўл билак-панжа кучининг машғулотдан аввалги ва кейинги асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик циклида ўзгариш динамикаси 2-расмда келтирилган. 2 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал ораliққа ташлаш мувофиқ цикллар бўйича машғулотлардан аввал 7,87±1,15; 7,96±1,17; 8,37±1,88 м. ни ташкил этди, машғулотлардан кейин эса 7,07±1,08; 6,35±0,34; 6,97±1,07 м. га тенг бўлди. Кўриниб турибдики, ўтирган ҳолатда тўлдирма тўпни бош ортидан икки қўллаб максимал ораliққа ташлаш машғулотлардан аввал босқичма-юосқич минимал даражада ортиб борган бўлса, машғулотлардан кейин борган сари тушиб кетди.



- машғулотлар аввал;

- машғулотдан кейин.

2-расм. *Ўнг ва чап қўл билак-панжа кучининг (кг.) машғулотдан олдинги ва кейинги асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик циклларида ўзгариши*

2 кг. ли тўлдирма тўпни тик турган ҳолатда сакраб икки қўллаб бош ортидан максимал оралиққа ташлаш кўрсаткичлари мувофиқ равишда машғулотлардан олдин – 12,2±2,03; 11,9±1,98; 12,7±2,07 м. ни ташкил этган бўлса, машғулотлар таъсирида ушбу кўрсаткичларнинг яққол тушиб кетганлиги ва дастлабки ҳамда якуний кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ регрессив томонга ўзгарганлиги кузатилди.

Аниқландики, мазкур кўрсаткичлар катта ёшли юқори малакали волейболчилар учун ишлаб чиқилган модель кўрсаткичлардан анча паст экан. Масалан, ўтирган ҳолатда тўлдирма тўпни бош ортидан икки қўллаб максимал оралиққа ташлаш модель кўрсаткичлар бўйича (С.В.Гаркуша, 2005) 14,6±2,08 м., сакраб ташлаш оралиғи эса 17,05±2,16 м. ни ташкил этади. В.Н.Селуянов (2000) томонидан ўрнатилган меъёрий талаблар бўйича 15-16 ёшли волейболчиларда ушбу кўрсаткич 9-10 м. га, 17-18 ёшли волейболчилар учун 12-14 м. га тенг бўлиши керак экан.

Таъкидлаш жоизки, юқорида қайд этилган тестлар ва уларнинг натижалари ўз мазмуни ҳамда моҳияти билан волейболда ҳал қилувчи аҳамиятга эга сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги, ҳужум зарбалари, тўп узатиш ва тўсиқ қўйиш усулларини баҳолаш учун ҳам хизмат қилиши мумкин. Лекин ушбу тестлар ёрдамида олинган реал кўрсаткичлар қайд этилган жисмоний сифатлар ва техник-тактик усуллар қийматига ижобий таъсир этади деб бўлмайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАНАДАБИЁТЛАР

1. Беляев А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале) – М. ФИС, 2004. - №4. – С. 26.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. / Методическое пособие по обучению игре. М. «Терра - Спорт»: Олимпия –пресс. 2005.112 с.
3. Болтаев З.Б, Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Ўқув қўлланма. – Самарқанд, 2020. – 225 б.
4. Болтаев З.Б, Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Дарслик. – Самарқанд, 2022. – 358 б.

З.Яхшибоев
магистри
Ўзбекистон-Финляндия педагогика институти

САКРАБ ИЖРО ЭТИЛАДИГАН ТЕХНИК УСУЛЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИНГ ЎРНИ

Аннотация. Ушбу мақолада ёш волейболчиларни сакраб ижро этадиган техник ҳаракатларни шакллантиришда жисмоний сифатларни аҳамияти ва долзарблигини илмий асослашга қаратилган.

Калит сўзлар: волейбол, спортчи, сакраш, сифат, техника, чидамкорлик, ривожлантириш.

Аннотация. Целью данной статьи является научное обоснование значения и значимости физических качеств в формировании технических движений, выполняемых конкурирующими юными волейболистами.

Ключевые слова: волейбол, спортсмен, прыжок, качество, техника, выносливость, развитие.

Abstract. This article aims to scientifically substantiate the importance and relevance of physical qualities in the formation of technical movements performed by jumping young volleyball players.

Key words: volleyball, athlete, jump, quality, technique, endurance, development.

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги бошқа жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқ бўлиб, аксарият спорт турларига волейбол, баскетбол, футбол, гандболга хос айрим техник элементларни масалан, волейболда сакраб тўсиқ қўйиш, футболда сакраб тўпни бош билан дарвозага киритиш ижро этиш самарадорлигини таъминловчи муҳим омилдир. Лекин ҳар бир спорт турида ижро этиладиган сакраш элементлари ўйин усули ва вазиятга қараб бир-биридан кескин фарқ қилади ва бундай сакраш турларини ривожлантиришда ўзига хос машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Мазкур сифат ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари туркумига мансуб бўлиб, гўдаклик ёшидан бошлаб шакллана боради. Болалар ҳаётда, рўзғор ишларида, ҳаракатли ўйинларда баландга, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар. Спорт тўгаракларига қабул қилинаётганларида ҳам айнан сакраш сифатларига эътибор берилади. Бу сифат волейболда ўзига хос фундаментал хусусиятга эга бўлиб, уни ривожлантириш масалалари дастлабки ўргатиш ва тайёргарлик босқичиданоқ диққат марказида бўлади. Лекин, волейбол тўгараклари (БЎСМ, БЎОЗСМ) нинг ўқув-машғулот дастурларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини болалар ёши, ўргатиш йили ва тайёргарлик босқичига қараб

ривожлантириш воситалари ҳажм, шиддат ва осатлар миқдори жиҳатидан алоҳида ажратилмаган.

Маълумки, волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор-кучлилик сифатларига мансуб бўлиб, оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қисқариши билан ифодаланади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг қулай давр бу 10-11 ёшдир.

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан депсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш, бир оёқ билан депсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан депсиниб узунликка сакраш ва ҳ.к. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби техникаси бўлади. Волейбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, м асалан футболда бош билан дарвозага тўп йўналтириш, тўпни шеригига узатиш, ҳавода айланиб оёқ билан дарвозага ёкаи шеригига узатишда ижро этиладиган сакраш малакаларининг мазмуни ва йўналиши бир-биридан тубдан фарқ қилади. Демак, сакровчанлик ҳақида гап кетганда, билиш керакки, ушбу сифат техник малакаларни ижро этиш усулларига қараб ҳар хил турларга бўлинади: сакраб тўсиқ қўйиш, паст тўпдан зарба бериш, сакраб тўп киритиш, орқа зонадан сакраб зарба бериш, баланд тўпдан зарба бериш ва ҳ.к. Турли ўйин вазиятларида хоҳ ҳужумда бўлсин, хоҳ ҳимояда бўлсин шу вазиятлар талабларига мос техник-тактик комбинацияларни ижро этиш самарадорлиги аксарият сакровчанлик сифатига бориб тақалади. Кўпгина мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, кескин вазиятларда, айниқса паст ёки горизонтал йўналишда тезкор тўп узатишдан зарба бериш мувофиқ сакраш сифатига боғлиқ бўлади (Железняк, А.В. Ивойлов, 1991; Л.Р. Айрапетьянц, 2006, З.Б.Болтаев,2019,).

Спорт амалиётида сакровчанлик сифати одатда ҳал қилувчи вазиятларда қўл келадиган қобилиятлар турига киради. Масалан, футбол – дарвозага тўп киритиш. Баландга ёки ёнга йиқилиб тўпни илиб олиш (дарвозабонлар учун), баскетболда сакраб тўпни илиш, узатиш, саватга тушириш; волейболда сакраб тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к).

Сакровчанлик “портловчи” (тезкор) куч асосида ижро этиладиган ҳаракат сифати бўлиб, деярли спорт турларида у ёки бу даражада муҳим аҳамият касб этади. Аҳамиятли жойи шундаки, ҳатто бир спорт тури доирасида ижро этиладиган техник-тактик усуллар хусусияти ва уларни ўзгарувчан вазият талабларига мос ижро этилишига қараб сакраш кўникмалари турлича кўринишга эга бўлади. Жумладан, волейболда жойдан ва чопиб келиб вертикал, диоганал ва узунликка сакрашлар; гимнастика ва акробатикада сакраб ҳавода турли спорт элементларини бажариш; сакраб сувга шўнғиш; сакраб тўсиқдан ўтиш; енгил атлетикада тўсиқлар оша югуриш; футболда жойдан вертикал ёки югуриб келиб диоганал сакраб дарвозага тўп киритиш.

Барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига чамбарчас боғлиқлиги азалдан исбот қилинган. Бир сифатни ривожлантириш натижасида озми ё кўпми иккинчи бир сифат ҳам ривожлана боради. Масалан, кучни ривожлантириш маълум даражада тезкорликни ҳам ривожлантиради ёки аксинча тезкорликни ривожлантириш кучни шакллантиради. Бундай ҳолат илмий адабиётларда “сифатларнинг кўчиши” деб аталади. Шундай экан, бир сифатни узоқ муддат ва самарали намойиш этилиши бошқа сифатларнинг шаклланганлик даражаси билан белгиланиши муқаррар.

Инсоннинг қайси бир фаолияти бўлмасин, у кам ёки кўп ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлади. Бинобарин, спортда ҳам барча фаолиятлар ҳаракатлар асосида амалга оширилади. Шундай экан спорт маҳорати муайян спорт турига хос ҳаракат малакаларидан иборат бўлиб, уларнинг юксак даражада шаклланиши шу спорт турига мос бўлган жисмоний сифатларга боғлиқ бўлади. Илмий ва услубий адабиётларда спорт маҳоратини тайёргарлик

билан боғлиқлиги ҳақида кўпдан-кўп маълумотлар мавжуд (В.М. Зациорский, 1970; В.П. Филин, 1987; Ю.В. Верхошанский, 1988; А.А. Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.Д. Железняк, 2004; Л.Р. Айрапетьянц, 2006; М.А. Годик, 2006.З.Б.Болтаев). Ушбу муаллифларнинг аксарият қисми маълум спорт турига хос жисмоний сифатлар қанчалик ривожланган бўлса, шунчалик техник-тактик малакаларни ўзлаштириш имкони кенгаяди деб таъкидлашган.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Етакчи олим В.Н. Платоновнинг таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндашиш оддий инсон соғлиғини шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган трепнировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Сўнгги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан, жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М. Зациорский, 1970; Ю.В. Верхошанский, 1988; В.Н. Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; М.А. Годик, 2006; Л.Р. Айрапетьянц, 2006).

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг техник тайёргарлигига ижобий таъсир этади (В.С. кузнецов, 2000; М.А. Годик, 2006).

Ю.М. Портновнинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун спортчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мажуд бўлганда ҳам ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сиқатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Сакровчанлик – бу, вертикал ёки горизонтал масофани енгиш учун юқори даражада мушак ва иродавий кучланишли қобилиятдир.

Волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор-кучлилик сифатларига мансуб бўлиб, оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қисқариш билан ифодаланади. Айнан шу сифатни юксак даражада бўлиши нисбатан паст бўйли ўйинчиларни баланд бўйли ўйинчилар билан рақобатини ва асосий ўйин малакаларини самарали ижро этилишини таъминлайди.

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг қулай давр – бу 10-12 ёшдир. Бу даврда ёш волейболчиларда жойдан туриб баландга сакраш 12,5 см гача ортиши кузатилади.

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан депсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш, бир оёқ билан депсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан депсиниб узунликка сакраш ва ҳ.к. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиб техникаси бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда – зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти жиҳатидан бир-бирига сира ўхшамайди.

Юқорида қайд этилганидек, ўйин давомида сакраш сифатини нафақат сони, балки уни баландликда ижро этилаётганлиги ҳам катта аҳамиятга эгадир. Шунинг учун бу сифатни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб, самарали машқлар асосида шакллантириш зарур. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини оширишда нафақат махсус машқлар, балки турли мослама – тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради.

Сакраш эспандерида машқ бажариш ҳам сакровчанликни яхши ривожлантиради. Бунда белга ва полгп амортизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жиҳозлардан тўғри фойдаланиши, машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун волейболчи сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки, спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда ҳужум зарбасини ижро этиш ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига ҳалақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар хил ҳаракатли ва халқ ўйинларидан фойдаланиш билан ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур рол ўйнабгина қолмай, техник усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини тезлик билан жой ўзгартиришни яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар хил вазиятлар пайдо бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишда ва зарба беришда тез ва аниқ фикрланишини талаб қилади.

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни танлаш ўйин давомида қўлланиладиган техник малакалар хусусиятга қараб амалга ошириш зарур бўлади.

А.М.Наралиев вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик-кучлилик сифатини “зарбдор” услубда ривожлантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича “портловчи” кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозимлиги таъкидланган.

Сакровчанлик ва сакраш, чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни танлаш ўйин давомида қўлланиладиган техник малакалар хусусиятга қараб амалга оширилиш зарур бўлади.

Ҳулоса қилиб айтганда спорт ўйинларида қўлланиладиган техник-тактик машқлар эгилувчанликни ҳам шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Сакровчанлик сифати аксарият спорт турларида спорт натижасини белгиловчи устувор омил сифатида изоҳланади.

Мазкур сифат ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаси сифатида гўдаклик ёшидан бошлаб шакллана боради. Болалар ҳаётда, рўзғор ишларида, ҳаракатли ўйинларда баландга, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар. Спорт тўгаракларига қабул қилинаётганларида ҳам айнан сакраш сифатларига эътибор берилади. Бу сифат волейболда ўзига хос фундаментал хусусиятга эга бўлиб, уни ривожлантириш масалалари дастлабки ўргатиш ва тайёргарлик босқичиданоқ диққат марказида бўлади. Лекин, волейбол тўгараклари БЎСМ, БЎОЗСМнинг ўқув-машғулот дастурларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини болалар ёши, ўргатиш йили ва тайёргарлик босқичига қараб ривожлантириш воситалари ҳажм, шиддат ва соатлар миқдари жиҳатидан алоҳида ажратилмаган.

ФОЙДАЛАНИЛГАНАДАБИЁТЛАР

5. Железняк Ю.Д. Волейбол. / Методическое пособие по обучению игре. М. «Терра - Спорт»: Олимпия –пресс. 2005.35 с.

6. Болтаев З.Б, Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Ўқув қўлланма. – Самарқанд, 2020. – 26 б.

7. Болтаев З.Б, Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Дарслик. – Самарқанд, 2022. – 158 б.

Л.Азимов
доценти
Бухоро давлат педагогика институти

ДЗЮДО МУСОБАҚАЛАРИДА ЭНГ КЎП ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСУЛЛАР ВА УЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотатция: *Мақолада спортчи талабалар фаолиятини тўгарак машғулотлари орқали ташкил қилиш, дзюдочи талабаларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги, мусобақа фаолият томонларини комплекс баҳолаш ва ўқув семестри давомида умумий спорт фаолияти бўйича рейтинг баллари динамикасининг ишончлилик мезони асосида хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқилган.*

Калит сўзлар: *Умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, мусобақа фаолияти, спорт фаолияти, баҳолаш мезони, педагогик баҳо, мутлоқ катталиклар, натижалар фарқининг ишончлиги.*

Аннотация: *В статье сформулированы выводы по организации секции дзюдо, произведено комплексная оценка общей и специальной подготовленности, соревновательной деятельности, а также обосновано достоверность рейтинговых баллов по общей спортивной деятельности студентов.*

Ключевые слова: *Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, критерия оценки, педагогическая оценка, абсолютная величина, достоверность результатов различия.*

Abstract: *The article formulates conclusions on the organization of the judo section, makes a comprehensive assessment of general and special preparedness, competitive activity, and also substantiates the reliability of rating points for the general sports activity of students.*

Key words: *General physical training, special physical training, competitive activity, sports activity, evaluation criteria, pedagogical assessment, absolute value, reliability of the results of the difference.*

Алоҳида қайд этиш керакки, мусобақа жараёнида энг кўп қўлланилган усуллар мусобақа фаолияти ҳақида қимматли маълумотлар беради ҳамда мусобақанинг умумий ҳолатини характерлайди. Шу сабабли мусобақалар жараёнида спортчилар томонидан энг кўп амалга оширилган техник усулларнинг аҳамиятлилик даражасини аниқлаш зарурати юзага келади. Юқоридаги фикр ва мулоҳазаларни инобатга олган ҳолда мақола мақсади дзюдочилар мусобақа фаолиятида энг кўп қўлланилган усулларни аниқлаш сифатида белгиланди.

Материаллар ва методлар. Мақолани тайёрлашда ўсмирлар ўртасида Ўзбекистон чемпионати (Самарқанд шаҳри, 2018 йил) ва катталар ўртасида Ўзбекистон чемпионати (Тошкент шаҳри, 2018 йил) мусобақалари видеотасвирлари қайта кўрилди ва бевосита таҳлил қилиб борилди. Мусобақалар жараёнида спортчилар томонидан амалга оширилган ва баҳо билан якунланган техник усуллар аниқланди. Жами 330та учрашувлар таҳлил қилинди ва учрашувларда 370та баҳо қайд этилди.

Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Кузатишлар ва тадқиқот натижалари тик туриб ва партерда беллашув олиб бориш ўзига хос эканлигини тасдиқлайди. Тик туриб ва партерда беллашув олиб боришнинг педагогик асослари, рақиб тактикасини инобатга олган ҳолда беллашувни ўтказиш зарурлиги тадқиқотларда асосланган [2]. Муаллифлар фикрларидан кўринадики мусобақалар бевосита тайёргарлик жараёни билан узвий боғлиқ ҳолда спортчининг тайёргарлик даражасига сезиларли равишда таъсир кўрсатар экан.

Спорт тараққиётининг замонавий шароитида мусобақалар катта аҳамият касб этмоқда. Бизнинг фикримизча, мусобақаларнинг аҳамиятли жиҳатлари уларнинг фақатгина спортчининг тайёргарлик даражасини аниқлашдаги ўрни билан эмас, тайёргарликнинг келгуси истиқболларини белгилашдаги роли билан ҳам юқоридир. Шу сабабдан Ю.Е.Чибичик (2010) тайёргарлик жараёнидаги ўқув-машғулотларини мусобақа фаолияти талабларидан келиб чиқиб амалга ошириш зарурлигини таъкидлаб ўтади. Унинг фикрича мазкур жиҳат спорт назарияси ва методикасида нисбатан кам ўрганилган масала ҳисобланади. Юқоридаги фикрлардан кўринадики, мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш асосида тайёргарлик жараёнини самарали ташкил этиш имконияти янада ортади.

Кучли дзюдочилар мусобақа фаолиятида қўлланилган усуллар ва уларнинг нисбати тадқиқотларда аниқланган. Uchimata, Uchimatasukashi, O sotogari, Taiotoshi, Taniotoshi, Kosotogari каби усуллар энг кўп ҳолларда баҳо билан якунланганлиги муаллифлар томонидан кўрсатиб ўтилган. Шу билан бирга усулларнинг тик туриб ва партерда амалга оширилиш нисбати ҳам сезиларли даражада фарқ қилиши қайд этилган. Албатта, мазкур маълумотлар муҳимлиги билан ажралиб туради.

Аммо, бизнинг кузатишларимизда тадқиқотлардан фарқли жиҳатлар мавжудлиги

№	Nagewaza	Сони	%	№	Katamewaza	Сони	%
1	*Ipponseoinage*	*80*	*25*	*1*	*Okure-eri-jime*	*10*	*20*
2	*Kouchi-gari*	*60*	*18,75*	*2*	*Kata-gatame*	*20*	*40*
3	*Ura-nage*	*30*	*9,375*	*3*	*Name-juji-jime*	*10*	*20*
4	*Harai-goshi*	*10*	*3,125*	*4*	*Ude-hishigi-hizagarame*	*10*	*20*
5	*Tsuri-goshi*	*10*	*3,125*	*5*	-	-	-
6	*Yoko-guruma*	*10*	*3,125*	*6*	-	-	-
7	*Ouchi-gari*	*30*	*9,375*	*7*	-	-	-
8	*Uchi-mata*	*30*	*9,375*	*8*	-	-	-
9	*O-goshi*	*10*	*3,125*	*9*	-	-	-
10	*Hiza-guruma*	*10*	*3,125*	*10*	-	-	-
11	*Yoko-otoshi*	*10*	*3,125*	*11*	-	-	-
12	*Sasae-tsurikomiashi*	*10*	*3,125*	*12*	-	-	-
13	*Ashi-guruma*	*10*	*3,125*	*13*	-	-	-
14	*Harai-tsurikomiashi*	*10*	*3,125*	*14*	-	-	-
Жами		***320***	***100***	***Жами***		***50***	***100***
		86,48%				***13,51%***	

аниқланганлигини алоҳида эътироф этиш керак. Мазкур ҳолат бевосита дзюдочилар мусобақа фаолиятида сезиларли ўзгаришлар юзага келаётганлигини кўрсатди.

Мусобақаларда қўлланилган усуллар ва уларнинг амалга оширилишидаги нисбатнинг ортиб бориши бевосита тайёргарлик жараёнида айнан ушбу усулларни бажариш юзасидан юқори даражадаги малака шаклланганлигини тавсифлайди.

Дзюдода техник усуллар шу қадар кўпки, уларни ҳар доим ҳам самарали қўллаш

имконияти мавжуд эмас, албатта. Беллашув шарт-шароитлари, мусобақа қоидалари, рақиб имкониятлари ва тайёргарлик даражаси, унинг морфологик кўрсаткичлари муайян усулни амалга оширишга замин яратади.

Бизнинг кузатишларимиз юқорида билдирилган фикрларни тасдиқлайди. Кузатилган мусобақаларда жами 370 та усул ҳисобланди. Шундан 320 таси (***86,48%***) тик туриб курашиш жараёнида қўлга киритилган. Фақатгина 50 та (**13,51%**) баҳо партерда қўлга киритилган (**1-жадвал**). Бу ўринда тик туриб курашишда қўлга киритилган баҳолар нисбати партерда қўлга киритилган баҳолардан сезиларли фарқ қилиши аниқланди. **1-жадвал.**

Мусобақаларда энг кўп қўлланилган усуллар (n=370)

Мусобақаларда энг кўп қўлланилган усуллар Ipponseoinage (25%), Kouchi-gari (18,75%), Ura-nage (9,375%), Ouchi-gari (9,375%) ва Uchi-mata (9,375%) бизнинг кузатишларимизда аниқланди. Партерда спортчилар томонидан Kata-gatame (40%) усули энг кўп қўлланилди. Партерда амалга оширилган усулларнинг ката қисми OsaekomeWaza таснифига кирувчи усулда амалга оширилганлигини алоҳида айтиб ўтиш керак.

Партерда беллашув олиб бориш ўзига хос аҳамият касб этиб, кучли дзюдочилар бевосита тик туриб ва партерда бирдек беллашув олиб бориш имкониятига эгалиги билан ажралиб туради (масалан, япон дзюдочилари).

Хулоса. Мусобақалар жараёнида қўлланиладиган усулар дзюдочилар мусобақа фаолиятининг умумий тренди ва уларнинг тайёргарлик жараёнини тавсифлайди. Дзюдочиларни техник-тактик тайёрлашда мусобақаларда энг кўп қўлланилган усулларни инобатга олиш керак ва ушбу усуллардан ҳимояланиш масаласини ҳам параллел равишда амалга ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Мусобақаларда энг кўп қўлланиладиган усуллар спортчиларнинг ушбу усулни амалга ошириш эҳтимоли юқори эканлигини кўрсатади. Тайёргарлик жараёнида мазкур усулларни такомиллаштиришга алоҳида аҳамият қаратиш лозим. Яна бир муҳим жиҳат мавжудки, мусобақаларда қўлланилган муайян усул машғулот жараёнида бажарилишидан фарқли ҳисобланади. Айнан бир усулнинг машғулот ва мусобақа шароитида амалга оширилиши ўртасида етарлича фарқ мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Kano J. Kodokan Judo. Tokyo – New York. KodanshaInternational; 1986. 262 p.
2. Новиков.Д.Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника / Л.Д.Новиков: 13.00.04. автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар – 2016. 23-с.
3. Чибичик.Ю.Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Ю.Е.Чибичик: 13.00.04. дис.канд.пед.наук. Челябинск – 2010. 180-с.
4. Marek Adam, Aneta Szczepanska. An individual profile of Aneta Szczepanska’s technical-tactical preparation. Journalof Combat Sportsand Martial Arts. Medsportpress, 2011; 2(2); Vol.2, 125-131.
5. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. (2001), Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. JournalofSportsMedicineandPhysicalFitness, 41(2), pp.263-268.
6. Sacks D.N., Petscher Y., Stanley C.T., Tenenbaum G. (2003), Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. International journal of sport and exercise psychology, 1(2), 167-179. doi: 10.1080/1612197X.2003.9671710.
7. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Mytskan B., Chernozub A., Cynarski W.J. (2017), Information processing and emotional response in elite athletes, Ido Movement for Culture, 17(2), pp. 41-50. doi: 10.14589/ido.17.2.5.

8. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. (2018), Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journalof Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. doi:10.7752/jpes.2018.02079.

G'.Ernazarov
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali
UO'K: **796:061.2/3**

O'QUVCHI YOSHLARDA HARAKAT FAOLLIGNING MUAMMOLARI

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o'quvchi yoshlarda sutka davomida xarakat faolligi va uning rivojlanishi bilan organizmnin tashqi muxitga moslashishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Oliy o'quv yurtlari talabalari, maktab o'quvchilaridagi hayot rejimini o'rganib aniqlangan ma'lumotlar bilan yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Harakat faolligi, sutkalik harakat, odamning harakat, yosh farqi, maxsus bilimlar, harakat faoligini minimal, optimal, maksimal darajasini aniqlashdir***.**

Аннотация: *В данной статье представлены сведения об активности движения у младших школьников в течение дня и адаптации организма к внешней среде при его развитии. Он покрыт информацией, определенной в результате изучения образа жизни студентов высших учебных заведений и школьников.*

Ключевые слова: *двигательная активность, суточное движение, передвижение человека, разница в возрасте, специальные знания, определение минимального, оптимального, максимального уровня двигательной активности.*

Abstract: *This article presents information about the activity of movement in primary schoolchildren during the day and the adaptation of the body to the external environment during its development. It is covered with information determined as a result of studying the lifestyle of university students and schoolchildren.*

Key words: *physical activity, daily movement, human movement, age difference, special knowledge, determination of the minimum, optimal, maximum level of physical activity.*

Kirish. Hozirgi kunda odamning jismoniy statusi va jismoniy rivojlanishini aniqlovchi faktorlar sistemasida harakat faolligi boshlovchilikda rol o'ynashi inkor yetib bo'lmas dalildir. Harakat og'irligi yurak qon tomirlari, bezlari faoliyati, (kostnaya-suyakli) to'qimaning rivojlanishi va mushak tizimida, organizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligida yaqqol namoyon bo'ladi. Aynan aktiv harakat jarayonida yangi davriy aloqalar o'rnatiladi. Yangi-yangi shartli reflektor aloqalar paydo bo'ladi.Sport bilan shug'ullanishda haddan tashqari harakat faolligi, ayniqsa, organizm katta og'irlikga tayyor bo'lmasa, vegetativ tizim faoliyatidagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.Harakat faolligi odamlarning rivojlanishi va to'g'ri o'sishini nazorat qiluvchi biologik regulyator bo'lib, shaxsning rivojlanishi va shakllanishida asos bo'ladi. Oxirgi yillarda turli yoshdagi odamlarning harakat faolligini o'rganishga katta e'tibor berilmoqda.Tushunarliki, harakat faolligi kamchiligi oxirgi yillarda sog'likni yomonlashtiruvchi asosiy omildir [1. B.162].

Tadqiqot metodologiyasi. Aniqlanganki, nazorat qilinmaydigan harakat faolligi genetik tomondan belgilangan, shuningdek organizmning yosh-jinsiy hususiyatlarini ko'rsatadi va bu borada tana o'lchovlari, organlar va tizimlarning funksional holati ko'rsatkichi kabi biologik ko'rsatkich hisoblanishi mumkin[1. B.162].

Ayni shu paytda odamning harakat faolligi ma'lum miqdorda ijtimoiy pedagogik ta'sirlar va

atrof-muhit omillariga bog’liq. Ularning hususiyatlari harakat faolligini chegaralagandek harakat rejimining optimizatsiyasiga asos bo‘ladi.

Ko‘pchilik mutaxassislar fikricha harakat faolligi ba’zi qatiy o‘rtacha kattaliklarda kundan kunga yotgan doimiy individual kattalikdir. Iqlimi mo‘tadil bo‘lgan joylarda u baxor va yozga nisbatan kuzda va qishda ancha pastroq[2. B. 160].

1-jadval

Turli yoshdagi maktab o‘quvchilarining sutkalik harakat aktivligi
(G‘.N.Ernazarov 2020 yil)

Yoshi	**Ming qadam**	**Km**	**Sarflangan Vaqt, soat**
8-10	15-20	7,5-10	3,0-3,5
11-14	20-25	12-17	3,6-4,8
15-17 o‘g‘il bolalar	18-23	18-23	4,8-5,6
15-17 qiz bolalar	0-23	15-20	3,6-4,8

Odamning harakat faolligi uning ko‘nikma va qobiliyatlariga bog’liq: odam qanchalik ko‘p harakatlarga ega bo‘lsa, ular turli tuman bo‘lsa, ularni ko‘rsatma olish imkoniyati shunchalik keng, motor faoliyati shunchalik faol bo‘ladi[2. B. 161].

Harakat faolligi organizmning barcha tizimlarini shakllantiruvchi, ularni bir butun qilib to‘plovchi omil sifatida chiqqanda tezlashtirilgan o‘sish davrida faol motor faoliyati juda ahamiyatli.

Yosh farqi bilan har kunlik harakat faolligining darajasi shakllanishda biologik va ijtimoiy bog’liqlik o‘zgaradi: maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy omil tabiiy talab bo‘ladi, maktab o‘quvchilarida esa ijtimoiy sharoitlar.

Kamchilik kabi, harakatlarning ortiqchaligi ham organizmda katalogiklarga olib kelishi mumkin va bunga aloqador harakat faolligining ilmiy asoslangan optimal hajmlar bu muammoning muhim aspektidir.

Harakat faolligining optimal normalarini qidirish, optimal xarakat rejimini tashkillashtirishda asosiy muammo hisoblanadi. Biroq harakat faolligining kattalik normalari munosabatlarida aniq bir qaror yo‘q: ba’zilari faollik bolalarning maktabdagi o‘qish, xulqi kabilarni tushunsalar, boshqalari bolalarning tabiiy talablarini qondiruvchi, organizmning funksional imkoniyatlariga to‘la hajmlarini optimalligini tushunadilar[3;166-b,4;156-160-b].

2-jadval

Bolalar sutkalik harakatini aktivligini quyidagicha baholash qabul qilingan o‘quvchilarni sutkalik harakat aktivligi meyorini baholash

Qadam	**Baho**
10 ming	Past
10-20 ming	O‘rtacha
21-30 ming	Yuqori
31 ming va undan ortiq	Maksimal yuqori

Harakat faolligini normallashtirishga biologik normalar ko‘rinishida hajmlarni ham aniqlaydi. Bu holatlar 12000 dan 35000 gacha chegara orasida sutkada bo‘ladi.Bolalar harakat faolligini optimal hajmini rejalashtirish,bolalarning harakat faolligini yozgi davrda tekshirilib aniqlandiki, u 18000- 20000 lokomosiyalar davrida bo‘lar ekan. Shuning uchun harakat faolligini optimal hajmini rejalashtirishda ularga asoslanish mumkin. Ayni shu paytda tayyorlov sinfini o‘tayotgan 6 yasharliklarning harakat faolligini ko‘rsatilgan normada 2 marta kam va atigi 8000-10000 lokomosiylarni tashkil etadi.

Bu o‘quvchilarda statik holatni saqlab qolishni talab etuvchi faoliyat turlariga tendensiyaning o‘sishi bilan bog’lik: darslar, darslarga tayyorgarlik, kam harakat o‘yinlar, teledasturlar ko‘rish.

Aynan shuning bilan maktabda o‘qitish boshlanishi bilan harakat faolligi 50 % ga tushib ketdi, bu esa o‘quvchilar organizmida ma’lum o‘zgarishlarini keltirib chiqaradi, o‘pkaning ko‘rsatkichlari, jismoniy ishga layoqat, dianometriya turli jismoniy mashqlardagi natijalar pasayadi. Tana tarkibi o‘zgaradi, markaziy asab tizimi qo‘zg’aluvchanligi oshadi, kasallik ko‘rsatkichlari o‘sadi. O‘qish jarayoni nafaqat sog’lik ko‘rsatkichlariga, balki bosh miyaning funksional faolligi, aqliy mehnat layoqatiga ham manfiy ta’sir ko‘rsatadi. Anchagina funksional ko‘rsatkichlar yomonlashuvi yil oxirida bilinadi.

Adabiyot analizlari normal jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarlik va ish layoqatining optimal darajasi uchun bolalarga biologik normaning sharoitini yaratib berish lozim. Bu ayniqsa 6-7 yoshga to‘g‘ri keluvchi bolaning kritik davrida juda muhim. Shunda qilib jismoniy tarbiyaning yana bir asosiy vazifalaridan biri bolalarning jismoniy rivojlanishi, ish layoqati, o‘qitishning yuqori darajasini belgilovchi harakatlarga yuqori talabning ta’minlashidir.

Harakat faoliyatini o‘qitish jarayoni, harakatni qila bilish,bajara olish,harakat malakasini shakllantirish (yuzaga kelitirish),harakat malakasining oliy maqomi, maxsus bilimlarga ega bo‘lish, ko‘nikmaga aylantirish. Bolalarda bir kundagi qadamlarning farqlari aniqlandi. Asosan, harakatchan bolada ko‘plik qadamlar hisobi 20000-30000 ga boradi, kam harakatlarda esa bu 10000 tadan ko‘p emas. Ortiqcha vaznli boalarda harakat faolligning pasayishi aniqlanadi.

Kattalar harakat faolligini optimal hajmini tahlil qilish.Ma’lumki, erkaklarning o‘gil bolalarning jismoniy faolligi ayollar, qizlarnikiga nisbatan ancha yuqori 1-3 sinf qizlarida 1 sutkada qadamlar hajmi 1-2 mingga bolalarnikidan kamroq.

Yil bo‘yi bolalarning harakat faolligini o‘rganuvchi tadqiqotlar fasliy ritmlarga ko‘rsatadigan harakat faolligi ta’sirlarini ko‘rsatib berdi.

Bizning iqlim sharoitlarida o‘quvchilarning harakat faolligi o‘rta sutkaviy faollik qishki davrda juda yuqori bo‘lgan va sutkada 16500-22400 qadamni tashkil etgan.

7 yoshli bolalar uchun 12000-15000 qadam sutkada kizlar uchun 12000-16000 qadam o‘gil bolalar uchun me’yor hisoblanadi.Sal kattaroq yoshlardagilar uchun bu ko‘rsatkich ancha yuqori bo‘lishi kerak. Masalan, yuqori bo‘lishi kunda 20000 qadam, turli jismoniy mashqlarni bajarish lozim. Suxarevning fikricha 11-15 yoshli o‘quvchilarni organizmining eng yaxshi holati sutkada 21000-30000 qadamda belgilanadi. Bu holda sutkaviy energiya sarfi 3100-4000 kkalga teng.

Istagan tashkilllashtirilgan harakat faoligi qadamlar sonining ko‘payishiga olib keladi.

Oliy o‘quv yurtlari talabalari, maktab o‘quvchilarida, talabalarning hayot rejimini o‘rgangan. SH.Xankeldiyening fikricha, talabalarida asosiy lokomosiyalar hajmi juda past va 1-2 kurs talabalarida sutkada 6000 qadam xolos.

Aktometrik usul bilan belgilangan talabalaring kam xarakatligi bevosita pedagogik kuzatuvlarga mos keladi. Sutkaviy vaktning 83 % ni talabalar harakatsizlikda o‘tkazishadi va qadamlar sonining ko‘payishi asosan dam olish kunlariga to‘gri keladi.

Talabalar xarakat faolligini o‘rganish jarayonida nafakat haftalik balki, harakat faolligi hajmidagi yillik o‘zgarishlar qayd etiladi. O‘quv yili davomida harakat faolligi kuz va qishda pasayadi va faqatgina may oyida o‘zining eng kata hajmiga, o‘rtacha 10600 qadam chiqar edi. Eng kichik faollik qishki va yozgi sessiyalar davrida kayd etilgan. Faollikning birdan o‘sib ketishi ta’til davriga, asosan, yozgi ta’til davriga to‘gri keladi. Natija shuni faollik o‘z-o‘zini qo‘lga olishda namoyon bo‘ladi[5.61-63-b,6. 148-155-b].

3-jadval

Haftalik ixtiyoriy harakat rejimiga qo‘yiladigan talablar

Harakat faoliyatining turlari	18 – 24 yosh yigitlar	18 - 20 yosh qizlar
Sog‘lomlashtirish yugurishi km.da	15-17	12-14
Yurish (velosipedda bo‘lsa ham)	22-24	16-18
Turnikda tortilish (qizlar kichik turnikda osilib yotib)marta	70-85	85-95
Qo‘lga tayanib tirsakni bukib to‘rilash (polda),(qizlar skameykaga tayanib)	120-140	210-220
Orqa bilan yotib oyoqlarni ko‘tarib tushirish marta Qizlar nolg‘da yotib gavdani ko‘tarish qo‘llar bo‘yinda zanjir	140-160	100-120
Asosiy turishdan oyoqlarni bukmay oldinga engashish marta	90-120	90-100
Tez yurish bilan turistik poxod. km. da qizlar.	-	21-35

Sport pedagogikasining masalalari тadqiqotlar ko‘rsatadiki, oliy o‘quv yurtlaridagi hozirgi kunda mavjud harakat rejimi talabalarga yetarli darajada harakat faolligi hajmini ta’minlab bermaydi va bu ularning jismoniy faollik, sog‘liklariga yomon ta’sir o‘tkazadi.

Davriy ko‘rsatkichlarga asoslanib harakat faolligi baholanayotganda bir haftada harakat faolligiga ajratiladigan soatlar tavsiya etiladi. Talaba va o‘quvchilar uchun optimal hajm harakat rejimi haftada 8-10 soatda harakat faolligi hisoblanadi[6. B. 148-155].

Sport pedagogikasining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchi yoshlarning harakat faoligini minimal, optimal, maksimal darajasini aniqlashdir.

Bunda minimal tavsifnomalar organizmni normal, funksional holatini belgilovchi chegaralarni ta’minlashi kerak bu gigenik harakterning harakat rejimi darajasidir. Tabiiyki, harakat faolligi inson organizmiga faqatgina optimal kattaliklar chegarasida bo‘lsa, ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Uning yetishmovchiligi natijasida organizmning funksional va moslashuv imkoniyatlari pasayadi, noqulay sharoitlarga qarshiligi tushib ketadi. Buning natijasida kasallikka chalinish imkoniyati ortadi.

Ortiqcha faollikda ham buning aksida ham organizmda patalogik o‘zgarishlar kuzatiladi. Katta mikdordagi haddan tashqari toliqish ga olib keladi va oxir oqibat o‘sishda to‘xtalish sodir bo‘ladi, organizmnig turli tizimlari yemiriladi.

Harakat faolligini maksimal rejimlarini aniqlash ishga layoqat, o‘qishning pasayishiga olib keluvchi ogir mashqlarni bajarish chegarasini belgilaydi

Optimal rejim anchagina yaxshiroq. Bu holda organizm turli tomondan ta’sir ostida bo‘ladi, bu esa uning atrof-muhitga sekin-asta moslashishga imkoniyat yaratib beradi. O‘z navbatida, bu insoning moslashuvchanligini oshiradi va sog’liqni mustahkamlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, xarakat faollik odam organizmini umuman o‘zgartiradi, ta’sirning individual ko‘rinishida uni morfologik va funksional o‘zgartiradi. Bolalarning jismoniy faolligi uning shakli va mikdoriy xususiyatlari, shuningdek organizmning rivojida anik tankidiy davrlarni bilish nafakat individual rivojlanish templarini anikdash, balki jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslangan dasturini ishlab chikarish uchu asos bo‘la oladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Хонкельдиев Ш.Х.,Эрназаров Г.Н., Регилнальные особенности физического статуса 2021 г.162-s.
2. Ernazarov G‘.N. O‘quvchi-yoshlar jismoniy tarbiyasining xududiy xususiyatlari.:Uslubiy qo‘llanma. Toshkent 2022 y.160-b.
3. Ernazarov G‘.N. Jismoniy tarbiyaning regional xususiyatlari: O‘quv qo‘llanma. Farg‘ona 2023 y.166-b.
4. Эрназаров, Ғ. Н. (2024). Турли экологик шароитда яшаётган ўқувчилар организмидаги аэроб имконияти билан ишқобилиятидаги негативликлар. *xalqaro konferensiya va* jurnallarni sifatli indexlash xizmati, *1*(1), 156-160.
5. Эрназаров, Г. Н. (2020). Исследование изменений ростово-массовых показателей студентов педагогического ВУЗа. Достижения науки и образования, (12 (66)), 61-63.
6. Эрназаров, Ғ. Н. (2024). Талабаларининг чидамкорлик жисмоний сифатлари ривожлантириш усуллари. xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, *1*(1), 148-155.

D.Norkulov
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali.
UO‘K: 126:063.3/4

“YETTI QADAM” DASTURI ASOSIDA TRENERLIK FAOLIYATIDA TIZIMLI YONDASHUV

Annotatsiya. *«Yetti Qadam» dasturi trenerlik faoliyatida tizimli yondashuvni o‘rnatishga qaratilgan muhim vositadir. Ushbu dastur, trenerlarga ish jarayonlarini tozalik, poklik va halollik bilan boshqarish, istiqbolli strategik rejalar tuzish, shaxsiy sport klubi ochish, va ishni biznes sifatida yuritish orqali professional o‘sishga erishishga yordam beradi.Shaxsiy brendni rivojlantirish va mahalliy korxonalar bilan hamkorlik, tadbirlarni muvaffaqiyatli tashkil etishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Tizimli yondashuv, trenerlik faoliyati, strategik rejalashtirish, shaxsiy brend, sport klubi,hamkorlik, muntazam musobaqalar, professionallik.*

Ключевые слова: *Системный подход, тренерская деятельность, стратегическое*

планирование, личный бренд, спортивный клуб, сотрудничество, регулярные соревнования, профессионализм.

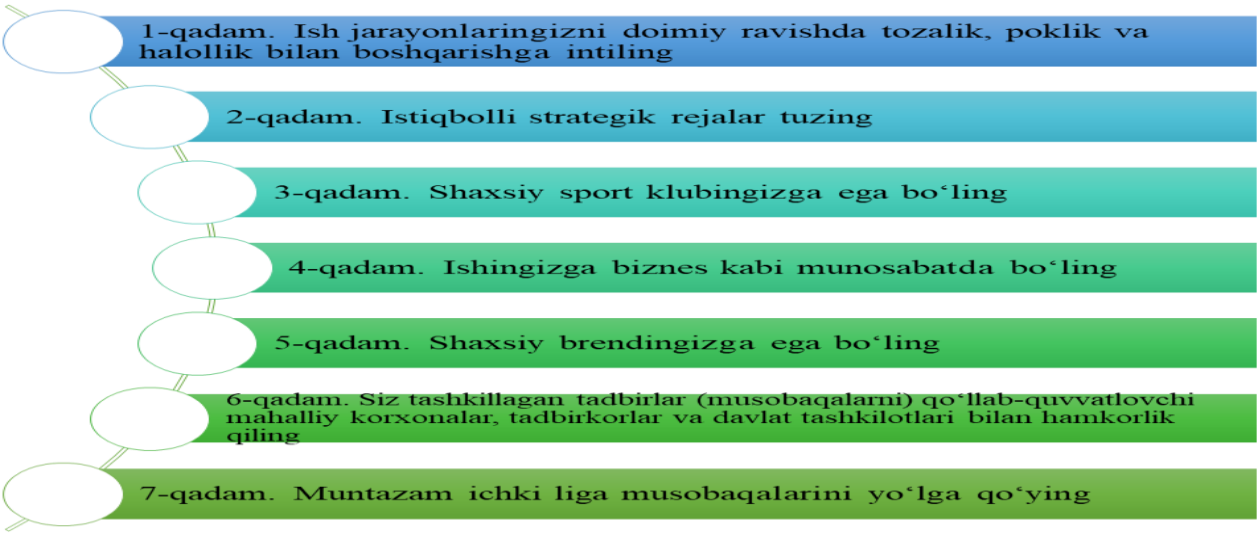
Аннотация. *Программа «Семь шагов» является важным инструментом, направленным на установление системного подхода в тренерской деятельности. Эта программа помогает тренерам достичь профессионального роста, управляя рабочими процессами с чистотой, порядочностью и честностью, создавая перспективные стратегические планы, открывая личный спортивный клуб и ведя работу как бизнес. Развитие личного бренда и сотрудничество с местными предприятиями способствует успешной организации мероприятий.*

Keywords: *Systematic approach, coaching activities, strategic planning, personal brand, sports club, collaboration, regular competitions, professionalism.*

Annotation: *The “Seven Steps” program is an important tool aimed at establishing a systematic approach in coaching activities. This program helps coaches achieve professional growth by managing work processes with cleanliness, integrity, and honesty, creating promising strategic plans, opening a personal sports club, and running their work as a business. Developing a personal brand and collaborating with local businesses contributes to the successful organization of events.*

Kirish. Trenerlik faoliyati bugungi kunda nafaqat sport, balki biznes sohasida ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun tizimli yondashuvni o‘rnatish zarur. «Yetti Qadam» dasturi, trener sifatida faoliyat yurituvchi shaxslarning samaradorligini oshirishga qaratilgan. Ushbu dastur yordamida, trenerlar o‘z ish jarayonlarini boshqarish, strategik rejalashtirish, shaxsiy brend yaratish va hamkorlik o‘rnatish orqali o‘z faoliyatlarini yanada professional va muvaffaqiyatli qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi [1. B. 168].

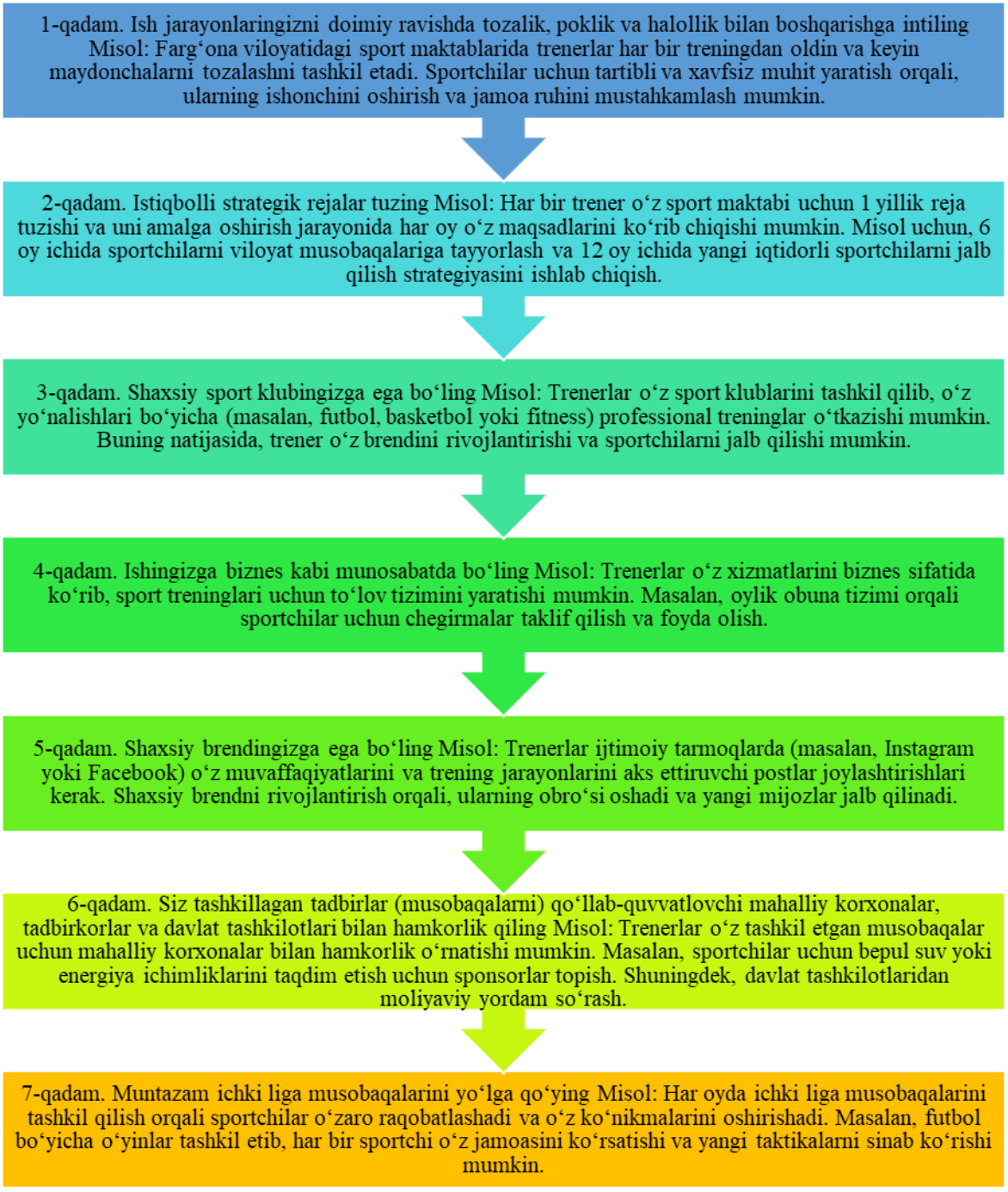
Tadqiqot metodologiyasi. Birinchi qadamda, ish jarayonlarini tozalik, poklik va halolik bilan boshqarishga intilish talab etiladi. Bu nafaqat jamoa a’zolari, balki mijozlar bilan ishonchli aloqalar o‘rnatishda ham muhimdir. Muvozanatli va samimiy muhit yaratish orqali, trener o‘z faoliyatini yanada samarali boshqarishi mumkin.



1-rasm *Trenerlik faoliyatida tizimli yondashuv asosida «Yetti Qadam» dasturi*

Ikkinchi qadamda, istiqbolli strategik rejalar tuzish muhimdir. Rejalar, maqsad va vazifalarni aniqlab berish bilan birga, kelajakdagi muvaffaqiyatlarni belgilaydi. Bu qadamni amalga oshirishda o‘z maqsadlaringizni aniqlash va ularni erishish uchun zarur bo‘lgan resurslarni belgilash

muhimdir[2. B. 151].



2-rasm. *Trenerlik faoliyatida tizimli yondashuv asosida «Yetti Qadam» dasturi asosida amaliy tavsiyalar.*

Uchinchi qadamda, shaxsiy sport klubini tashkil etish orqali, trener o‘z brendini yaratishi va o‘z imkoniyatlarini yanada kengaytirishi mumkin. O‘z sport klubingiz orqali, nafaqat individual sportchilar, balki jamoa sifatida ham rivojlanishingizga imkoniyat yaratadi[4. 56-58-b].1-rasmga qarang.

To‘rtinchi qadamda, ishga biznes kabi munosabatda bo‘lish talab etiladi. Trenerlik faoliyati, o‘z ichiga moliyaviy rejalashtirish, marketing strategiyalarini o‘z ichiga oladi. O‘z faoliyatingizni

biznes sifatida ko‘rish, uni barqaror rivojlantirishga yordam beradi[5. 89-91-b].

Beshinchi qadamda, shaxsiy brendingizni yaratish zarur. O‘z brendingiz orqali, professional obro‘ni oshirish va mijozlar bilan yanada chuqurroq aloqalar o‘rnatish mumkin. Shaxsiy brend, sizni bozorga ta’sir ko‘rsatadigan shaxsga aylantiradi.

Oltinchi qadamda, mahalliy korxonalar, tadbirkorlar va davlat tashkilotlari bilan hamkorlik qilish muhimdir. Tashkil etilgan tadbirlar orqali, sportni rivojlantirishda kuchli tarmoq yaratish va resurslarni samarali ishlatishga erishish mumkin.

Yettinchi va oxirgi qadamda, muntazam ichki liga musobaqalarini yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi. Musobaqalar, sportchilarni rag‘batlantirish va jamoaviy ruhni oshirishga yordam beradi. Bu o‘zaro tajriba almashish va rivojlanish imkoniyatlarini yaratadi[6. B. 121].

Quyidagi jadvalda Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlarida joriy etilgan «Yetti Qadam» dasturi asosida 6 oy davomida 200 nafar trenerga nisbatan oylik maoshga qo‘shimcha haq olgan trenerlar soni ilmiy asosda keltirilgan. Ushbu dastur natijasida trenerlarning oylik maoshiga 200 qo‘shimcha haq va 150% gacha qo‘shimcha haq olish natijalari aks ettirilgan.

1-jadval.

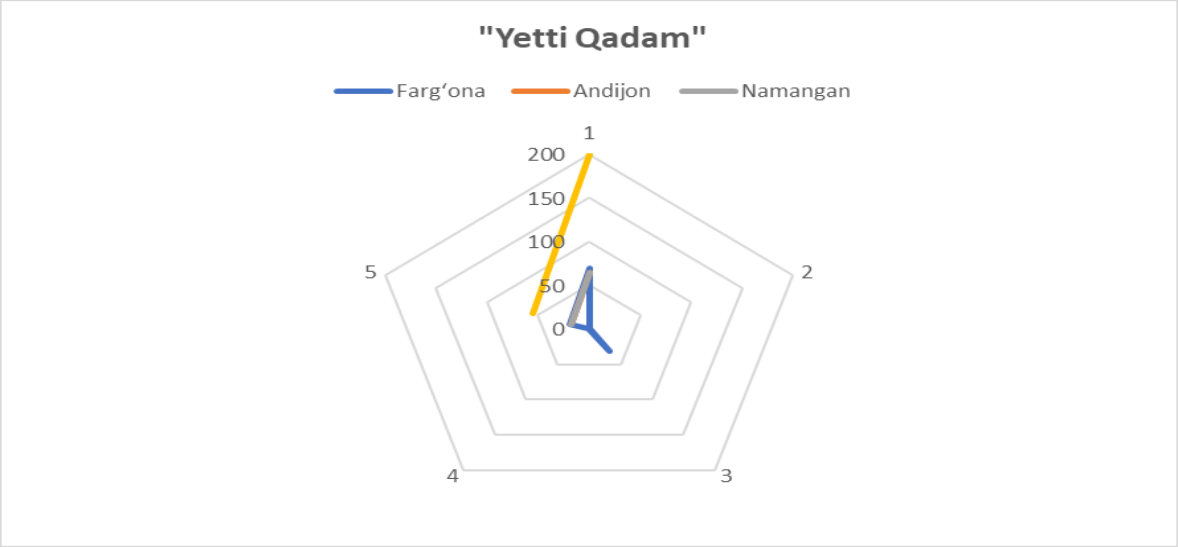
Quyidagi jadvalda Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlarida joriy etilgan «Yetti Qadam» dasturi o‘sish ko‘rsatkichlari(n-200).

Viloyatlar	Trenerlar soni	Oylik maoshiga 200 qo‘shimcha haq olganlar (%)	200 qo‘shimcha haq olganlar (trenerlar soni)	Oylik maoshiga 150% gacha qo‘shimcha haq olganlar (%)	150% gacha qo‘shimcha haq olganlar (trenerlar soni)
Farg‘ona	70	45%	32	27%	19
Andijon	65		29		18
Namangan	65		29		18
Jami	200		90		55

Oylik maoshiga 200 qo‘shimcha haq olish: Dastur joriy etilganidan so‘ng, jami 200 nafar trenerning 45% (90 nafar) oylik maoshiga 200 qo‘shimcha haq olgan. Bu ko‘rsatkich har bir viloyatda bir xil bo‘lib, Farg‘ona, Andijon va Namanganda ham bu ko‘rsatkich 45% ni tashkil etgan.

Oylik maoshiga 150% gacha qo‘shimcha haq olish: Shuningdek, 27% (55 nafar) trenerlar oylik maoshiga 150% gacha qo‘shimcha haq olishgan. Bu ham barcha uch viloyatda bir xil ko‘rsatkich bilan o‘lchangan. Shu bilan birga, Farg‘ona viloyatida 19 nafar, Andijon va Namangan viloyatlarida esa 18 nafardan trener 150% gacha qo‘shimcha haq olishgan.

Ushbu natijalar «Yetti Qadam» dasturining trenerlar daromadiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatib, ularning professional rivojlanishiga katta hissa qo‘shayotganini isbotlaydi. Trenerlarning daromad o‘sishi ularda motivatsiyani oshirib, yanada samarali va sifatli mehnat qilishlariga yordam bergan.



1-diagramma. *Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlarida joriy etilgan “Yetti Qadam” dasturi o‘sish ko‘rsatkichlari(n-200).*

Xulosa. Ushbu yetti qadam trenerlik faoliyatida tizimli yondashuvni o‘rnatish va muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhim vositadir. Har bir qadam o‘z ichiga strategik yondashuv, samarali boshqaruv va innovatsion g‘oyalarni o‘zlashtirishni oladi. Trenerlar, o‘z faoliyatlarini yanada samarali va professional darajada amalga oshirish orqali, nafaqat o‘z sportchilarining rivojlanishini ta’minlaydi, balki butun jamoaning o‘sishi va muvaffaqiyati uchun ham katta hissa qo‘shadi. To‘g‘ri yo‘l tutish, har bir qadamni amalga oshirish jarayonida trenerlarning o‘z bilim va tajribalarini kengaytirishlariga yordam beradi. Bu jarayon, jamoa ruhini oshirish, motivatsiyani kuchaytirish va sportchilar orasida sog‘lom raqobat muhitini yaratish kabi muhim omillarni o‘z ichiga oladi. Trenerlar, o‘z sportchilari bilan birga ishlash orqali, nafaqat individual rivojlanishni, balki jamoaviy ko‘nikmalarni ham shakllantiradi. Har bir qadamni to‘g‘ri amalga oshirish muvaffaqiyatning kalitidir. Tizimli yondashuv orqali olingan natijalar, sportchilarni yangi darajalarga olib chiqadi va sport sohasida yangi standartlarni belgilaydi. O‘zbekiston sporti uchun bu jarayon, nafaqat milliy muvaffaqiyatlarni, balki xalqaro arenada ham yuqori natijalarga erishishni ta’minlaydi. Shu sababli, trenerlarning bu yetti qadamni to‘g‘ri va muntazam ravishda amalga oshirishi, sportchilar va jamoalar rivoji uchun muhim ahamiyatga ega. Har bir qadamning ahamiyatini tushunish, trenerlarni professional rivojlanish yo‘llarini ochadi va ularni haqiqiy muvaffaqiyatga yetaklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Norkulov D.R, Jaxbarov A.S, Ne’matov M, Maxamadjonov M.M “Lider-Trener” dasturi Farg‘ona-2024 B-168.
2. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
3. S.M.Siddiqov, D.R.Norkulov, I.To‘xtanazarov, I.Islomov Basketbol.// uslubiy qo‘llanma Farg‘ona. 2015. -131 b.
4. Smith, J. (2021). Michael Jordan: A Biography. New York: Sports Publishing.56-58 p.

5. Jones, L. (2020). Cristiano Ronaldo: The Biography. London: Arena Sport. 89-91 p.
6. Williams, S. (2022). Serena Williams: My Life in Tennis. Los Angeles: Sporty Press.121-124 p.

Т.Пахратдинова
Қарақалпақ аўыл хожалығы ҳәм агротехнологиялар институты,
Еркин излениўши
УДК 372.851

ЕСАП-КИТАПҚА ҮЙРЕТИЎШИ ҚАРАҚАЛПАҚ ХАЛЫҚ ОЙЫНЛАРЫ (ШҮЛЛИК ОЙЫНЫ)

Аннотация: *Мақалада Қарақалпақ халқының әйемги дәўиринен киятырған балалар ойыны «шүллик» ҳаққында сөз етилген. Соның менен бирге бул ойын ойыншыларда, есап-санақ қәбилиетин раўажландырып, санаў көнликпелерин ҳәм геометриялық өлшеўлерди үйренетуғынлығы ашып көрсетилген. Мақалада бундай ойынның киши жас балалар билимлерин раўажландырыўдағы әҳмийети анықланған.*

Таяныш сөзлер: *ойын, топар, спорт, жарыс, ойын тәртиби, шүллик, дәстек, есап-санақ, өлшеў.*

Аннотация: *В статье рассмотрена игра для подростков «шуллик», в которую играют Каракалпаки с давних времен. Эта игра развивает у играющих способности к быстрому счету и арифметическим вычислениям. В статье раскрывается роль этой игры в укреплении навыков к вычислению и счету, а также помощь в овладении геометрическими знаниями. Определен значение игры в развитии математических знаний и навыков по счету.*

Опорные слова: *Игра, группа, спорт, соревнование, правила игры, шуллик, дастек, вычисления, измерение.*

Annotation: *The article discusses the game for teenagers "shullik", which has been played by Karakalpaks since ancient times. In addition, this game develops the ability of players to quickly count and perform arithmetic calculations. The article reveals the role of this game in strengthening the skills of calculation and counting, as well as assistance in mastering geometric knowledge. The importance of the game in the development of mathematical knowledge and counting skills are determined.*

Key words: *Game, group, sport, competition, rules of the game, shullik, dustk, calculations, measurement.*

Изертлеўдиң актуаллығы: Қарақалпақ халық ойынларын үйрениў, қызықтырыў ҳәм раўажландырыў, ойын түринде балалардың күш, шыдамлылық ҳәм масласыўшаңлықты раўажландырыў ҳәм жетилистириўдиң айрықша қәсийетлерине арналған илимий изертлеўлердиң жүдә аз екенлиги**.**

Изертлеўдиң мақсети: Миллий есап-санақ жүритилетуғын ойын ойнаўшылардың ьуўапықластырыў қәбилетин асырыўға қаратылған ҳәм мөлшерленген оқыў комплекс нәтийжесин үйрениў болып табылады.

Изертлеўдиң ўазыйпасы: Ерисилген нәтийжелерди анализ қылыў ушын көбирек мағлыўматлы үлгилерге ерисиў

Кирисиў: Қарақалпақ халық ойынлары узақ өтмиши менен, бай тарийхына ийе болған, ата-бабалардан әўладларға мийрас сыпатында өтип киятырған рухый байлығымыз ҳәм үрп-

әдетимиз есапланады. Республикамыз ғәрезсизликке ерискеннен баслап миллий үрп-әдетлеримиз, дәстүрлеримиз сондай-ақ халық ойынлары қайта тиклениўине үлкен итибар қаратылды. Халық ойынлары әзелден ата-бабаларымыздың мәдений турмысының ажыралмас бир бөлеги сыпатында қәдирленген. Көпшилик ойынларымыз әйемги заманлардан киятырған болып, олар әсирлер даўамында халқымыз руўхый байлығын көтериўге (байытыўға), аңы, ойлаў қәбилиети ҳәм ишки сезимлерин тереңлестириўге хызмет қылған. Ойынларда халықтың турмыс тәризин, мийнетлерин, жетискенликлерин көриўимизге болады. Сонлықтанда жас әўладлардың тәрбиясында “турмыс мектеби” ўазыйпасын атқарған.

Изертлеў методологиясы: Қарақалпақ халқы әййемги заманлардан бери өзиниң миллий ойынларына бай халық болып есапланған. Байрам салтанатларында, соның ишинде Наўрыз, зурәәт байрамларында, той-мерекелеринде усындай миллий ойынлар ойналып, халқымызға үлкен қуўаныш бағышлаған. Миллий халық ойынларының еркин раўажланыўына, шын мәнисинде өткерилиўине Совет дәўиринде қарама-қарсылыклар, тосқынлыкларда болды. Бирақ, өзлигимизди қайта таныўымыздың нәтийжесинде ғәрезсизлигимиздиң шарапаты менен миллий ойынларымыз әўладтан-әўладқа өз мазмунын жоғалтпастан жетип келди. Миллий ойынлар, соның ишинде шүллик ойыны жас әўладларымызды дурыс, еркин ҳәрекет етип қәлиплестириў менен бир қатарда, олардың сана-сезимин, ойнаў ўқыплылығын арттырыўда, ден-саўлықларын беккемлеўде ҳәм есап-санақ билимлерин раўажландырыўда әҳмийетли орын тутқан. Бул ойынлар халқымызды шаққанлыққа, тапқырлыққа, ақыллылыққа, жигерлиликке, шыдамлылыққа ҳәм күшлиликке таярлайды. Сондай-ақ, миллий ойынлар халқымыздың мийнетке болған ўқыплығын арттырыўда үлкен хызмет атқарады.

«Шүллик» ойыны кең жазықлықта ойналатуғын аўылда жасайтуғын балалардың жақсы көрип ойнайтуғын ойыны. «Шүллик»ти падада мал бағып жүргенде ойнаған. «Шүллик» ойынын ойнаў ушын арнаўлы орын яки таярлық көриў талап етилмейди. Еки ушы жонылған «шүллик» ҳәм оны ушырыў ушын «дәсте» (дәстек) болса жеткиликли. Ойын ушын дәстени ҳәм оның шүллик таяқшаларын тал ағашынан соғатуғын болған.

Бул ойынды кем дегенде еки бала ямаса көп балалар еки топарға бөлинип ойнаўы мүмкин. Ойын жүдә ҳәўиж алған ўақтында аўылға-аўыл балалары топар болып жарысқан. Ойын басланыўынан алдын бир бала шөп жасырады ҳәм сол шөпти тапқан бала топары менен ойынды баслайтуғынлығы анықланған. Ойын басламасынан алдын усы шүллик таяқларын қойып, дәсте (дәстек) менен илип, ҳаўаға көтерип, соң қолындағы дәстеси менен күшиниң барынша урады ҳәм илажы барынша узаққа ушырады.

Майданның арғы тәрепиндеги қарсылас балалар қулашын жайған ҳалда ушып киятырған шүлликти илажы барынша қақшып алыўға ҳәрекет етеди. Бул жерде шүлликти услап алыў ушын кийимлериниң етеклерин жайып ямаса бас кийими менен қақшып алатуғын болған. Егер тутып алса бул топар балалары өзлерин саўашта жеңиске ерискен жаўынгерлердей гердийип, сол ўақытта-ақ ылақтырыў гезегин қолға киргизеди. Бирақ сондай күш пенен ушырылған шүлликти қақшып алыў аңсат ис емес. Енди шүлликти барып түскен орнынан ушырылған орындағы шуқырға қолдан ылақтырыў керек. Сондай етип гүзелеп ылақтырыў керек, иләжи барынша сол шуқырға түсиўи керек. Егер шүллик сол шуқырға түссе, онда сол тәреп балалары жеңиске ериседи. Бирақ бул ўазыйпаны орынлаў аңсат емес шүлликти дәстекке тийгизиў ушын мергенлик ҳәм епшиллик талап етиледи. Егер шүллик дәстек турған жерге жақынлап түссе, онда қарсылас топар балаларының сәрдары (басшысы) шүлликтиң бир шетин урып ҳаўалатып қолындағы дәстек пенен күш салып урады. Усындай етип сәрдар 3 мәрте урыў ҳуқықына ийе болады. Топардың қалған балалары тек бир мәрте урыў ҳуқықына ийе. Солай етип бул топар балалары шүлликти илажы барынша шуқырдан алыслатыўға ҳәрекет етеди. Енди усы жерде ойынның еки түрли усылы

ойналады.

- Биринши усылы: Киши топар балалары яки еле ойнаўға уқыбы еле раўажланбаған топар балалары ушын: Шүллик ең алыс орынға түскенде, енди қарсылас топар балалары шүлликтиң турған жеринен шуқырға шекемги аралықты шама менен дәстектиң узынлығы менен өлшенетуғын санды айтады. Егер айтылған сан дәл шықса, онда сол топар өзлерине 1 упай қосып алады.Егер айтылған сан 1 дәстек кем болса, яки артып кетсе, онда упай қарсылас топарға бериледи.
- Екинши усылы: Үлкен топар балалары ямаса ойынды жақсы өзлестирген балалар ойнайды. Шүллик ең алыс орынға түскенде, енди нәўбет жүгириўге келеди. Бирақ бул әпиўайы жүгириў емес, ал шүллик түскен орыннан дәстек турған шуқырға шекем, бир дем менен жүгирип барыўы керек.

Ески араб әлипбесин үйрениў усылларынан бири араб тилиндеги 32 ҳәрипти бир демде айтыў тәртиби бар. Яғный әлипбени жақсы ядлаған бала бир дем алғанда, деми таўсылғанша 32 ҳәрипти анық етип устазына, муғаллимге айтып бериўи керек болған. Булда өз алдына ақылый қәбилетин ҳам саламатлығын талап еткен. Усы тапсырманы орынлаған оқыўшы ғана кейинги тапсырмасын алған.

Усындай шүллик ойынында да бир дем менен жүгирген ҳалда шуқырға жетип барыўы керек. Егер шәрт орынланбаса яғный белгиленген мәнзилге жете алмай, дем алып қойса, баланы сол жерде тоқтатып, шүлликти және ҳаўалатып ылақтырады. Мәнзилге жете алмай деми таўсылған бала ойын басланған жерге яғный шуқыр қазылған жерге утылған топар балалары, жеңиске ерискен балаларды арқасына салып мәнзилге апарады. Жеңиске ерискен топар балалары ойынды және баслайды. Ойын усылайынша даўам етип бара береди.

«Шүллик» ойынының ҳәр аўылда ҳәр қыйлы көринислери бар. Мысалы «Шахаман» елатында екинши усылы яғный дем алмастан жуўырыў ойналса, ал «Назархан» елатында биринши усылы дәстек пенен санап, упай жыйнаған. Қағыйдаларға ҳәр бир дәўирде жас әўладлар өзгерислер ҳәм қосымшалар кириткен. Бул «Шүллик» ойыны ата-бабаларымыз бурыннан жақсы көрип, ардақлап заманнан-заманға, аўладтан-әўладқа жеткерилип келинген ойынларының бири.

«Шүллик» ойынын ойнаған бала, бириншиден ден-саўлығы беккемленеди, дем алыў жоллары, көкирек клеткалары, даўысы жақсы раўажланып ҳәр қыйлы кеселликлерден аўлақ болады. Екиншиден математикалық есап-санақ ислери ҳәм геометриялық өлшеў жумыслары раўажланып билимлери асқан.

Жуўмақлаў: Миллий халық ойынларын, соның ишинде шүллик ойынының умытылған жерлерин жаңартып, кайта тиклеп, бугинги кунниң талабына жуўап беретуғындай етип толықтырып, халкымыздын, миллий байрамларында, той-мерекелеринде, сейиллеринде атқарылатуғын миллий халық ойынларын қайта енгизиў зәрүр. Бугинги куни миллий ойынлардың миллийлигин, ойналыў қағыйдаларын, тәрбиялық әҳмийетин буннан былай да тереңирек раўажландырыў мәселелери шешилип атыр. Әсирлер даўамында қарақалпақ халқы тәрепинен топланған миллий ойынларымызды кайта тиклеў, улыўма инсаныйлық қәдириятларды жетилистириў үлкен әҳмийетли уазыйпа болып табылады.

Пайдаланған әдебиятлар:

1. Ө. Алеўов «Қарақалпақстанда тәлим-тәрбиялық ойлардың қәлиплесиўи ҳәм раўажланыўы» Нөкис «Билим» 1993, 503-бет.
2. Қарақалпақ фольклоры. 20 томлык. Қарақалпақ халық жумбақлары. - Н: Қарақалпақстан. 1978. 3 - том. - 207 б.
3. Махмуд Саттор «Ўзбек удумлари» Тошкент «Фан» 1993, 224-стр.

4. Ў. Алеўов, А. Бекимбетова «Халқ педагогикасида ёшларга ақлий тарбия бериш анъаналари» Нукус «Қарақалпақстан» 2018,104-бет.

5. Есбергенов Х. Қарақалпақлардың гейпара дәстурлери ҳаққында - Нөкис. Қарақалпақстан, 1964. - 86 б.

6. Торежанова Р.У. Қарақалпақ халқының эстетикалық тәрбиясының дәстүрлери ҳәм олардың заманагөй тәлим процессинде қолланылыўы. Методикалық қолланба. - Т.: Фан, 2007. - 48 с.

S.Kamchiyev
ADPI Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti kafedrasi mudiri, dotsent

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUAXASSISLARINI GIMNATSIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MILLIY VA XORIJ TAJRIBA TAHLILI

Annotatsiya: *Ushbu maqola “Bo‘lajak jismoniy madaniyat muaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini rivojlantirishda milliy va xorij tajriba taxlili” mavzusiga bag‘ishlangan. Maqola, jismoniy madaniyat sohasidagi ta’lim jarayonini takomillashtirish maqsadida milliy va xorijiy tajribalarni tahlil qiladi.Gimnastika mashg‘ulotlarining samarali tashkil etilishida individual yondashuv va jismoniy tayyorgarlik darajasining ahamiyati muhokama qilinadi. O‘qituvchilarning roli, innovatsion pedagogik yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali ta’lim sifatini oshirishning imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Maqolada milliy qadriyatlarni saqlash va o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonida innovatsion metodlarni joriy etish bo‘yicha takliflar keltirilgan. O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish va o‘quvchilarni jamiyatga moslashishga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan bir qator istiqbollar ko‘rsatilgan. Ta’lim sohasidagi tadqiqotchilar, o‘qituvchilar va jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar va ilmiy asoslangan fikrlarni taklif etadi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, pedagogik tayyorgarlik, milliy tajriba, xorijiy tajriba, individual yondashuv, innovatsion metodlar, ta’lim jarayoni, o‘qitish metodikasi, o‘quvchilar, faol o‘qitish, o‘quv muhit, o‘qituvchilar, raqamli ta’lim, motivatsiya, jismoniy tayyorgarlik, o‘z-o‘zini baholash, ta’lim sifatini oshirish, jamiyatga moslashish.*

Аннотация: *Данная статья посвящена теме «Анализ отечественного и зарубежного опыта развития педагогической подготовки будущих специалистов по физической культуре при организации занятий гимнастикой». В статье анализируется отечественный и зарубежный опыт с целью совершенствования учебного процесса в области физической культуры. Обсуждается важность индивидуального подхода и уровня физической подготовки в эффективной организации занятий гимнастикой. Рассмотрены роль учителей, инновационные педагогические подходы и возможности повышения качества образования за счет использования современных технологий. В статье содержатся предложения по сохранению национальных ценностей и внедрению инновационных методов в процесс подготовки учителей. В системе образования Узбекистана обозначен ряд перспектив,*

важных для эффективной организации процесса подготовки специалистов по физической культуре и подготовки студентов к адаптации в обществе. Предлагает практические рекомендации и научно обоснованные идеи для исследователей в области образования, учителей и специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *гимнастика, педагогическая подготовка, отечественный опыт, зарубежный опыт, индивидуальный подход, инновационные методы, образовательный процесс, методика обучения, студенты, активное обучение, образовательная среда, педагоги, цифровое образование, мотивация, физическая подготовленность, самооценка, совершенствование качество образования, адаптация к обществу.*

Abstract: *This article is devoted to the topic "Analysis of national and foreign experience in the development of pedagogical training of future physical culture specialists in the organization of gymnastics classes." The article analyzes national and foreign experiences in order to improve the educational process in the field of physical culture. The importance of an individual approach and the level of physical training in the effective organization of gymnastics training is discussed. The role of teachers, innovative pedagogical approaches and opportunities to improve the quality of education through the use of modern technologies are considered. The article contains proposals for the preservation of national values and the introduction of innovative methods in the process of teacher training. In the educational system of Uzbekistan, a number of perspectives are indicated, which are important for the effective organization of the training process of physical culture specialists and the preparation of students for adaptation to society. Offers practical recommendations and science-based insights for educational researchers, teachers, and physical education professionals.*

Key words: *gymnastics, pedagogical training, national experience, foreign experience, individual approach, innovative methods, educational process, teaching methodology, students, active teaching, educational environment, teachers, digital education, motivation, physical fitness, self-evaluation, improving the quality of education, adapting to society.*

Kirish. Jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassislar tayyorlashda pedagogik yondashuvlar, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilishdagi tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Milliy va xorij tajribasining tahlili bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqola bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarlikni rivojlantirishda milliy va xorijiy tajribalarni tahlil qilish va ularning qiyosiy o‘rganilishi orqali metodik yondashuvlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan. Xorijiy davlatlar, xususan, AQSh, Rossiya, Yevropa mamlakatlari hamda O‘zbekiston tajribalari ushbu maqolada muhokama qilinadi. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayoni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘qituvchilarning pedagogik tayyorgarlik darajasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Pedagogik tayyorgarlik — bu o‘qituvchilarning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va pedagogik faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan malakalardir. Ushbu jarayonda, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish muhim o‘rin tutadi. Gimnastika, nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, balki o‘quvchilarda muhim ijtimoiy va psixologik ko‘nikmalarni shakllantirishda ham ahamiyatlidir.

Pedagogik tayyorgarlik darajasi va samaradorlik: jismoniy madaniyat mutaxassisi tayyorlashda pedagogik tayyorgarlik darajasi, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Agar pedagogning tayyorgarlik darajasi past bo‘lsa, bu o‘z navbatida o‘quvchilarning qobiliyatlarini to‘g‘ri baholash, ularni rag‘batlantirish va samarali mashg‘ulotlar tashkil etishda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, pedagogik tayyorgarlikning zaifligi natijasida o‘qituvchi gimnastika mashqlarini noto‘g‘ri tashkil etishi, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olmaydi va natijada mashg‘ulotlar samaradorligi pasayadi.

Milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar: O‘zbekistonning jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash tizimida milliy yondashuvlar, asosan, milliy qadriyatlar, urf-odatlar va tarbiyaviy asoslar bilan bog‘liqdir. Biroq, ushbu yondashuvlar zamonaviy xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirilmaganligi ba’zi yetishmovchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Masalan, O‘zbekiston ta’lim tizimida an’anaviy pedagogik usullar ko‘p ishlatiladi, lekin zamonaviy texnologiyalar va interaktiv ta’lim metodlari yetarlicha joriy etilmagan. Bu esa ta’lim jarayonini qisqa muddatda takomillashtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Xorijiy tajribalar, xususan, AQSh, Yevropa mamlakatlari va Rossiyada, pedagogik tayyorgarlik jarayoni innovatsion yondashuvlarga asoslanadi. Ushbu mamlakatlarda jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida zamonaviy texnologiyalar va interaktiv metodlardan keng foydalaniladi. Bu jarayonlar bo‘lajak mutaxassislar uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. O‘zbekistonning jismoniy madaniyat ta’lim tizimida esa bunday yondashuvlar hali to‘liq rivojlanmagan. Zamonaviy ta’lim yondashuvlarini milliy sharoitlarga moslashtirish va xorijiy tajribalarni o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bunda, O‘zbekistonning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik yondashuvlarini xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirish, bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirish imkonini beradi. Masalan, ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish, mashg‘ulotlarni interaktiv tarzda tashkil etish kabi yondashuvlar orqali jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonini samarali amalga oshirish mumkin. Bu jarayon o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, psixologik holatini va jamiyatga qo‘shadigan hissasini kuchaytiradi. Ushbu muammo bo‘yicha yuqorida aytib o‘tilganlar asosida, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirish va zamonaviy ta’lim yondashuvlarini joriy etish, shuningdek, milliy va xorij tajribalarini qiyosiy tahlil qilish zaruriyatini ko‘rsatadi. O‘zbekistonning jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida muammo qo‘yilishi zarur bo‘lgan masalalarni ko‘rsatadi. Pedagogik tayyorgarlik darajasi va samaradorlik, milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar o‘rtasidagi uyg‘unlik, zamonaviy ta’lim yondashuvlarini milliy sharoitlarga moslashtirish dolzarb masalalardir. Shu bilan birga, ta’lim tizimida o‘zgarishlar qilish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish va pedagogik metodlarni takomillashtirish orqali jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonini yanada samarali qilish mumkin.

Pedagogik tayyorgarlik darajasining ahamiyati: bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining tayyorgarlik darajasi va ular olib boradigan mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish uchun pedagogik tayyorgarlikni zamonaviy va an’anaviy yondashuvlar asosida rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Pedagogik tayyorgarlik, nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni ham o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayon jismoniy madaniyat mutaxassislari tomonidan qo‘llaniladigan metodlar, usullar va texnologiyalarni to‘g‘ri tanlashga yordam beradi. O‘zbekistonning ta’lim tizimida pedagogik tayyorgarlik darajasi ko‘pincha an’anaviy usullar bilan cheklangan. Biroq, zamonaviy pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning qobiliyatlarini to‘g‘ri baholash va ularga individual yondashuvni amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Milliy va xorijiy tajribalar: milliy tajribalar, O‘zbekistonning tarbiyaviy va madaniy qadriyatlarini inobatga olgan holda, jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Biroq, xorijiy tajribalar bilan taqqoslaganda, milliy yondashuvlar ko‘pincha zamonaviy texnologiyalardan va innovatsion metodlardan mahrum bo‘ladi. Xorijda, ayniqsa, rivojlangan mamlakatlarda pedagogik tayyorgarlik jarayoni ko‘proq zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarni o‘z ichiga oladi. Misol uchun, AQSh va Yevropa mamlakatlarida pedagoglar, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda, mashg‘ulotlarni interaktiv tarzda tashkil etadilar. Bu esa o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar o‘rtasidagi uyg‘unlik: Milliy va xorijiy tajribalarni uyg‘unlashtirish, jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. O‘zbekistonning jismoniy madaniyat ta’lim tizimida an’anaviy usullar ko‘p ishlatiladi, lekin zamonaviy texnologiyalar va interaktiv ta’lim metodlari yetarlicha joriy etilmagan. Bu esa ta’lim jarayonini qisqa muddatda takomillashtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Ushbu tajribalar orasida integratsiya amalga oshirilganda, o‘quvchilar uchun eng maqbul va samarali pedagogik muhit yaratish mumkin. Milliy qadriyatlar bilan birga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni qo‘llash, ta’lim jarayonini yanada sifatli va samarali qilishga yordam beradi.

Milliy Tajriba Tahlili: O‘zbekistonda gimnastika bo‘yicha bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashda an’anaviy pedagogik yondashuvlar qo‘llaniladi. Ushbu yondashuvlar milliy qadriyatlar, madaniyat va urf-odatlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Jismoniy madaniyat bo‘yicha dasturlar amaliy va nazariy mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirib, mutaxassislarning bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Milliy qadriyatlar va pedagogik yondashuvlar: O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida milliy qadriyatlar asosiy o‘rinda turadi. O‘zbekistonning tarixiy va madaniy merosi, o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi va ularni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu esa, an’anaviy o‘yinlar, milliy sport turlari va jismoniy mashqlarni o‘z ichiga olgan holda, o‘quvchilarga jismoniy faoliyatni rivojlantirish imkonini beradi. An’anaviy pedagogik yondashuvlar bo‘yicha gimnastika mashg‘ulotlari ko‘pincha jamoaviy va individual formatda amalga oshiriladi. O‘qituvchilar o‘z o‘quvchilariga sifatli ta’lim berish, ularni jismoniy jihatdan tarbiyalash va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga intiladilar. Ushbu yondashuv, jismoniy madaniyat mutaxassislarining o‘zaro hamkorlik va jamoa ruhini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ta’lim dasturlari va metodlar: O‘zbekistonda gimnastika bo‘yicha ta’lim dasturlari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy talablar va standartlarga javob berishga qaratilgan. Ushbu dasturlar o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni nazariy bilimlar bilan ta’minlash va amaliy ko‘nikmalarni oshirishga xizmat qiladi. Gimnastika mashg‘ulotlarida ko‘plab metodlar qo‘llaniladi, jumladan, demonstratsiya, amaliy mashg‘ulotlar, o‘z-o‘zini baholash va guruhli faoliyat. Bu metodlar, o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy ehtiyojlari va maqsadlariga qarab tanlanadi.

Islohotlar va ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar: O‘zbekistonning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlari, pedagogik tayyorgarlik tizimiga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘zbekiston Respublikasining ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik metodlar va innovatsion yondashuvlarni joriy etishga yo‘naltirilgan. Mamlakatda jismoniy tarbiya sohasida yangi dasturlar va innovatsiyalar, ta’lim jarayonini yaxshilash, pedagogik tayyorgarlikni oshirish va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar, o‘qituvchilar va talabalar o‘rtasida interaktiv va innovatsion muhit yaratishga xizmat qiladi.

Xorijiy mamlakatlarda, jumladan, AQSh, Rossiya, Germaniya va Yaponiyada gimnastika mashg‘ulotlari pedagogik jihatdan puxta rejalashtirilgan va innovatsion yondashuvlar bilan boyitilgan. Ushbu mamlakatlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan keng foydalanadilar. AQShda pedagoglar talabalar bilan individual ish olib borib, ularning ehtiyojlariga qarab gimnastika mashg‘ulotlarini moslashtiradilar. Bu, o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va individual yondashuvni amalga oshirishga yordam beradi. Xususan, O‘qituvchilar, sport o‘yinlarida o‘quvchilarning ko‘nikmalarini baholashda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llaydilar. Rossiyada, gimnastika bo‘yicha pedagogik yondashuvlar ko‘proq qat’iy va harbiylashtirilgan tizimga asoslangan. Mashg‘ulotlarda harbiy intizom va sportchilarning irodaviy xususiyatlarini rivojlantirish asosiy o‘rinda turadi. Shuningdek, o‘qituvchilar, jismoniy tarbiya jarayonida amaliy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini oshirishga e’tibor qaratadilar. Germaniya va Yaponiyada pedagogik yondashuvlar milliy qadriyatlar bilan zamonaviy texnologiyalarni uyg‘unlashtirishga asoslangan. Bu yondashuvlar o‘quvchilarga mashg‘ulotlarda yuqori texnologik jihozlar yordamida o‘z jismoniy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish imkonini beradi. Yaponiyada o‘qituvchilar jismoniy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini ham e’tiborga oladilar. O‘qituvchilar, o‘quvchilarga guruhda ishlash, jamoaviy sport o‘yinlari va o‘zaro munosabatlarni rivojlantirish orqali ijtimoiy ko‘nikmalarini oshirishga harakat qiladilar. Milliy va xorij tajribalarni qiyosiy tahlil qilish jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida pedagogik tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun zarur ekanligini ko‘rsatadi. O‘zbekistonda milliy qadriyatlar va an’analar asosida shakllangan pedagogik yondashuvlarni xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirish, zamonaviy ta’lim yondashuvlarini joriy etish, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish, mashg‘ulotlarni interaktiv tarzda tashkil etish kabi yondashuvlar orqali bu jarayonni yanada rivojlantirish mumkin. Xorijiy mamlakatlarda, xususan, AQSh, Rossiya, Yevropa davlatlarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayoni zamonaviy pedagogik texnologiyalarga asoslanadi. Bu mamlakatlarda gimnastika mashg‘ulotlari individual yondashuv, differensiallashtirilgan mashqlar hamda psixologik va jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirgan pedagogik modellar orqali olib boriladi. Xorij tajribasida ko‘proq innovatsion texnologiyalardan foydalanish, nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni samarali tarzda uyg‘unlashtirishga alohida e’tibor qaratiladi. AQShda jismoniy madaniyat sohasida o‘quv dasturlari ko‘pincha o‘quvchilarning individual ehtiyojlariga mos ravishda shakllantiriladi. Bu yondashuv, o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

- *Onlayn platformalar:* O‘qituvchilar onlayn ta’lim platformalari va interaktiv ilovalarni qo‘llab, mashg‘ulotlar jarayonini muvofiqlashtirishda yordam beradi. Bu, o‘quvchilarga uydan chiqmasdan, o‘z bilimlarini oshirish imkonini beradi. Masalan, "Khan Academy" yoki "Coach's Eye" kabi platformalar yordamida o‘quvchilar o‘z ko‘nikmalarini baholashlari va takomillashtirishlari mumkin.
- *Video monitoring texnologiyalari:* O‘qituvchilar, o‘quvchilarning jismoniy faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish uchun video monitoring tizimlaridan foydalanadilar. Bu texnologiyalar yordamida, o‘qituvchilar o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini baholash va ularning qobiliyatlarini rivojlantirishda aniq tavsiyalar berish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Rossiyadagi tajriba: Rossiyada, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashda an’anaviy yondashuvlar mavjud bo‘lishiga qaramasdan, zamonaviy texnologiyalarni ham joriy etish yo‘lga qo‘yilgan. Rossiyada gimnastika mashg‘ulotlari qat’iy nazorat va harbiy intizomga asoslangan.

- *Amaliy mashg‘ulotlar:* Mashg‘ulotlar ko‘pincha amaliy mashg‘ulotlar shaklida o‘tadi va jismoniy qobiliyatlar, harakatlar va taktikalarni o‘rganishga qaratilgan. O‘qituvchilar jismoniy tayyorgarlikni oshirishda o‘quvchilarning irodaviy va psixologik xususiyatlarini ham hisobga oladilar.

- *Innovatsion metodlar:* Rossiyada zamonaviy pedagogik metodlar, masalan, motivatsiya beruvchi mashg‘ulotlar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini baholashda innovatsion usullar qo‘llaniladi. O‘qituvchilar guruhda o‘zaro baholash va o‘rganish jarayonini tashkil etish orqali o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga harakat qiladilar.

Yevropa mamlakatlaridagi tajriba: Yevropa davlatlarida jismoniy tarbiya va sport ta’limi jarayonida innovatsion texnologiyalar va pedagogik yondashuvlar o‘zaro uyg‘unlashgan holda qo‘llaniladi.

- *Interaktiv mashg‘ulotlar:* Yevropada jismoniy madaniyat mutaxassislari o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish maqsadida interaktiv metodlar va texnologiyalarni qo‘llaydilar. Masalan, guruhli mashg‘ulotlar, o‘yinlar va simulyatsiyalar orqali o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlantiriladi.
- *Tahlil va nazorat:* O‘qituvchilar o‘z o‘quvchilarining faoliyatini tahlil qilish va nazorat qilish uchun turli texnologiyalarni qo‘llaydilar. Bu texnologiyalar yordamida, o‘qituvchilar o‘quvchilarning qobiliyatlarini yanada chuqurroq baholash va ularning o‘z-o‘zini baholash qobiliyatini rivojlantirish imkoniga ega bo‘ladilar.

Xorijiy tajribalar tahlili, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashda pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun muhim yo‘nalishlarni ko‘rsatadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuvlar va innovatsion metodlar, jismoniy tarbiya sohasida ta’lim berishda eng yaxshi natijalarga erishish uchun zarur. Ushbu tajribalar O‘zbekistonda jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida qo‘llanilishi, pedagogik yondashuvlarni takomillashtirishga, zamonaviy talablar va innovatsion imkoniyatlarni hisobga olishga yordam beradi.

Qiyosiy tahlil va metodologik yondashuvlar: Milliy va xorij tajribalarning qiyosiy tahlili, O‘zbekistondagi jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ushbu tahlil orqali, milliy yondashuvlarning afzalliklari va kamchiliklarini, xorijiy tajribalar esa zamonaviy texnologiyalar va metodologiyalarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Milliy pedagogik yondashuvlar: O‘zbekiston ta’lim tizimida milliy pedagogik yondashuvlar an’anaviy qadriyatlar va madaniyat asosida shakllangan. Bu yondashuvlar quyidagi asosiy jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- *An’anaviy metodlar:* O‘zbekistonda jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlashda an’anaviy metodlar, masalan, ma’ruza, amaliy mashg‘ulotlar, nazorat va baholash jarayonlari ko‘p qo‘llaniladi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning nazariy va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.
- *Milliy qadriyatlar:* Milliy pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarni o‘z milliy madaniyati va tarixini hurmat qilishga, jismoniy faoliyatni milliy sport turlari va o‘yinlar orqali rivojlantirishga qaratilgan.
- *Shaxsiy yondashuv:* Milliy ta’lim tizimi o‘quvchilarning shaxsiy ehtiyojlarini inobatga olishga qaratilgan. O‘qituvchilar o‘z o‘quvchilariga individual yondashuvlarni taqdim etish orqali, ularning motivatsiyasini oshirishga harakat qiladilar.

Xorijiy pedagogik yondashuvlar: Xorijiy mamlakatlarda jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va metodologiyalar keng qo‘llaniladi. Xorijiy tajribalar quyidagi asosiy jihatlarga ega:

- *Innovatsion metodlar:* Xorijiy ta’lim tizimlarida interaktiv va innovatsion metodlar, masalan, o‘yinlar, simulyatsiyalar, onlayn mashg‘ulotlar va video monitoring texnologiyalari keng qo‘llaniladi. Bu yondashuvlar o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlaydi va ularning motivatsiyasini oshiradi.

- *Zamonaviy texnologiyalar:* O‘qituvchilar zamonaviy texnologiyalardan, masalan, mobil ilovalar va onlayn platformalardan foydalanib, o‘quvchilarni baholash va o‘qitish jarayonini yanada samarali tashkil etadilar.
- *Tahlil va baholash:* Xorijda o‘qituvchilar o‘quvchilarni tahlil qilish va baholash jarayonida turli xil metodologiyalarni qo‘llaydilar. O‘quvchilar o‘z bilimlarini baholash imkoniyatiga ega bo‘lib, o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

Qiyosiy tahlil: Milliy va xorijiy pedagogik yondashuvlar o‘rtasida ko‘plab farqlar mavjud. O‘zbekistondagi pedagogik yondashuvlarda nazariy qismning rivojlanmaganligi, pedagogik metodlar va innovatsion yondashuvlar yetishmasligi kuzatiladi. Xorij tajribasida esa, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlar asosida ta’lim jarayoni ko‘proq sifatli va samarali amalga oshiriladi.

- *Ijobiy tomonlar:* Milliy yondashuvlar, an’anaviy qadriyatlar va o‘ziga xos madaniyatni o‘z ichiga olgan holda, o‘quvchilarni jamiyatga moslashishga yordam beradi. Bu, o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasini mustahkamlash va madaniy identifikatsiyalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.
- *Kamchiliklar:* Xorijiy tajribada, pedagogik metodologiyaning rivojlanishi, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar bilan birga jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida yanada yuqori samaradorlikka erishish imkoniyatini yaratadi.

Shu nuqtai nazardan, milliy va xorijiy tajribalar uyg‘unligi, yangi pedagogik model yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu qiyosiy tahlil, O‘zbekiston jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida pedagogik tayyorgarlikni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan takliflar ishlab chiqishda yordam beradi.

Xulosa milliy va xorijiy tajribalarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilishda pedagogik tayyorgarlikni rivojlantirishda muhim jihatlar mavjud. O‘zbekistonda milliy qadriyatlar va an’analar asosida shakllangan tizim samaradorligini oshirish uchun xorijiy tajribalardan o‘rganilgan innovatsion texnologiyalar va metodologiyalarni joriy qilish zarur.

Milliy va xorijiy tajribalarning muhim jihatlari: O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida milliy qadriyatlar va an’analar ustuvor ahamiyatga ega. Ushbu jarayon, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ham nazarda tutadi.

Milliy qadriyatlar: O‘zbekiston ta’lim tizimida milliy qadriyatlar asosida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash, an’anaviy metodlar va uslublar yordamida amalga oshiriladi. Milliy sport turlari, masalan, kurash, o‘zbekcha kurash, va boshqa jismoniy faoliyatlar, o‘quvchilarning milliy o‘zligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon, o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga, milliy madaniyat va qadriyatlarni hurmat qilishni o‘rgatadi.

An’anaviy metodlar va uslublar: An’anaviy metodlar, masalan, nazariy ma’ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar va jismoniy tayyorgarlikning mustahkamlanishi, O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashda keng qo‘llaniladi. Bu metodlar, o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini, muvozanatini va harakatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Kelgusidagi istiqbollar: O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida milliy va xorijiy tajribalarni o‘zaro uyg‘unlashtirish, jismoniy tarbiyaning sifatini oshirish va o‘quvchilarni jamiyatga moslashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Kelgusida:

- *Interfaol ta’lim metodlarini joriy etish:* O‘qitishda interfaol metodlarni qo‘llash, o‘quvchilarning ta’lim jarayonidagi faoliyatini oshirishga yordam beradi.
- *Jismoniy tarbiya sifatini yaxshilash:* Jismoniy tarbiya sifatini oshirish uchun samarali nazorat va baholash tizimlarini joriy etish zarur.

- *Jismoniy madaniyatda ijtimoiy hamkorlik*: Jismoniy madaniyat sohasida ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish, o‘quvchilarning ijtimoiy faoliyatlarini kengaytiradi.

Umuman olganda, O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida milliy va xorijiy tajribalarni o‘zaro uyg‘unlashtirish, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni, innovatsion metodologiyalarni joriy etish zarurligini ko‘rsatadi. Bu, ta’lim sifatini oshirish va o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **Abdullayeva, S.** (2020). *Ta’lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati.* Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
2. **Ismoilov, A.** (2019). *Pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar*. Tashkent: O‘zbekiston davlat pedagogika universiteti.
3. **Kurbanov, T.** (2021). *Jismoniy madaniyat sohasida o‘qitish metodikasi.* Tashkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport akademiyasi.
4. **Murodova, G.** (2018). *Innovatsion pedagogik texnologiyalar va ularning ta’limda qo‘llanishi.* Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.
5. **Siddiqov, B.** (2022). *Zamonaviy ta’lim tizimida individual yondashuv.* Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi.
6. **Xudoyberdiyeva, N.** (2023). *Milliy va xorijiy tajribalar asosida jismoniy tarbiyani rivojlantirish.* Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti.
7. **Yusupov, R.** (2021). *O‘qitish metodlari va ularning samaradorligi.* Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
8. **Zokirova, D.** (2020). *Gimnastika mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlar.* Tashkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport akademiyasi.
9. **Webber, A.** (2018). *Educational Technology and Its Impact on Physical Education: A Global Perspective*. London: Routledge.
10. **Smith, J.** (2020). *The Role of Physical Education in Schools: An International Review*. New York: Springer.

M.Shukurov
Sport faoliyati kafedrasi p.f.b.f.d.(PhD) katta o‘qituvchisi
Alfraganus universiteti

YAKKAKURASHCHILARNI TEXNIK USULLARIGA O‘RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH.

Annotatsiya: *Ushbu maqola yakkakurashchilarning organezimiga klasterlangan maxsus tayyorlov texnik harakatlarining tasiri yoritib berilgan. Shuningdek yakkakurashchilarning o’ziga xos ayrim turdagi jaroxatlarni oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *klaster uslubi, kurash, tehnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, pedagogik mahorat, mashg‘ulot.*

Ключевые слова: *кластерный стил, борба, технико-тактическая, физическая подготовка, спесиалная подготовка, педагогическое мастерство, тренировка.*

Аннотация: *В данной стате освещено влияние кластерных технических движений спесиалной подготовки на организм мастеров боевых искусств. Также даются*

практические рекомендатсии, направленные на предотвращение отделных видов травм, характерных для мастеров единоборств.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishining zamonaviy talablari shug‘ullanuvchilar salomatligini saqlash va musaboqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga hamda erishilgan yutuqlarni saqlab turishga qaratilmoqda. Yakkakurash sport turlari mashg‘ulotlarida raqib qarshiligini yengib o‘tish uchun turli xil bellashuvlarda sportchi tomonidan barcha bo‘g‘imlaridagi murakkab burilishlarni katta amplitudalar bilan bajarilishini talab etmoqda. Texnik harakatlarga o‘rgatish paytida, yakkakurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va turli jarohatlanishlardan so‘ng ekstensiv tiklanish vositalarini tanlab yo‘naltirish masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yakkakurashchilar o‘quv-mashq jarayonida tajriba uslubining asosiy mazmuni sportchilarning organizmini maxsus kurash yuklamalariga tayyorlash imkonini beruvchi, mashg‘ulotning asosiy qismida yiqilishlar xavfsizligini ta’minlovchi va mashg‘ulotning yakuniy qismida faol ishlagan mushaklardan yuklamani kamaytiruvchi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteridan foydalanishdan iborat bo‘ladi. [4; 43-47 -b.].

Yakkakurash sport turlarini rivojlanayotgan mamlakatlar mutaxassislari tomonidan kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning turli bosqich va davrlarini o‘z ichiga olgan, xususan, texnik usullarga o‘rgatishning o’ziga xos xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida kurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va qayta tiklanishiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Lekin, yakkakurash bellashuvlarining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilarning tayanch-harakat apparatiga katta xajmdagi jismoniy yuklamalar sifatida ta’sir qiluvchi maxsus-tayyorgarlik va korreksiyalovchi mashqlarning pedagogik shartlari bo‘yicha mashg‘ulotlar klasterini amalga oshirishga qaratilgan izlanishlar olib borishga undamoqda. Yakkakurashchilarning tayanch-harakat apparati tizimiga beriladigan og‘ir jismoniy yuklamalar va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo‘llashda zamonoviy usullardan foydalanish, amaliy ko‘rinishdagi texnik-taktik mahorat bilan yuqori mlakali yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakatlarga o‘rgatishda klaster uslubidan foydalanishni takomillashtirish masalasi dolzarbligini taqozo etadi. [3; 276-277-b.].

Yakkakurashning ko‘p turlari mavjud, ammo olishuvni olib borishning turli xil texnikalariga qaramay tayyorgarlikda katta o‘xshashliklar mavjud. Mashg‘ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. Shug‘ullanuvchilarni tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o‘rgatish kerak, unga o‘zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama-yakka kurash olib borish uchun zarur bo‘lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o‘rgatish muxim xisoblanadi [2; 295-b.].

Chalqanchasiga yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishni o‘rganib chiqish uchun ayrim tadqiqotchilar ikkita mashqni keltiradilar, bu, albatta, ushbu elementni mahorat darajasida egallash uchun yetarli emas fakat bilish darajasida egallab olishga imkon beradi. Yonboshga yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishni egallab olish uchun o‘nta mashq tavsiya qilingan, bular ushbu elementni o‘rganishda murabbiy arsenalini yetarli darajada kengaytiradi. Ko‘krakka yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishning ushbu elementini o‘rganish uchun uchta mashq tavsiya etiladi, bu ham ushbu elementni mahorat darajasida egallab olish uchun yetarli hisoblanmaydi.

Kurashchini tayyorlashda asosiy o‘rinni jismoniy tayyorgarlik egallaydi. Kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg‘uloti samaradorligining “poydevor toshi” hisoblanadi. Tayyorgarlik bosqichlarida klaster uslubi yordamida kurashchilarni jarohatlanishi holatlarini oldini olish va musobaqa sharoitida maxsus-tayyorlov mashqlar samaradorligini oshirishga qaratish muhum hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tizimi ikkita uzviy bog‘liq elementlarni o‘z ichiga oladi; umumiy va maxsus tayyorgarlik. Yakkakurashchilar tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik

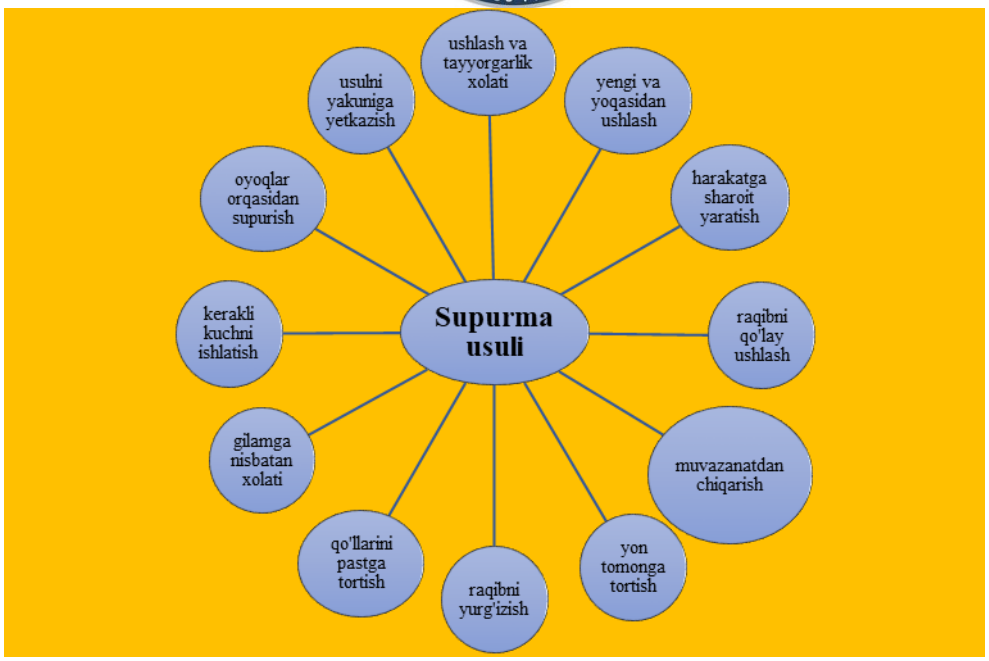
harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korreksiyalovchi mashqlarni klaster uslubi orqali qo’llash zarur. [1; 285-b]

Olimlar fikriga ko‘ra, jismoniy sifatlar tayyorgarlikning barcha tomonlarini mukammallashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy xususiyatlarni tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayon hisoblanib, umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda, sportning aniq bir turida muvaffaqiyatga erishishda va mashg‘ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan harakatlanish xususiyatlarining uyg‘un rivojlanish jarayoni shuni ta’kidlaydi-ki, maxsus jismoniy tayyorgarlik birinchi navbatda organlar va tizimlarni mustahkamlashga, ularning fuknksional imkoniyatlarini ko‘tarishga, tanlangan sport turi talablariga qat’iy qo‘llaniladigan harakatlar xususiyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Pedagogik sharoitlarning kurashchi uchun zarur bo‘lgan xususiyatlarini rivojlantirishga ta’sirini tashkil etish jarayonlari mashg‘ulot ishlarini tuzishda ketma-ketlik va asta-sekinlikni talab qiladi, sport kurashida jismoniy mashqlarni tasniflash bilan bog‘liq uslubiy ishlarda o‘z aksini topgan. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatliligini oshirishga ko‘maklashib funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi Ushbu mashg‘ulotlar sportchilar malakasiga bog‘liq holda ishlatiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarning bunday talqini bilan kelishish qiyin, chunki ular ko‘pincha tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi vositalariga kiradi. Bizning fikrimizcha, ushbu guruhga kurashchilar organizmini qiyin moslashuvchi faoliyatga tayyorlashga yo‘naltirilgan mashqlarni kiritish lozim, ehtiyot choralari va o‘zini ehtiyot qilishga karatilgan vazifaning muhimligi tufayli mashqlarning alohida guruhini tashkil qilish va tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korreksiyalovchi mashqlardan foydalangan xolda amalga oshirish yuqori malakaga erishishga zamin yaratadi.

Yakkakurashchilar Klaster uslubi qo’llash orqali maxsus mashqlar mahoratini egallashni bevosita ta’minlovchi ma’lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirish maqsadlariga ega. Ular quyidagilarga bo‘linadi: maxsus tayyorgarlik (yetakchi) va taqlid qilish. Maxsus tayyorgarlik (yetakchi) mashqlar asosan kurashning texnik usullarni, shuningdek taktik-texnik komplekslarni bajarishda harakatlar tuzilmasiga muvofiq keladi va ma’lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Eng avvalo klaster tushunchasiga izoh berib o‘tsak: Klaster ingliz tilidagi (cluster) so‘zidan olingan bo‘lib yaxlit holatning elementlarga bo‘linishini anglatadi, lekin har bir element o‘z xossalari bilan to‘laqonli mustaqillikga ega, shuning uchun xam, o‘quv mashg‘ulotlarida pedagogik sharoitlar yaratish va maxsus tayyorlov mashqlarini qo‘llashda aynan ushbu elementlar xususiyatlarini ochib berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan; Kurash o‘quv mashg‘ulotini yaxlit pedagogik jarayon ekanligini tassavur kilsak, unda katnashuvchi sub’ektlar ya’ni, murabbiy va shug‘ullanuvchilar, mashg‘ulot utkazish uchun asos bo‘lgan huquqiy-me’yoriy hujjatlar, sport zalining kurash turi talablariga to‘liq javob berishi va u yerda yaratilgan xavfsizlikni ta’minlovchi omillar, va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilish zamon talabi bulib kolmokda. Ushbulardan kelib chikib mazkur ilmiy izlanish o‘zbek kurashi o‘quv-mashg‘ulotlari pedagogik sharoitlarini hamda maxsus-tayyorlov mashqlarining klaster usulida tashkilashtirishni sinovdan utkazishga karatilgan. [5; 34-36-b]

Yuqorida biz ta’kidlagan fikrlar yaxlit bitta texnik usulni klaster usulida o‘rgatish davrida, xayolan tassavur qilish (abstraksiya) tanqidiy fikrlash, eng muxumi mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Klaster usuli, odatda sxema shaklida namoyon bo‘ladi, masalan “Supurma” texnik usulni o‘rgatishda, u quyidagicha bo‘lishi mumkun.



Shunday qilib, birinchi navbatda, ushlash va tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan xolda, yengi va yoqasidan ushlab raqibga nisbatan sharoit yaratiladi, raqibni qulay ushlagan holda muvazanatdan chiqariladi, yon tomonga tortib raqib yurg‘iziladi, qo‘llarini pastga tortish davomida gilamga nisbatan holati tekshiriladi, old va yon tamonlarga harakatini sezadi va kerakli kuchni ishlatish davomida raqibni oyoqlari orqasidan, oyoq kafti bilan “supurma” usulini mohirona yakuniga yetkaziladi. “Supurma” usuli, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo‘lmaydi.

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o‘rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko‘rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan holda, xar bir bog‘liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; muvoazanatdan chiqarish holatida barcha jihatlar: yoqasidan oldinga tortib joyidan siljitish, raqibni oldingi oyog‘idan chapga-o‘ngga chalish, yiqilayotgan tomonidagi qo‘lini o‘ziga tortish, boshqa qo‘l bilan raqibni yiqilayotgan tomoniga ko‘zg‘atib qo‘yish va boshqa harakatlar qo‘llaniladi. Xuddi shunga o‘xshash holatlar boshqa texnik usullarni bajarishda ham qo‘llaniladi.

Xulosa. Shunday qilib, shuni tasdiqlash mumkinki, maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarni texnik harakatlariga bo‘lgan maxsus harakatlar ta’sirlarga tayyorlash, xavfsiz yiqilishni ta’minlashga imkon beradigan klaster vositalarni o‘z ichiga oladi, tuzatuvchilari esa yakkakurashchilar mashg‘ulotining “qattiq” ta’sirini yumshatishga yordam beradi.

Klaster uslubini qo’llash va texnalogiyasini amalga oshirish va texnik tayyorgarlik va tuzatish vositalarini qo‘llashda klaster uslubini ishlab chiqish va bellashuvga kirishish jarayonida kurashchi his qiladigan ta’sirni aniqlash va o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari jarayonida kurashchini jarohatlanishi oldini olishda qo‘llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri blok-sxemasini inobatga olgan xolda tayyorlash zarur hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.

2. Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T-2019. 195 b.;

3. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. T., 2015, II qism, b. 276-277.

4. Шукуров М.Н. Кураш машғулотларини ташкил қилишнинг педагогик шароитларини такомиллаштириш *ФАН-СПОРТГА Илмий назарий журнал 2020/5* 43-47 б

5. Шукуров М.Н. Шароити иссиқ бўлган худудларда Кураш машғулотларини ташкилқилишнинг педагогик шароитларини такомиллаштириш. *ФАН-СПОРТГА Илмий назарий журнал 2021/2* 34-36 б

Н.Бобомурадов
(PhD), доцент
Алфрагамус унверситети

МАЛАКАЛИ ПАРАДЗЮДОЧИЛАРНИНГ КОМПЛЕКС ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЁТИ

Аннотация: *Ушбу мақолада малакали парадзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш ва амалга оширишдаги турли ёндашувлар тахлили ёритилган. Мақолада парадзюдочиларни тайёрлаш воситаларини уларнинг курашни олиб бориш услубига боғлиқ равишда олиб боришдаги тақсимлаш вариантлари тақдим этилган бўлиб, унда малакали парадзюдочиларни комплекс тайёргарлиги такомиллаштириш услубияти, машғулотларнинг мезоцикл мазмуни ва унинг асосий тавсифлари таҳлил қилинган.*

Калит сўзлар: *парадзюдо, малакали парадзюдочилар, ўқув-машғулот жараёни.*

Аннотация: *В данной статье представляются различные подходы учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных парадзюдоистов. В статье представлены варианты распределения средств подготовки парадзюдоистов в зависимости, анализируется структура высококвалифицированных парадзюдоистов тренировки, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки.*

Ключевые слова: *дзюдо, квалифицированные парадзюдоисты, учебно тренировочный процесс.*

Долзарблиги. Бугунги кунда Паралимия спорт турларига мамлакатимизда катта этибор берилмоқда. Юртбошимиз ташаббуслари билан паралимия спорт турларида эришилган натижалар билан соғлом спортчилар эришган натижалар бир хилда рағбатлантирилмоқда. Бугунги кунда парадзюдо спорт тури ҳам жадал ривожланмоқда.

Парадзюдо машғулотларини комплекс тайёргарлигини такомиллаштириш режалаштириш ҳолатини тартибга солиш ва аниқ жадвал асосида режалаштириш.

Машгулотни қулай ва тартибли бўлиши режалаштирилган ва ҳаракат услуби шакллантирилди.Ҳозирда ҳукуматимиз томонидан оммавий спортни ривожлантириш, аҳоли саломатлигини яхшилаш ва спортчиларни нуфузли мусобақаларга тайёрлаш бўйича бир қатор қарорлар, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги ПФ-5114-сон «Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида», 2021-йил 5-ноябрдаги ПФ-5279-сон «Спорт та‘лими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар

захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» ва 2021-йил 5-ноябрдаги ПФ-5281-сон «2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида»ги Фармонлари, 2022-йил 3-ноябрдаги ПҚ-414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2022-йил 19-апрелдаги ПҚ-209-сон “Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи болалар учун ихтисослаштирилган мактаб-интернатларда таълим бериш сифатини ошириш ҳамда улар фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорларини амалга оширишда замонавий ва халқаро талабларга мос келадиган иш режаларини такомиллаштириш масаласи ҳозирги куннинг долзарб мавзуларидан бири ҳисобланади.

Замонавий спортда ҳозирги кунда спортчининг комплекс тайёргарлигини такомиллаштирмасдан туриб, катта ютуқларга эришиб бўлмайди. Бу эса олий спорт маҳоратини қуйидаги объектив қонуниятларини шакиллантирилишида илмий-амалий томондан асосланиши лозим. Спорт маҳоратини шаклланишининг фазавий характери; спорт натижаларини ҳаракат ва вегетатив функцияларини ривожлантириш кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқлиги; иш қобилияти ва иммунологик реактивлик; спортчини етуклик даражасига чиқишида организмнинг мослашиб бориши: (функционал, таянч-ҳаракат аппарати, мушакларнинг кучли юкламаларга, чидамкорлик юкламаларига) мослашиши шунингдек, ҳаракат координациясининг адаптив қайта қурилиши ҳамда спорт тайёргарлигининг турли босқичларида, энергия таъминоти тизимида намоён бўлади [1, 2, 3, 4].

Спорт фаолиятини режалаштириш назарий, психологик, жисмоний, техник-тактик ва мусобақа фаолияти бўйича тайёргарликларни мажмуали шакллантириш тизимини олдиндан белгилашни ўз ичига олади.

Парадзюдочиларнинг комплекс тайёргарлигини такомиллаштиришни оқилона режалаштиришнинг самарадорлиги туфайли спортчиларни тайёрлашнинг ҳар бир босқичининг такомиллаштириб борилиши юқори натижаларга эришишда муҳим аҳамиятга эга.

Тадқиқот мақсади. Малакали парадзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда техник-тактик маҳоратини ошириш хусусиятлари.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Етакчи олимлар ва мутахассислар томонидан ишлаб чиқилган парадзюдочиларнинг комплекс тайёргарлигини такомиллаштириш, машғулотнинг мазмуни, мезоцикл даврининг асосий тавсифлари, машғулотнинг анъанавий микроцикл турлари, машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати, малакали парадзюдочилар машғулотининг ҳафталик режалари тадқиқотимизнинг асосий методологик тавсифларини ишлаб чиқишда асос сифатида хизмат қилди.

Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда ўрганилган индивидуаллаштириш масалалари биз томондан танланган мавзу бўйича мавжуд муаммоларнинг ечимини топишда чуқур таҳлил қилинган ишлар [5, 6, 7] бизнинг илмий ва амалий қизиқишимизга сабаб бўлди.

Малакали парадзюдочиларнинг базавий тайёргарлиги уларнинг бошланғич тайёргарлигига нисбатан ўқув-машғулотнинг умумий ҳажми 50% гача ёрдамчи компонентларнинг ҳамда 20% гача махсус тайёргарлик компонентларининг оширилиши билан характерланади. Кучли парадзюдочиларни тайёрлаш уларнинг ёркин индивидуал хусусиятларига асосан йўналтирилди.

Бу ерда жуда кўп ҳолатларда базавий тайёргарликнинг ярмидан кўпроғини ёрдамчи машқлар ташкил қилди. Енгил вазн тоифасидаги парадзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги асосан тезкорлик ва координацион имкониятларни ривожлантиришга

қаратилди, ярим оғир вазн тоифасидаги парадзюдочиларда эса асосий эътибор максимал кучни ривожлантиришга йўналтирилди. Жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича тадқиқотлар асосан усулларни бажариш ва комбинацияларга қаратилди. Кучни ривожлантириш жараёнида асосий диққат эътибор юкламаларни қабул қилишда фаол қатнашадиган мушакларга берилди.

Базавий тайёргарлик жараёнида йиллик битта цикллик режалаштиришда бир йил муддатга мўлжалланган тайёргарлик даври, ўртача қисқа мусобақа даври ҳамда 30-40 кунлик ўтиш даври режалаштирилди. Индивидуал имкониятлардан максимал равишда фойдаланиш ва уни амалга ошириш босқичида асосий вазифа юқори натижаларга эришиш учун йўналтирилди. Бу даврда тайёргарликнинг умумий ҳажмидан 40-60 фоизи махсус тайёргарликни ошириш воситаларига қаратишни тақозо этди. Йил давомида мусобақа амалиёти бўйича юкламаларнинг ортиши парадзюдочиларни юқори спорт формасига киришини таъминлади.

Тадқиқот жараёнида малакали парадзюдочиларнинг тезкор куч сифатларини такомиллаштириш мақсадида қуйидаги машқлар қўлланилди: яккачўпда тортилиш (20 сония давомида катта тезлик билан); полда қўлларни букиб ёзиш (20 сония ичида тезкорлик билан); 30 м масофага югуриш; татамида қўлларда юриш; чалқанча ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш (20 сония ичида тезкорлик билан); яккачўпда қўлларни тирсакдан буккан ҳолда осилиб туриш. Техник тайёргарлик ва махсус чидамкорликни ошириш учун: рақибни тезкорлик билан йиқитиш (20 сония ичида); топшириқ бўйича рақибни ушлаш ҳолатига ўтиш (1 дақиқа ичида); ўзининг шоҳона усули бўйича рақибни ушлаш ҳолатига ўтиш (1 дақиқа давомида); топшириқ бўйича ўқув кураши ўтказиш (4 дақиқа); мусобақа кураши (4 дақиқа).

Ўқув машғулотларининг бир ҳафталик ўртача сони 10,9±0,3 ва 29,0±1,6 соатга етди. Шунингдек, ушбу кескин босқичда баъзи бир парадзюдочи-ларнинг, масалан, Шерзод Номозовда бир ҳафтада 18 та машғулот ўтказилди, шу ўринда таъкидлаш жоизки, бу машғулотлардан 9-11 таси катта ҳажмдаги юкламалар билан олиб борилди. Кўпгина кучли парадзюдочиларда йил давомида яхши натижалар кузатилди, уларда бир маромда юкламаларга мослашиш кузатилган бўлса, бошқа бир парадзюдочиларда юқори натижаларга эришиш бўйича ўзгарувчан динамика кузатилди.

Йил давомида юқори натижаларга эришиш мақсадида зарбали, мусобақавий микроцикллар режалаштирилди, бу даврда парадзюдочилар икки ва ундан ортиқ мусобақаларда қатнашди. Машғулотларни режалаштиришда мезоцикл ишлаб чиқилиб, бу мезоцикл бир нечта микроцикллардан ва шунинг мобайнида тикланиш воситаларидан фойдаланилди. Тикланиш тадбирларида кенг миқёсда фаол дам олиш, саёҳат, концертлар ташкил этилди ва натижада иш қобилияти тикланишига эътибор берилди.

Шуни таъкидлаш керакки, режалаштиришнинг барча босқичларида ҳар бир спортчига унинг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб ёндашилди.

Катта ютуқларга эришиш босқичларида парадзюдочиларнинг спорт формасида узоқроқ муддат қолиши ва кейинги йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишлари учун тикланиш тадбирларининг кенг миқёсда олиб боришдан ташқари жароҳатларнинг олдини олиш ва касалликларга қарши профилактик тадбирлар олиб борилди. Ваҳоланки, спорт формаси муддатини узайиши орқали макроциклнинг ўтиш даврида машғулотларда юклама ҳажмини секинлик билан камайтиришга эришиш мумкин бўлади.

Шундай қилиб, парадзюдочиларни ҳар томонлама шакллантиришнинг кўп йиллик якуний босқичида асосий аҳамият индивидуал хусусиятларга қаратилиши лозим. Бунда спортчиларни кучли томонлари намоён бўлади. Шундан келиб чиқиб машғулот жараёнини турли-туман ўзгаришларга мос равишда тузиш, мусобақа амалиётини ошириш, жароҳатлар ва касалликларнинг олдини олиш тадбирлари парадзюдочини юқори ютуқларга эришишига

замин яратади.

Айнан шу босқичда спортчининг ҳаракат малакаси сезиларли даражада ошиб боради. Бу кўрсаткич сифатли тарзда ишлаб чиқилган спорт фаолиятида кескинлик, машғулот ҳажми ва шиддатини оширишга қаратилган режалаштириш билан чамбарчас боғлиқдир. Лекин охирги пайтда терма жамоа аъзоларининг йиллик тақвим режаси жуда зич оралиқлардан иборатки, бу спортчиларнинг тикланиш жараёнларига, жисмоний ва психологик тайёргарлигига ҳамда жароҳатлардан холи бўлиш муаммоларига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳозирги пайтда парадзюдочиларнинг узоқ вақт спорт формасида бўлишлари имконияти йўқ [8, 9, 10].

Жаҳон чемпионатлари, Осиё чемпионатлари ва ёзги Паралимпиада ўйинларида муваффақиятли қатнашган парадзюдочиларнинг тайёргарликлари бўйича ўтказилган таҳлиллар шуни кўрсатадики, улар мусобақа оралиғида юкламани кескин камайтиради, умумий тайёргарлик воситаларини эса оширади. Шундай қилиб, улар йил охирида ўтказиладиган асосий мусобақага тайёрлик кўришлар ва унда муваффақиятли қатнашишлари керак.

Илмий адабиётларда тақдим этилган ишларнинг таҳлиллари натижасида шуни айтиш лозимки, парадзюдочиларни тайёрлашда машғулот жараёнини режалаштириш бўйича тузилган иш режалари умумий тарзда бир хилликни характерлайди. Бу ҳозирда мусобақа вақтини қисқартирилиши ҳамда спортчига қўйиладиган талабларни кескин оширилиши, йил давомида йиллик мусобақалар тавқим режасидан кўпроқ курашларда қатнашиши билан боғлиқ. Малакали парадзюдочиларнинг шу тарздаги йиллик юкламаларининг ортиб кетиши умумий машғулот ҳажмининг кўпайиб кетишига олиб келади. Ушбу ҳолат парадзюдочиларнинг махсус ва жисмоний ҳолатининг пасайишига, қаттиқ толиқишга ва асаб тизимининг зўриқишига сабаб бўлиши мумкин.

Ушбу камчиликларни бартараф этиш учун парадзюдочиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини такомиллаштириш бўйича тайёргарликнинг йиллик циклида биз томондан [11], парадзюдочиларнинг кураш олиб бориш услубидан келиб чиқиб ишлаб чиқилган машғулотни режалаштириш воситаларини тақсимлаш бўйича тахминий режалаштириш жадвали тайёрланди.

Шуни таъкидлаш керакки, йиллик циклга мўлжаллаб ишлаб чиқилган жадвал варианти нафақат спортчининг кураш олиб бориш бўйича махсус тайёргарлик услубига, балки тезкорлик-куч ва чидамкорликни такомиллаштиришни таъминлайди.

Йиллик машғулот даврининг бундай тузилиши парадзюдочиларнинг кучли томонларини аниқлаш ва такомиллаштиришни кўзда тутади ҳамда техник-тактик тайёргарлик бўйича индивидуал хусусиятларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Ўтказилган педагогик тадқиқотлар ўзининг яхши натижасини берди. Парадзюдочиларнинг 2019 йилда турли мусобақаларда кўрсатган натижалари терма жамоа аъзоларида 74% кўрсаткични ташкил этди.

1-жадвал

Турли услубда кураш олиб борадиган парадзюдочиларнинг тайёргарлигида қўлланиладиган воситаларни (%)да тақсимлаш

Кураш олиб бориш услуби	Тайёргарлик воситалари		
	Умумривожлантирувчи машқлар+ тезкорлик- куч тайёргарлиги	Махсус тайёргарлик	Мусобақа тайёргарлиги
Юқори суръатда кураш олиб	14+14	54	16

бориш			
Тезкорлик-куч	18+17	46	16
Техник	19+20	42	16
Махсус чидамкорлик	12+12	40	16

Буларга қуйидагилар киради:

– стандартталабларга жавоб берувчи йиллик машғулотнинг шакли ва формасини режалаштиришда ҳар томонлама жисмоний етукликка эришган спортчини тайёрлаш бўйича қарама-қарши фикрлар;

– машғулот жараёнида жисмоний фаоллик, индивидуал қобилиятлар, иқтидорли спортчи тўғрисида башорат қилиш масаласи бўйича қарама-қарши фикрлар.

Бизнинг фикримизча, машғулот юкламаларини режалаштиришда педагогик жараёнларни тўғри тузиш ва уни моделлаштириш спорт фаолиятида олиб бориладиган машғулотларнинг мақсадлари билан мутаносиб тарзда амалга оширилиши лозим. Бу эса ўз вақтида машғулотларнинг тизимли равишда, қўйилган мақсадларга мос равишда олиб борилишига асос бўлади.

Хулоса. Шундай қилиб, соҳа бўйича етакчи олимлар ва мутахассисларнинг фикрларидан келиб чиқиб ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг мазмуни, воситалари, унинг шакллари бўйича тузилган йиллик иш режаларида қарама-қарши хулосалар мавжуд. Йиллик цикл даврида кўзда тутилган жисмоний сифатларнинг ривожлантирилиши, техник-тактик тайёргарлик ҳамда мусобақа амалиётини такомиллаштириш бўйича ташкил этилган машғулотлар, шунингдек, ўқув режасини тузишнинг анъанавий кўринишлари, машғулотнинг шакли ва услубларини йиллик тайёргарлик даврида ташкиллаштириш, ҳаракат малакаларини шакллантириш, мусобақа амалиёти малакасини шакллантириш масалалари бўйича келтирилган бир-бирига қарама-қарши фикр ва мулоҳазаларнинг вужудга келиши ушбу танланган мавзуни такомиллаштириш қанчалик муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821 сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031- сонли қарори.

3. Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли қарори.

4. Афонина И., Анализ заболеваемости и травматизма у спортсменов-борцов / И. Афонина // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: мат. науч.-практ. конф. преподавателей каф. теории и

методики единоборств. – М., 2010. – Ч. 2. – С. 50-52.

5. Бабаев М.А. Проблема педагогического контроля в подготовке парадзюдоистов / М.А. Бабаев, В.А. Никифоров, А.М. Кадыров // «Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности»: материалы IV междунар. электрон. науч. конф. Ч. II. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. – С. 67-70.

6. Бабушкин Г.Д. Теоретико-методологические подходы к решению проблемы предсоревновательной подготовки парадзюдоистов / Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П. //

Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2016. - № 3. – С. 3-10.

7. Бучнев А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных парадзюдоистов /А.А. Бучнев //Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 47-49.

8. Вершинин М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных парадзюдоистов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 5-10.

9. Ерофицкий А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных парадзюдоистов / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 15-19.

10. Коваленко И.А. Планирование тактической подготовки и преобразование тактических действий в парадзюдо /И.А. Коваленко // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 1 (5). – С. 25-28.

11. Элипханов С.Б. Методика многолетней силовой подготовки в женском парадзюдо: учеб. – метод. пособие для тренеров спорт. шк. /С.Б. Элипханов, И.В. Вержбицкий. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2013. – 73 с

D.Salayev
Sport faoliyati kafedrasi dotsent v.b
ALFROGANUS UNIVERSITY

O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHI O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI TUZILISHI DINAMIKASI

Ushbu maqolada o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarlik tuzilish dinamikasi jismoniy sifatlarini ifodalovchi maxsus testlar asosida jismoniy tayyorgarligi aniqlangan. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida olingan maxsus testlar asosida olingan natijalarni yoritishga etibor berilgan. Olingan natijalarni yetakchi olimlar tomonidan berilgan pedagogik tadqiqot natijalari bilan qiyosiy tahlili berilgan va ishning yakunida xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘quv mashg‘ulot guruhi, yuguruvchilar, jismoniy tayyorgarlik, funksional ko‘rsatkich, tana indeksi, total o‘lcham, qiyosiy tahlil, jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, yillik mashg‘lot.*

В этой статье тренировочная группа фокусируется на определении физической подготовленности на основе специальных тестов, представляющих физические характеристики о динамике физической подготовленности бегунов на средние дистанции. Это дало уверенность пролить свет на результаты, полученные на основе специальных тестов, полученных на основе проведенных исследований. Полученные результаты представлены в сравнительном анализе с результатами педагогических исследований, проведенных ведущими учеными, и подчеркнуты выводами, сделанными в конце работы.

Ключевые слова: *тренировочная группа, бегуны, физическая подготовленность, функциональный индекс, индекс массы тела, общий улчам, сравнительный анализ, динамика физической подготовленности, ежегодная тренировка.*

In this article, the training group focuses on determining physical fitness based on special tests representing the physical characteristics of the dynamics of the physical fitness of middle-distance runners. This gave confidence to shed light on the results obtained on the basis of special tests obtained on the basis of the studies conducted. The results obtained are presented in a comparative analysis with the results of pedagogical research conducted by leading scientists, and are highlighted by the conclusions made at the end of the work.

Key words: *training group, runners, physical fitness, functional index, body mass index, general*

ulcham, comparative analysis, dynamics of physical fitness, annual training.

Kirish. Yurtimizda yengil atletika sport turini rivojlantirish, ommaviyligini oshirish, iqdidorli yosh sportchilarni saralab olish, ularni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo‘naltirish va yuksak sport natijalariga erishtirish kabi ustuvor vazifalarni amalga oshirish lozim [1, 2]. Albatta, ushbu yuksak natijalarni amalga oshirishda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan Farmon va Qarorlarning o‘rni beqiyosdir. Jumladan, 2024-yil Parij shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXIII Yozgi Olimpiya va XVII Parolimpiya o‘yinlariga puxta tayyorgarlik ko‘rish vazifalarni belgilab berilganligi soha xodimlarini yanada samaraliroq mehnat qilishga undaydi.

Asosiy qism. Bugungi kunda o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha juda ko‘pchilik olimlar tamonidan tadqiqot ishlari olib borilgan va hozirda ham tadqiqotlar olib borilmoqda [3, 4, 5]. F.P.Suslov, A.I.Polunin, O.Pavlova, V.Nikitushkin, Y.G.Travin, V.N. Verxoshanskiy, M.S.Olimov, H.T.To‘xtaboyeb, B.T.Haydarov, I.R.Soliyev va boshqalar tamonidan yillik va ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish, musobaqa oldi tayyorgarligi, saralash va yo‘naltirish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sportchilarni tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini boshqarish masalalariga e’tibor qaratilgan bo‘lsada [6, 7], ammo o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash bo‘yicha yetarlicha tadqiqotlar yurtimizda olib borilmaganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi. Ma’lumki, bolalar, o‘smirlar sport maktablari bugungi kunda milliy terma jamoa uchun zaxira sportchilarni tayyorlashda yetakchilik qiladi [8].

O‘tkaziladigan tadqiqotda o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport natijalarini tahlili shuni ko‘rsatadiki, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda Olimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarini ko‘rinmayotganligi va sport natijalarining past darajada shakllanganligi o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizmida yetarlicha kamchiliklar borligini ko‘rsatadi [9, 10].

Qolaversa, tayyorgarlikning ko‘p yillk dasturlarining takomillashtirilgan optimal variantlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda sohada dolzarb vazfalardan sanaladi.

Tadqiqod maqsadi: mashg‘ulot jarayonida o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi. Tadqiqot vazifalari: - o‘rta masofalarga yuguruvchi o‘quv mashg‘ulot guruhi sinaluvchilarni tadqiqot oldidan jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini aniqlash; - o‘quv mashg‘ulot guruhi, o‘rta masofalaraga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqod natijalari va unlarning muhokamasi. Jismoniy tayyorgarlik o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot jarayonida vositalarni qo‘llash nazariyasi va usuliyotining tarkibiy qismi sifatida mutaxassislar e’tiborini ko‘pdan buyon tortib keladi. Murabbiy ish tajribasini umumlashtirish asosida olimlar tamonidan ko‘p sonli qo‘llanmalar nashr etilgan, jumladan, asosiy uslubiy qonuniyatlarning tizimlashtirilgan va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Ularning ko‘pchiligida gimnastika, akrobatika, yengil atletika, sport va harakatli o‘yinlardan olingan yo‘nalishdagi vositalar ustunlik qiladi deb hisoblanadi. Biroq hozirgi zamon sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, o‘quv mashg‘ulot guruhlari o‘rta masofaga yuguruvchilarning turli tayyorgarlik bosqichlarda sport mashg‘ulotlarini yanada samaraliroq tashkil etish va vosita usullarini qo‘llash ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni talab etmoqda. O‘quv mashg‘ulot guruhlari o‘rta masofaga yuguruvchilarni birinchi, ikkinchi tayyorgarlik yillarida yuqori darajada funuksional tayyorgarlikka ega bo‘lish hamda jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ularni yugurish texnikasini egallashida va musobaqa tajribasiga ega bo‘lishida katta ahamiyatga ega. Sportchi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadiki, u yosh sportchiga o‘z mahoratini takomillashtirishda zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalarining jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi. Mashg‘ulot jarayonida turli xil vositalarini muntazam ravishda ko‘p marotaba bajarish mushak tolalari, suyak to‘qimalari, ichki organlarda morfofunksional o‘zgarishlarga, harakat vegitativ va energiya bilan ta’minlovchi funksiyalar orasidagi o‘zoro aloqalarning optimallashtiruviga olib keladi. Biz o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus testlar yordamida aniqlashga e’tibor qaratdik. Biz tomonimizdan o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash

bo‘yicha tadqiqod oldidan testlash o‘tkazdik. Unda jismoniy rivojlashni aniqlashda bo‘y, vazn, bo‘y vazn indeksi, ko‘krak qafas aylanasi bo‘yicha tananing total o‘lchamlari aniqlandi va, shu bilan birgalikda, jismoniy tayyorgarlik darajasini 12 ta ko‘rsatkichlar asosida aniqladik. Tezkorlikka bo‘lgan kuch sifatini 100-200 metr masofaga yugurush, tezkor chidamlilikni 300-400- 800-1000-1500 metr masofaga yugurish va maxsus chidamlilikni 3000 metrga yugurush, oyoqning portlovchanlik kuchini joyidan turib uzunlikka sakrash, uch va o‘n hatlab sakrash, qo‘l kuchini 2 kg lik to‘ldirma to‘pini uloqtirish testlarinidan foydalangan holda aniqlashga e’tibor qaratdik. Olingan natijalar 1- jadvalda beridi.

Jismoniy tayyorgarlik va funksional ko‘rsatkichlarini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan pedagokik tajribada o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchlarning jismoniy tayyorgarligini B.T.Haydarov tamonidan berilgan ma’lumotlar bilan qiyosiy tahlil etganimizda [8], sportchilar bo‘yi, vazni, tana indeksida va jismoniy tayyorgarlik natijalar o‘rtasida sezilarli farqlar kuzatilmadi.

Xulosa. O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanganligini total o‘lchamlari va tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijasi quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- 15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilardan olingan jismoniy rivojlanish bo‘yicha total o‘lchamlarining yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma’lumotlar bilan qiyosiy tahlil etilganda, ular o‘rtasida bo‘yining o‘sishi va vaznlarida farqlar borligi kuzatildi;

- o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlanganligini B.Haydarov tamonidan berilgan ma’lumotlar bilan qiyosiy tahlil qilganimizda ular o‘rtasida sezilarli darajada farqlar borligi ko‘zatildi;

- o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha olingan tayyorgarlik dasturlarini, eskirganligi o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash samaradorligi oz bo‘lsada ta’sir etayotganligi tadqiqod jarayonida aniqlandi.

- yuqoridagilarni inobatga olib, o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilar bilan o‘tkazilgan yillik mashg‘ulot yuklamalarini rivojlantirishda ularning tayyorgarlik darajasi, funksional holatini inobatga olgan holda tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish lozim. Shundagina ko‘zlagan natijaga erishish uchun zamin yaratiladi.

Adabiyotlar

1. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортывных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: “Советский спорт”, 2009. - 108 с.

2. Шакиржанова К., Солиев И., Олимов М., Баратов А., Акманов Б., Сайдкулов З., Педагогисал течнологиес анд интерастиве метҳодс ас а фастор оф инсреасинг спесиал кноwледге оф студенц. Жоурнал оф Сритисал Ревиеwс., 2020; 7(6): 42-46.доu:10.31838/жср.07.06.10.

3. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М., 2013 й. 135 с

4. Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurishda sportchilarni texnik tayyorgarlik davrida start reaksiyalarini takomillashtirishni tahlil qilish. // FAN-SPORTGA ilmiy – nazariy jurnal. –Toshkent, 2018-yil, 2-son. 56-60 betlar.

5. Soliyev I.R. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchi qizlarni tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqa jarayonining qiyosiy tahlili. // O‘zMU XABARLARI. –Toshkent, 2018 yil №1/1. 2018-y. 171-174 betlar.

Özbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

A.Xolmatov
Sport faoliyati kafedrasi dotsent v.b
ALFROGANUS UNIVERSITY

SPORT MAKTABLARIDA BOLALARNI DZYUDO MASHQLARI YORDAMIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni dzyudo mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgam turli vosita va metodlardan foydalanilgan. Dzyudo inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi. Muhim hayotiy harakat, ko’nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko’nikmaiari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

Kalit so‘zlar: Bolalar va o’smirlar, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar,takomillashtirish, salomatligini mustahkamlash, ko’nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik tezkorlik, chaqqonlik.

Abstract: In this article, various tools and methods are used aimed at developing children's physical fitness through judo exercises. Judo serves to comprehensively educate, improve the shape and activity of the human body, physical qualities, strengthen health, prolong life and live actively. Forms important life actions, skills and competencies (including practical and sports skills) and equips with special knowledge.
Key words: Children and adolescents, physical exercises, physical qualities, improvement, strengthening health, skills and abilities, physical qualities, strength, endurance, flexibility, quickness, agility.

KIRISH Bolalar va o‘smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib shakllantirishda dzyudoning o‘rni katta. Uning xilma-xil vosita va usullari boshlang‘ich jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishda yuqori o‘rin tutadi. Bolalar va o‘smirlarda jismoniy, aqliy hamda harakat sifatlarini tarbiyalash uchun asos yaratilib, organizmni funksional, jismoniy mashqlar vositasi ta‟sirida tashqi muhitga qarshilik ko‟rsatish imkoniyatlari o‘stiriladi shuning uchun bu mavzu dolzarbdir. Dzyudo inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi. Muhim hayotiy harakat, ko‟nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko‟nikmaiari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi (1,2).Jismoniy mashqlar organizmning asab va turli xil tizimlariga ijobiy ta‟sir ko‟rsatadi, inson salomatligini mustaxkamlash yo‘li bilan ruxiyatini, salaxiyatini yuksaltiradi.Mavzuning dolzarbligi. Ko‘pgina olimlar tomonidan o‘tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko‘rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o‟quvchining mexnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va xajmiga bog‟liqdir deb ta’kidlashgan. Hozirgi vaqtda sportchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta‟sir ko‘rsatishi bo‟yicha kattama‟lumotlar to‟plangan bo‟lsada, o‟quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi yuklamalar berish xollari xam ko‟p uchraydi. Shu tufayli trenirovka (ya‟ni mashg‟ulot) jarayonini to‟g‟ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalarni dzyudo mashqlari yordamida sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini taminlash vazifalari davlat ahamiyatiga ega bo‟lgan vazifalardan biridir. Shu boisdan o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo mashg‟ulotlarini samarali vosita usullarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil qilishda samarali uslubiyatini ishlab chiqish, bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi saralash mashqlar uslubiyatini qo‟llash, bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishga funktsional holatini yaxshilashiga imkon yaratadi.Yosh avlodni ma‟naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir.Muammoning o’rganilganlik darajasi. Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muxim. Shuning uchun bolalarni jismoniy tayyorlashda

ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga ushbu olimlar O.V. Gancharova, Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev va boshqalar o‘z xissalarini qo‘shishgan. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo‘nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa, eng avvalo, hayot talablari asosida bolalarni jismoniytayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan bog‘liq masalalarni to‘liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

Tadqiqotning maqsadi. Bolalarni dzyudo mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Tadqiqotning obekti. Tadqiqot Urganch shaxar 24-son maktaning 5 sinf o‘quvchilarida olib borilgan dzyudo bo‘yicha mashg‘ilotlar jarayoni.

Tadqiqot predmeti. O‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qollanilgan dzyudo mashqlari, vosita va usullari.Tadqiqotning ilmiy yangiligi.Mazkur tadqiqot ishda bolalarda dzyudo mashqlari yordamida ularni jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik tezkorlik, chaqqonlik,) nazariy hamda tajriba yo‘li bilan asoslab berildi. Buning uchun quyidagilar aniqlandi:Bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida ularning jismoniy sifatlari rivojlanishining samaradorligini tajriba asosida ilmiy jihatdan keng va chuqur o‘rganish;jismoniy sifatlarni tarbiyalash, ularning samaradorligini oshirish, unga bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositasi deb qarash nazariy va amaliy jihatdan aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Tadqiqotlar jarayonida qo‘lga kiritilgan ilmiy ma’lumotlar o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida o‘quv-tarbiyaviy jarayonda ularni qo‘llash, nazariy asoslash usullari ishlab chiqildi. Unda asosiy va muhim o‘rinni tajriba-tadqiqot ishlari, tahlillar tashkil etadi, bolalarda pedagogik ta’sirning to‘liq, aniq maqsad asosidagi yo‘nalishi yaratiladi.Tadqiqotning amaliy ahamiyati.Tadqiqotda o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shunga asosan mashg‘ulot jaroyoninito‘g‘ri rejalashtirish ishlari o‘rganildi va amalda qo‘llanildi.Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi dzyudomashqlarinivosita va uslublarni qo‘llash orqali natijalar aniqlandi.Tavsiya qilingan jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni amalda isbotlandi.Tadqiqotning farazi. O‘quvchilarni yosh jixatlarini hisobga olib mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va shug‘ullanuvchilarni sifatli vosita va uslublar orqali asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda umumiy jismoniytayyorgarligini oshirishga erishish faraz qilindi

5- sinf o’quvchilarining (tadqiqot) guruhi o’quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari. Tadqiqotdan oldin (n =10)

№	F.I.O.	Baland turnikda tortilish (marta)	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko`tarish (marta)	Arg`amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	Polda qo`llarga tayanib, qo`llarni bukish va yozish (marta)
1	Sabirov A.	3	13	56	8
2	Inoyatov M.	5	14	62	11
3	Erkinov A.	4	16	65	9
4	Karimov N.	2	13	54	12
5	Sultanbekov S.	5	18	50	13
6	Sobirov A.	4	15	45	14
7	Xakimov D.	6	20	65	17
8	Rustamov O.	3	14	60	8
9	Raximov M.	4	17	57	10
10	Ubaydullaev D.	6	18	46	9
O’rtacha ko’rsatkich		**4**	**15.8**	**56**	**11.1**

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o‘ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo‘lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo‘lishi tabiiydir, chunki ko‘rsatib o‘tilgan jismoniy sifatlar sportchining ayrim a’zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.Tadqiqot natijalari boyicha 5a sinf va 5b sinflarda o‘tkazilgan o‘quv mezonlari bo‘yicha 5 b sinf o‘quvchilari faqat nazorat guruhi sifatida qaraldi. Nazorat guruhida baland turnikda tortilish3.4marta 0.2% chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko`tarish 14.6 marta 0.4%, arg‘amchida 1 daqiqadavomidasakrash54 marta 10%, polda qo‘llarga tayanib,qo‘llarni bukish va yozish 11 marta 0.1 %.Tadqiqotdan keyin nazorat guruhida unchalik o‘zgarish bo‘lmadi.5a sinv o‘quvchilarining tadqiqotdan keyingi ko‘rsatkichlari sezilarli o‘zgargani guvoxi bo‘ldik bu o‘zgarishlarga sabab gimnastikaning kuchtezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanganlikdan dalolat beradi.

Egiluvchanlik qobiliyati –bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo‘lgan morfo-funksional xususiyat bo‘lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o‘z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo‘ladi) va passiv egiluvchanlik bo‘ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta’sirida og‘irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko‘rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo‘ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko‘ra kattaroq bo‘ladi va ko‘p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o‘sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Xulosa. Yosh dzyudochilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muxim. Shuning uchun bolalarni jismoniy tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda dzyudo maxsus mashqlaridan samarali foydalanildi.

1. O‘rta maktab yoshida asosiy dzyudo mashg‘ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish xamda bolalarning o‘sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-axloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy xarakat malakalari yanada chuqurroq o‘rganiladi, o‘z xarakatlarini makonda, vaqt oralig`ida xamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko‘ra baxolash ko‘nikmasi hosil qilinadi.

2. Bolalar organizmining o‘ziga xos yosh xususiyatlarini o‘rganishda ularning o‘sishi va rivojlanishini inobatga olish orqali mashqlar tanlab olindi va o‘rganildi.

3.Bolalarda jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari ishlab chiqildi.

4. Bolalar kuchini rivojlantirishda dzyudo mashqlarini samarali qo‘llanildi. Akrabatika mashqlari yordamida kuch va egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirish mashqlari o‘rganildi va samarasi o‘rganildi.Gimnastik snarayadlarda bajariladigan mashlar yordamida dzyudochilar jismoniy tayyorgarliklari rivojlantirildi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

3.УсманходжаевТ.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф.Т. 2004.

4.УсманходжаевТ.С. Жисмоний тарбия. 10-11 синф.Т. 2004

5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш.Т 2005

M.Yo‘ldoshev
O‘qiuvchi
ALFRAGANUS UNIVERSITY

KONTAKTSİZ MASHQLAR YORDAMİDA YUQORİ MALAKALİ BOKSCHİLARNİNG TEXNİK-TAKTİK MAHORATİNİ RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kontaktsiz mashqlar yordamida yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish, kontaktsiz mashqlar orqali sportchilarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, bokschilarning texnik-taktik mahoratini yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikasini davomiyligini oshirishning dolzarb muammolarini ochib berishga qaratilgan.*

Ka’lit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, taktik tayyorgalik, texnik tayyorgarlik, maqsadli o‘qitish tizimini takomillashtirish.*

Annotation: *Improving the technical and tactical skills of highly skilled boxers with the help of non-contact exercises in this article. Through non-contact exercises, athletes must build confidence in their will, strength and capabilities. Further development of technical and tactical skills of boxerstirishga is aimed at clarifying the actual problems of increasing the duration of the oriented methodology.*

Key words: *physical education, tactical readiness, technical training, improvement of the targeted training system.*

Аннотация: *данная статья направлена на раскрытие актуальных проблем совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных боксеров с помощью бесконтактных упражнений, укрепления у спортсменов уверенности в собственной воле, силе и возможностях посредством бесконтактных упражнений, повышения преемственности методики боксеров, направленной на дальнейшее развитие технико-тактического мастерства.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, совершенствование системы целевого обучения.*

Dolzarblıgı. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasining sport sohasidagi davlat siyosatining

asosiy yo‘nalishlaridan biri O‘zbekiston sportining raqobatbardoshligini oshirish, bu nafaqat sog‘lom turmush tarzi standartlarini shakllantirishga, balki mamlakatimiz fuqarolarining milliy birligi va vatanparvarlik tuyg‘ularini mustahkamlashga xizmat qiladi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori tasdiqlandi. Shu munosabat bilan milliy sport darajasini va xalqaro sport maydonlarida mamlakat raqobatbardoshligini belgilovchi oliy malakali sportchilarni tayyorlash sifatini yanada takomillashtirish zarurati paydo bo‘ladi.

Yuqori sinf sportchilarini tayyorlash samaradorligini oshirishning yangi, yanada mukammal usullarini izlash sport fanining eng muhim vazifasidir. Jahonda sport fani sohasida o‘rganishga bag‘ishlangan ko‘plab tadqiqotlar mavjud.

Jahon amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, yuqori yutuqlarning zamonaviy sportida natijaga

erishiladi, sport va texnik mahoratning asosini tashkil etuvchi turli xil vosita, sensorimotor va ruhiy fazilatlarning keng kompleksini rivojlantirishning juda yuqori darajasi, sportchiga qo‘yilgan badallarni sotish hisobiga ushbu depozitlar, bir tomondan, jismoniy va aqliy fazilatlarni rivojlantirishning yuqori darajasini, boshqa tomondan, ta‘lim va raqobat faoliyatining o‘rta sharoitlarning barqarorligini belgilovchi qobiliyat sifatida amalga oshiriladi. Faoliyatning muayyan usulini o‘zlashtirib, sportchi maxsus qobiliyatlarni rivojlantiradi. Faoliyat usuli har bir sportchining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq shakllanadi va individual uslub ishlab chiqiladi. Boks bo‘yicha mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar va mutaxassislarning aksariyati, ta‘lim metodikasidagi keyingi yutuqlar ortib borayotgan rolga bog‘liq deb hisoblashadi. Bokschilarning ta‘lim – tarbiya jarayoni tarkibida kontaktsiz mashqlar bu borada sport nazariyasi va metodologiyasini takomil- lashtirishning dolzarbligi va o‘z vaqtida bajarilishi to‘plangan nazariy-tadqiqot materiallari va sport amaliyotining katta tajribasi (I.P. Degtyarev, E.I. Ogurenkov, V.A. Taimazov, R.D. Xalmuhamedov, N.A. Xudodov, V.N. Shin va boshqalar. Yuqoridagi mualliflarning mavjud tadqiqotlariga qaramasdan, muammo bokschilarning individual texnik-taktik mahoratini nazorat qilish, kontaktsiz mashqlarni tayyorlashning asosiy vositasi sifatida foydalanishga asoslangan bu hal qilinmagan.

Zamonaviy mahalliy va xorijiy adabiy manbalarning aksariyati tahlili va umumlashtirilishi shuni ko‘rsatdiki, kontaktsiz mashqlar yordamida yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishni boshqarishni ilmiy-uslubiy asoslash – eng muhim pedagogik vazifa.

Bugungi kunda Prezidentimiz tomonidan belgilab berilgan jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama va samarali rivojlantirish, jismonan baquvvat, sog‘lom avlodni barkamol qilib tarbiyalash, shuningdek, O‘zbekiston sportchilarining yirik xalqaro sport musobaqalarida munosib ishtirok etishi davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biridir.

Bugungi kunda O‘zbekiston bokschilarining yuksak sport yutuqlari fonida yangi o‘qitish usullarini ishlab chiqish. Bokschilarimizning raqobat faoliyati samaradorligini oshirishning yanada samarali vositalarini izlashning amaliy vazifasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Biroq bu juda murakkab vazifadir, chunki u zamonaviy ta‘lim uslubining xususiyatlarini yaxshi bilishni emas, balki ularni sportchining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘lash qobiliyatini ham talab qiladi.

Ushbu muammoning dolzarbligi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi “O‘zbekiston sportchilarini XXXII Olimpiya o‘yinlari va shaharda XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi PF–2821 Farmonlarida belgilanadi, Tokio (Yaponiya) 2020 yil", 24- yanvardan 2020-yilgacha “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, O‘zbekiston terma jamoalarining Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlari, jahon, qit‘a va Osiyo sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishini taminlashga qaratilgan.

Bugungi kunda dolzarb bo‘lgan sportchilarni tayyorlash tizimida individualizatsiya muammosiga katta qiziqish sport faoliyatining samaradorligi va ishonchliligini oshirish- ning o‘ziga xos muammolarini hal qilish bilan bog‘liq. Shunga qaramay, rivojlanish bilan bog‘liq ayrim qoidalar kontaktsiz mashqlarni qo‘llash asosida yuqori malakali bokschi- larning texnik-taktik mahoratini boshqarish modellari, hozirgi kunga qadar etarli darajada ishlab chiqilmagan va eksperimental asoslanmagan. Tanlangan qarama- qarshiliklarning nazariy va amaliy ahamiyati va ularni hal qilish zarurati bilan bog‘liq holda, tadqiqot muammolari shakllantirildi. Bu usullar yuqori malakali bokschilarning ta‘lim-tarbiya jarayoni tarkibida

kontaktsiz mashqlarni qo‘llash va ularning individual texnik-taktik mahoratini samaradorligini aniqlashdir.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali bokschilarning umumiy jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorlikni oshirish metodologiyasini takomil- lashtirish.

Tadqiqot obyekti – yuqori malakali bokschilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot vazifalari:

1. Musobaqalarda ishtirok etish uchun yuqori malakali bokschilarni tayyorlash samaradorligini belgilovchi eng oqilona kontaktsiz mashqlarni aniqlash.
2. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlashning turli bosqichlari uchun kontaktsiz mashqlardan tashkil topgan o‘quv mashg‘ulotlarining modellarini ishlab chiqish.
3. Yuqori malakali bokschilarni kontaktsiz mashqlardan foydalanishga asoslangan holda texnikani ishlab chiqish va eksperimental ravishda kompleksni takomillashtirish

Tadqiqotning tashkil etilishi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; test, pedagogik tajriba; pedagogik kuzatuvlar; sport musobaqalari natijalarini tahlil qilish; matematik-statistika; modellashtirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Pedagogik tajriba bokschilarni tayyorlash uchun o‘quv vositalarini juftlikda o‘qitish ishlarini qisqartirish va maxsus etkazib berish mashqlari bilan almashtirish, shuningdek, boksga xos bo‘lgan maxsus oziqlantirish mashqlari orqali funksional va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularni aerobik rejimda bajarish imkoniyatini yaratish uchun taqdim etildi. Bundan tashqari, yuqori sinf sportchilarini tayyorlashda maxsus ish bilan mashg‘ulotning barcha davrlarida sport natijalariga, maxsus mashqlarga erishish uchun mashg‘ulot ishlarida ishtirok etish ko‘zda tutilgan.

O‘tkazilgan eksperiment natijasida sportchilar ilgari ishlab chiqilgan va bugungi kunda bolalar sporti maktablari, Olimpiya zaxiralari maktablari, oliy sport mahorati maktablari uchun qo‘llaniladigan o‘quv yuklamalarining umumiy hajmlarini bajarishlari mumkinligi aniqlandi.

Biz taklif qilgan tajriba natijasida tayyorgarlik vositalarini qayta taqsimlash aerobik rejimda olib boriladigan mashqlar tizimi orqali jami ta‘lim ishlarining 67% ga qadar amalga oshirish imkonini berdi.

Yiliga ikki marta o‘tkaziladigan nazorat standartlari natijalariga ko‘ra, guruhning funktsional va umumiy fizikaviy holatini nazorat qilish va tartibga solish mumkin edi. Nazorat standartlari deyarli barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha natijalarning sekin, ammo uzluksiz o‘sishini tasdiqladi va bizni tajribamizda qo‘llab-quvvatladi. Sinov natijalari bo‘yicha o‘rganilayotgan guruh sportchilarining jismoniy sifatidagi o‘zgarishlar aks ettirilgan.

O‘rganilayotgan barcha ko‘rsatkichlarda individual va guruh natijalarining ishonchli o‘sishi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni tanlash uchun qo‘llani- ladigan yondashuvning ishonchliligi, yetkazib berish mashqlaridan ustun foydalanishga asoslangan yondashuv haqida gapiradi.

Sport ustasi standartining bajarilishi dinamikasi bokschilarning texnik-taktik mahorat darajasining ishonchli o‘sishini aks ettiradi.

Tajriba guruhi bokschilarining yirik xalqaro musobaqalarida o‘tkazilgan chiqishlar dinamikasi turli darajadagi musobaqalarda natijadorlik darajasi va muvaffaqiyat darajasining oshishini ishonchli tarzda ko‘rsatib turibdi. Bu esa ushbu uslub amalda

qo‘llanilganda bokschilarning jismoniy va maxsus sifatlari o‘sishiga, texnik-taktik mahorat darajasini oshirishga kompleks mashqlar ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi va uni amaliyotga tavsiya etish mumkin.

Maxsus adabiyot va amaliy ish tajribasini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali bokschilarning texnik – taktik mahoratini shakllantirish ularning motor va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Shuningdek, har yili mashg‘ulot va musobaqa rejimida janglar soni bilan belgilanadi.

Eksperimentda turli davrlarda va ularning texnik-taktik mahoratini shakllantirishning turli bosqichlarida sportchilarga ta‘lim ta‘sirining maqsadga muvofiq mazmuni kontaktsiz etkazib berish mashqlari ekanligi aniqlandi. O‘quv jarayonining yuqori intensivligi o‘quv ta‘sirlarining bir xilligi va ularning hajmi va intensivligining qat‘iy nazorat qilinishi bilan ta‘minlanadi.

Bokschilarning jismoniy va maxsus fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o‘z ichiga olgan darslar (o‘quv mashg‘ulotlari) modellarini bosqichma- bosqich joriy etish taklif etildi. Dars modellarini loyihalash uchun quyidagi tashkiliy- uslubiy ko‘rsatmalar berildi:

O‘quv jarayonining keskinligi va zamonaviy boksning raqobatbardosh amaliyoti sportchilarning yuqori zararlanishi va shikastlanishi uchun obyektiv shart-sharoitlarni yaratadi. Shu bilan birga, ushbu shart-sharoitlarni bartaraf etish uchun o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish va tashkil etish masalalari etarlicha asosli tavsiyalarsiz hal etiladi, bu esa bokschilarning texnik va taktik mahoratini rivojlantirishni boshqarish samaradorligini pasaytiradi.

- jismoniy mashqlar miqdori va tabiati;
- dam olishni to‘xtatib turish va subyektlarni tiklashning tabiati;
- mashq qilish tezligi;
- mashqlarni almashtirishda davomiylik va moslik;
- qo‘rg‘oshin mashqlariga ajratilgan vaqt miqdori.

Shakllantiruvchi eksperiment o‘quv jarayonining turli bosqichlari va davrlari uchun ishlab chiqilgan kontaktsiz yetkazib berish mashqlari uchun an‘anaviy tayyor-garlik vositalarini almashtirish zarurligini oqlaydi. Har yili aylanish jarayonida 67% gacha yetkazib beradigan mashqlar miqdori UJT, JTS va bokschilar MT ($P<0,05$-0,001) ko‘rsatkichlarida natijalarning ishonchli o‘sishiga olib keldi.

Olingan ma‘lumotlar yuqori malakali bokschilarning o‘quv jarayonining nazariy va amaliy bazasini yuqori malakali qoidalar bilan kengaytirish imkonini beradi, ular kontaktsiz yetkazib berish mashqlarini qo‘llash, o‘quv-mashq yukining parametrlarini belgilash va shikastlanish va shikastlanishni kamaytirish asosida texnik va taktik mahoratini shakllantirishni oqilona boshqarish imkoniyat muhiti yuzaga keldi.

Bokschilarning ta‘lim-tarbiya jarayonida yetakchi mashqlarni qo‘llashning ishlab chiqilgan usuli barcha bosqichlarda va tayyorgarlik davrlarida sportchilarning har qanday malakasidan keng foydalanish uchun tavsiya etiladi. Uning qo‘llanilishi turli miqyosdagi musobaqalarda g‘alaba qozonishda raqobatbardosh ishonchlilik va muvaffaqiyat qobiliyatini oshiradi.

Xulosa. Eksperiment natijalari bokschilarning texnik-taktik mahoratini takomil-lashtirish, ularning jismoniy sifatlarini va funksional tayyorgarligini yaxshilash bo‘yicha taklif qilgan

yo‘nalish zamonaviy boks uchun yanada istiqbolli ekanligiga umid qilish imkonini beradi. Shuningdek, boks mashg‘ulotlari yosh avlodning ko‘pchiligi uchun yanada jozibador bo‘lishiga umid qilish imkonini beradi. Ta‘lim jarayonida sezilarli darajada kamroq shikastlanishga olib keladi. Qo‘l va oyoq ishidagi aloqalarni yaxshilash, yetkazib berish mashqlari orqali erishilgan, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, qobiliyatlilik, havodagi turli harakatlar bilan bog‘liq harakatlarning plastiklaridagi umumiy yaxshilanish, bu ta‘lim jarayonida ishlab chiqilgan sifatlarning hayot uchun bu sportchilarda qolishiga umid qilish imkonini beradi. Dvigatel ma‘lumotlarini tezroq qayta ishlash qobiliyati va tezroq qaror qabul qilish odati ham ushbu sportchilarga keyingi hayotda yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi. Qarori. 03.06.2017-y. PQ–3031-tush. // “Xalq so‘zi”, 2017-yil. 6-iyun.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–4947-son Farmoni. www.lex.uz.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF–5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni. www.lex.uz.

4. Агеев Н.Ф. Бокс: Подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие. – 2-изд.,перераб., и доп. изд-во Нижний.: Дятловы горы, – Нижний Новгород, 2017. – С. 85.

5. Александров Ю.М. Особенности формирования ведущих морально-волевых качеств квалифицированных боксеров. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 1 (30) 2014. – С. 6–14.

M. Muxammadov
Alfraganus universiteti,
“Sport faoliyati” kafedrasi o‘qituvchisi

FUTBOL SPORT TURI BILAN SHUG‘ILLANUVCHI 16-17 YOSHLI QIZLAR JAMOASI DARVOZABONLARINING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI ANIQLASH SAMARADORLIGI

Annotatsiya.*Ushbu maqolada futbol sport turi bilan shug‘illanuvchi qizlar jamoasi yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini aniqlash va o‘zaro taqqoslash orqali ustunlik va kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan ma’lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma’lumotlar murabbiylarga yosh darvozabonlar uchun qaratilgan mashg‘ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo‘lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Futbol, sport, qizlar, umumiy, zarba, darvozabon, texnika, to‘p, mashg‘ulot.*

Аннотация. *В данной статье приведены сведения, направленные на выявление преимуществ и недостатков путем выявления и сопоставления технико-тактических действий юных вратарей женской команды, занимающейся футболом. Информация в данной статье служит методическим источником для определения эффективности тренировок, направленных на молодых вратарей.*

Ключевые слова: *Футбол, спорт, девушки, общий, удар, вратарь, техника, мяч, подготовка.*

Annotation: *This article presents data aimed at identifying advantages and disadvantages through the identification and comparison of the technical and tactical actions of young goalkeepers of the girls' football team. The information in this article serves as a methodological resource for coaches to determine the effectiveness of training aimed at young goalkeepers.*

Keywords: *Football, sports, girls, general, shot, goalkeeper, technique, ball, training.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7- apreldagi PQ-115 son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlam rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarorining chiqarilishi, O‘zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan futbol jamoalari moddiy texnik bazasi takomillashtirildi va infratuzilmaviy rivojlanishi ta’minlanmoqda. Jumladan har bir jamoa qoshida ayollar futbol klublarining tashkil etilayotgani xam yuqoridagi fikrlarni tasdiqlaydi.

Futbolda yosh darvozabonlarning texnik tayyorgarligi jarayoni faoliyat sifatida taqdim etiladi, uning samaradorligi sportchilarning raqobatbardosh faoliyati natijalarida ifodalanadi. Sportni takomillashtirish bosqichida futbolda yosh darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi umuman mashg‘ulot jarayoni tizimidagi muhim tarkibiy qismlardan biridir. Shubhasiz, darvozabonlarni tayyorlashda qancha omillar hisobga olinsa, ularning taktik va texnik harakatlarining samaradorligi shunchalik yuqori bo‘ladi, bu asosan o‘yin tizimlarning faoliyati bilan bog‘liq bo‘ladi. Darvozabon o‘yin davomidagi turli xil hujum va himoya harakatlarini boshqarib turadi. Umuman, yuqori qobiliyatli futbolchilarni tayyorlashda tezlik-kuch sifatlari ahamiyatli hisoblanadi.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o‘yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog‘liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o‘yinda to‘laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko‘proq ta’sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e’tibor berish kerak.

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o‘zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko‘rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba’zida maydonning ayrim joylaridagi o‘yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida «shipshitib qo‘yish» himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o‘z jamoasining ko‘pgina hujumlarini boshlab beradigan (to‘pni qo‘lga kiritganida yoki darvozadan to‘p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Ishning maqsadi. Musobaqa sharoitida yosh darvozabonlarning maydondagi texnik-taktik harakatlari o‘rganish.

Vazifalari:

-yosh darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish.

-yetakchi mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan testlar orqali darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarini samaradorligini aniqlash.

Olingan natijalar tahlili. Biz tomonimizdan O‘zbekiston chempionati 1 - ligasida ishtirok etgan “Olmaliq-W”, “Andijanka-W” jamoalarining 16-17 yoshdagi futbolchi qizlarining darvozabonlarida olib borildi. Kuzatish davomida darvozabonlarning berilgan zarbalarni chiziqda qaytarish, darvozadan chiqib yerdan va havoda o‘ynash, 1-1 chiqib o‘ynash, to‘pni qo‘lda qisqa, o‘rta va uzoq masofaga oshirib berish, to‘pni oyoqda qisqa, o‘rta qa uzoq masofaga oshirib berish harakatlari o‘rganildi.

Tajriba guruhi sifatida tanlab olingan “Omaliq - W” futbolchi qizlar jamoasi darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarining natijalari ask ettirilgan.

Jadvaldagi natijalarga e’tiborimizni qaratadigan bo‘lsak, o‘yin davomida darvozabonlar 22-23 marotaba texnik-taktik (JTT) harakatlarni bajargan bo‘lsalar, +12 va +13 marotabasi samarali (51-54%) yakunlangan. Nazorat guruhining natijalari esa, 23-29 ta texnik-taktik harakatlarni bajarganligini va samaradorlik ko‘rsatgichi 57-66% (+13,+19) tengligi aniqlandi. Bu natijalar 5 ta o‘yin davomidagi olingan o‘rtacha (X) ko‘rsatgich hisoblanadi. (1-javdalda)

Jamoa	Zarbani chiziqda qaytarish	Darvozadan chiqib o‘ynash		Birga bir chiqib o‘ ynash	To‘pni o‘yinga kirg‘zish		TTH	Jami/ sk%
		Havoda	yerda		Qo‘ lda	Oyoqda		
16 yoshdagi								
Olmaliq-W	-2+1	-3+1	-1+2	-2	-3+5	-4+3	-15+13	28/46
	-2+2	-2+2	-2+3	-3	-3+6	-2+4	-18+15	32/47
Andijanka-W	-2+1	-3+1	-1+2	-1+1	-2+6	-2+2	-11+13	24/54
	-3+2	-1+1	-1+1	-1+1	-2+4	-4+3	-12+14	26/54
17 yoshdagi								
Olmaliq-W	-3+2	-5+1	-1+1	-2	-3+6	-4+2	-18+12	30/40
	-3+2	-6+2	-2+2	-2	-2+6	-2+3	-17+15	32/47
Andijanka-W	-2+2	-2+2	-3+1	-1	-2+5	-3+2	-11+14	25/56
	-3+2	-2+2	-1+2	-1+1	-3+6	-3+2	-13+15	28/54

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhining darvozabonlarining tadqiqotdan oldin olingan 5 ta o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlari (x)

Tajriba guruhining natijalariga to‘xtaladigan bo‘lsak, 16-17 yoshli darvozabonlar natijalari berilgan zarbalarni chiziqda qaytish va darvozabonni havodan kelayotgan to‘plarga chiqib o‘ynashda ko‘p texnik harakatlarni boshqa harakatlarga qaraganda ko‘pligini samaradorlik ko‘rsatkichlari esa nazorat guruhining yosh darvozabonlarining natijalaridan pastligini ko‘rsatmoqda. Bu natijalardan boshqa yoshdagi darvozabonlarning o‘yin davomida berilgan zarbalarni qaytarishda va havoda kelayotgan to‘plarni chiqib o‘ynashda ko‘p bajarishar ekan. Ammo mana shu harakatlarda har darvozabonlarning xatoliklari orqali gol vaziyatlari vujudga kelayotganligini guvohi bo‘ldik.

Hujumni tashkil etishdagi qo‘l va oyoqda to‘pni tashlab berish harakatlarida ham tajriba

guruhi sifatida tanlab olingan texnik harakatlarda noaniqliklar ko‘pligini aniqladik. Bu noaniqliklar jamoa o‘yinida g‘alaba qozonishiga salbiy oqibatlarga olib kelmoqda.

Olingan natijalardan musobaqa sharoitida yosh darvozabonlarning olingan texnik harakatlardan shu narsa ma’lum bo‘ldiki, bu texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda, jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati kattaligini bildiradi. Ayniqsa bu yoshdagi darvozabonlarning ko‘p uchraydigan to‘pni chiziqda qaytarishda.

Havodagi to‘pga chiqishda, hujumlarni boshlab berishdagi qo‘l va oyoqda tashlab berish harakatlarida va boshqa texnik harakatlarda hatoliklar ko‘pligini olingan natijalardan ko‘rishimiz mumkin.

Shu sababdan o‘quv-mashg‘ulot sharoitida bu jismoniy tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan birga olib borilishiga katta axamiyat qaratishimiz kerak. Ammo biz ularga yuqori darajada yuklamalaraning bera olmaymiz, shu sababdan ularni rivojlantirishda yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini o‘sishiga ta’sir etadigan vosita va usullarni tanlab olib ularga joriy etishimiz kerak deb o‘ylaymiz.

Xulosa o‘rnida ma’lum bo‘ldiki Yosh darvozabonlar maydonda texnik-taktik xarakatlari bir o‘yinda o‘rtacha 25-35 ta bajarishadi. Texnik taktik xarakatlarda, ayniqsa, darvozabonning to‘p uchun chiqib havoda o‘ynashida, to‘pni chiziqda qaytarishda, musht bilan urib yuborish, birga bir vaziyatlarda darvozabonlar ko‘p martoba xatolar qilishi aniqlandi. Darvozabonlar berilgan kuchli zarbalarni qaytarishda 60% foizga, burchak to‘plarni urib yuborish yoki ushlab olishda 48%, birga bir vaziyatda to‘pni olib qo‘yishda 35% samarali xarakatlanishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarori.

2. Yusupov N.M.Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2018 yil. Chirchiq.152 b.

3. Yo‘ldashov M.R. Yosh futbolchi qizlarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2021 yil. Chirchiq.144 b.

4. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o‘qkv qo‘llanmasi, Toshkent, Navro‘z nashriyoti, 2015, 199 b.

5. Akbarov A., Musayev B.B., Sport metrologiyasi, darslik, Toshkent, Tafakkur qanoti, 2014, 424 b.

6. Akbarov A., “Sportda matematik tahlil usullari”, magistrlar uchun o‘quv qo‘llanma, O‘ZDJTSU, 2020, 228 b.

A.Safarov
O‘qituvchisi
Qarshi davlat universiteti

VOLEYBOL SPORT TURI VA UNING AHAMIYATI

Annotatsiya: *Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o‘rni va ahamiyatini muhim xususan gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni o‘yin hamda mashqlar texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish zarur bo‘lib, ta’lim jarayonida gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlari (jumladan voleybol) ni o‘yin hamda mashqlar taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish kerak, ayniqsa sport o‘yinlaridan voleybol haqida dars jarayonida keng ma’lumotlar berib o‘tish hamda talaba yoshlarni ushbu sport o‘yiniga qiziqishini oshirish zarur deb o‘ylayman.*

Kalit so‘zlar: *Olimpiya o'yinlari, Voleybol, sport o'yini, jismoniy tayyorgarlik, funktsional xususiyatlar, taktik usullar.*

Basketbol o‘yini qatori voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yildan oshdi. Bu o‘yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o‘ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu narsa: o‘yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo‘ladigan uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o‘ynay olishi bilan bog‘liq. Voleybol o‘yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o‘rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to‘g‘ri yo‘naltira olish xislatlarini o‘stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o‘yin vositalaridan hisoblanadi. Voleybol gavdaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U jamoa bo‘lib harakat qilishga, o‘z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo‘ysundirishga, intizomli bo‘lishga, sheriklarga yordam berishga o‘rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta’siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari — sog‘lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko‘rsatadi.

Voleybol ommabop o‘yin bo‘lib , uni uyda ham, ochiq havoda ham o'ynash mumkin. Oddiy inventarizatsiya va ushbu qiziqarli o'yinning oddiy qoidalari ko'plab havaskor o‘yinchilarning g'alaba qozonishni ta’minlaydi. Sport o'yini voleybolni tanlash yoshlar orasida keng tarqalganligi, ta’lim jarayonining o'quv va moddiy bazasi va tabiiyki, o'qituvchi -talabaning o'zi tayyorgarligi bilan belgilandi. Talabaning ta’lim jarayonidan keyin jismoniy va hissiy stresslarni yengillashtirishi juda muhimdir. Bunga voleybol orqali sport zalida osonlikcha erishish mumkin. Dastur talabaning shaxsini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratishga, o'qish va ijodkorlik uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta'minlashga, asotsial xatti-harakatlarning oldini olishga, bolalarning ruhiy va jismoniy sog‘lig‘i jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.

Voleybol mashqlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlari - chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-quvvat fazilatlari, turli xil motorli ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi va shuningdek, talabaning shaxsiy fazilatlarini shakllantiradi: muloqot qobiliyatlari, iroda, o'rtoqlik tuyg'usi, o'zlari va o'rtoqlari oldida o'z harakatlari uchun javobgarlik hissi hamda shu bilan birga harakat tezligi, ixtirochilik, xizmat ko'rsatish aniqligi, zarba aniqligi va g'alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlar bo'yicha raqibdan ustun bo'lish istagi talabalarni o'z imkoniyatlarini safarbar etishga, maksimal kuch bilan harakat qilishga, sport jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi.

Junladan o'yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruhiy harakatlarning mustaqilligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, yutuq yoki muvaffaqiyatsizlik o'yinchilarni turli xil

hissiyot va tajribalarni namoyon etishiga sabab bo'ladi. Yuqori hissiy ko'tarilish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlaydi. Voleybolning bu xususiyatlari o'quvchilarni his-tuyg'ularni boshqarishga, o'z xatti-harakatlari ustidan nazoratni yo'qotmaslikka, muvaffaqiyatli bo'lsa, kurashni susaytirmaslikka, agar ular muvaffaqiyatsiz bo'lsa, o‘zini yo'qotmaslikka o'rgatish uchun qulay sharoitini yaratadi.

Yuqorida aytilganlar asosida talabalarda xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish, voleybol sport o'yini sifatida o'zining texnik va uslubiy vositalari bilan talabaning ichki dunyosini boyitishga, uning sog'lig'ini yaxshilash va tanani rivojlantirish sohasidagi ongini kengaytirishga samarali imkon beradi. Zamonaviy oliy ta'lim muassasalari sharoitida o'quvchilar og'ir o'quv yuklamalari va uy vazifalari hajmi tufayli harakatsizlikni rivojlantiradilar. Muammoni hal qilish uchun qisman "Voleybol" qo'shimcha ta'lim dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, uning harakati, tiklanishi va organizmning ishlashini ta'minlash ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Talabalarni voleybolga o'rgatish uchun o'yinning texnik va taktik usullarini o'zlashtirishning ko'p qirraliligi asos bo'ladi. Dastlabki o'quv guruhlari jismoniy va texnik tayyorgarlikka e'tibor beradi. Bundan tashqari, o'qishning birinchi yilida mashg'ulotlarning ayrim turlarining nisbati o'zgaradi: yil boshida jismoniy tarbiya uchun ko'proq soat beriladi, yilning ikkinchi yarmida texnik mashg'ulotlar uchun soat soni bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya tayyorgarlik va yetakchi texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarida amalga oshiriladi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarini o'rganishning ikkinchi yilida talabalarning texnik, taktik arsenalini va jismoniy tayyorgarligini o'rganishning mantiqiy davomi mavjud. Asosiy e'tibor hali ham jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilgan, ammo jismoniy tayyorgarlik soatlari kamayib, taktik mashg'ulotlar soatlari ko'paymoqda. O'quv-mashg'ulot guruhlarida ishlashning asosiy vazifasi - bu yosh voleybolchilarni qo'shimcha texnik va taktik tayyorgarligi, shuningdek, o'yinchilarning funktsiyalari bo'yicha o'yin ixtisosligi bilan tanishtirishdir. Yillik mashg'ulotlar tsiklida umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi kamayadi va texnik va taktik tayyorgarlik hajmi oshadi deb o‘ylayman.

Vazifalarni belgilash, o'qitish vositalari va usullarini tanlash individual yondashuv talablariga va har bir talabaning xususiyatlarini chuqur o'rganishga bo'ysungan holda barcha o'quvchilar uchun bir xildir. Dars majburiy ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikni, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Yosh sportchilarni texnik, taktik va axloqiy-irodali tayyorlash bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Ko'p tomonlama jismoniy tarbiya mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi. Barcha mashqlar umumiy rivojlanish, tayyorgarlik, yetakchi va asosiyga bo'linadi. Umumiy rivojlanish va tayyorgarlik mashqlari birinchi navbatda organizmning funktsional xususiyatlarini rivojlantirishga, yetakchi va asosiylari esa texnik ko'nikmalar va taktik qobiliyatlarni shakllantirishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – T: Abu Ali Ibn Sino, 2002.
2. Yu Kleshev, L.R.Ayrapetyants B.L.Paknin «Voleybol» T.2005
3. Ma’rifat gazetasi, 2008-2015 yillar.
4. Sport gazetasi, 2008-2015 yillar
5. Ayrapet’yants L. R. Po’latov A.A. Voleybol- T: Fan va texnologiyalar, 2012. 212b.
6. Po’latov A.A. , Kurbanova M.A, Nadjimov F.F . Voleybol turi bo’yicha ta’lim muassalarida sport to’garak mashg’ulotlarini tashlik etish yuzasidan o’quv dasturi va metodik tavsiyalar- T :. “ Exteremum press” 2017.-136b
7. 2017-2021 yillarda “ O’zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivoshlantirish” dasturi.
8. O’zbekison Respublikasi Prizidentining 2017 yil 3- iyundagi “ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari tog’risida”gi PQ- 3031-sonli Qarori.

B.Xudoyberdiyev
Qarshi DU
Sport faoliyati kafedrasi katta o‘qituvchi

JİSMONİY MADANİYAT JARAYONİDA SPORT TAYYORGARLİGİNİ AMALGA OSHİRİSHNİ O‘ZİGA XOS XUSUSİYATLARİ.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport mashg’uloti, sport mashg’ulot vazifalari, sport mashgulotining vositalari,yordamchi tayyorlovchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar va musobaqa mashqlari haqida to‘xtalib o‘tilgan va uning o‘ziga xos jihatlari yoritib berilgan.*

Аннотация: В данной статье рассмотрены спортивная подготовка, задачи спортивной подготовки, средства спортивной тренировки, вспомогательные подготовительные упражнения, специальные подготовительные упражнения и соревновательные упражнения и выделены ее специфические аспекты.

Annotation: *In this state, sportive training, task sports training, means of sportive training, auxiliary preparatory exercises, special preparatory exercises and competitive exercises are highlighted.*

Tayanch so‘zlar: *Jismoniy mashq, sport mashg’ulotlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar, yordamchi mashqlar, musobaqa mashqlari.*

Ключевые слова: *Физический упражнение, спортивная тренировка, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, вспомогательные упражнения, , соревновательные упражнения.*

Keywords: *Physical exercise, sports training, general development exercises, special preparatory exercises, auxiliary exercises, competitive exercises.*

Sport tayyorgarligi aytish mumkinki, jismoniy madaniyatning alohida, o‘ziga xos, murakkab tarmog‘i hisoblanadi va u ko‘p yillik ilmiy, ijodiy va amaliy mehnatni talab qiladi. Sport tayyorgarligi uzluksiz jarayon bo‘lib, u 8-10 yil davomida murabbiy va sportchining o‘zaro mehnati natijasida yuzaga chiqadigan yuqori jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni musobaqa sharoitida namoyish qilishdir.

Sport va sportchilar tayyorlash ko‘pgina fanlar negizida amalga oshiriladigan, ilmiy, nazariy va uslubiy qonuniyatlarga tayanadigan pedagogik jarayon bo‘lib, u avvalo komil insonni shakillantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi. Sportchilarni tayyorlash sport mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi. ***Sport mashg‘uloti*** – bu tanlangan sport turida yuqori natijalariga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik va ixtisoslashtirilgan jismoniy va ruhiy takomillashuv jarayonidir.

Sport mashg‘ulotlarining **maqsadi** mazkur sportchi va sport turi uchun mumkin bo‘lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasini ta’minlashga erishish hamda musobaqa sharoitida yuksak ismoniy, aqliy, ahloqiy va ruhiy qobiliyatlarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi *asosiy vazifalar* hal etiladi:

1) tanlangan sport turining texnika va taktikasini chuqur o‘rgatish va uni yosh sportchilar tomonidan o‘zlashtirib olishini ta’minlash;

2) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, zarur sifatlar darajasiga yetkazish;

3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va sog‘ligini mustahkamlash;

4) mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta’minlovchi ruhiy, axloqiy-irodaviy sifatlarni maqsadli ravishda tarbiyalash;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etishni amalga oshirish;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajribalarni berish.

Mashg‘ulotning sanab o‘tilgan vazifalari bir yo‘la, uyg‘un ravishda amalga oshiriladi. Biron mashg‘ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg‘ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya’ni sportchilarga qo‘yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta’minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- tanlangan sport turi bo‘yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilganligi;
- mashg‘ulotlarning qa’tiy chegaralangan muddati va muntazamligi;
- ma’lum qonuniyatlarga muvofiq ko‘p yillik rejalashtirish;
- mashg‘ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;
- sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg‘ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;
- sportchining butun hayot yo‘liga faol ta’sir ko‘rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta’sir).

Sport mashg‘uloti vositalari

Sport mashg‘uloti vositalari - bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo‘lib, ular to‘rt asosiy guruhga bo‘linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashq-lari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko‘tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta’sir ko‘rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o‘quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o‘tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog‘lomlashtiruvchi, ta’lim va tarbiyaga oid vazifalar ham hal etiladi. Sport mashg‘ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog‘liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizimning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo‘lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo‘lib, har tomonlama uyg‘un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo‘l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o‘yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko‘nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O‘z sport turiga xos bo‘lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo‘llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda - musobaqa usulini qo‘llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo‘llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta’minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi va boshqa.Umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta’sir ko‘rsatadigan sifat hamda ko‘nikmalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo‘lgan malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko‘tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg‘ulotning bir meyordaligini bartaraf etish uchun qo‘llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini *umumiy tayyorlash* vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo‘lgan, mashg‘ulotlari ma’lum ma’noda meyorli (gimnastika, og‘ir atletika, yugurish), ya’ni musobaqa mashqlari asosiy mashg‘ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va b) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg‘ulotlari tizimida markaziy o‘rinni egallaydi. Bular hara-katlarning uyg‘unligi, tuzilishi, makoniy, makon- vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak zo‘riqishlari,

jismoniy qobiliyatlarning ko‘proq namoyon bo‘lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o‘xshash bo‘lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo‘yicha yugurish; gimnastikachilarda - musobaqa kombinatsiyalarining element va bog‘lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o‘tirib - turishlarga o‘xshash mashqlar; futbolchilarda to‘p bilan va to‘psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo‘ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni qo‘llashdan ma’no chiqmas edi. Ularni tanlash va foylalanish shunday amalga oshiriladiki, bunda sportchi uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta’sir ko‘rsatishni ta’minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar vazifasiga qarab, quyidagi turlarga ajratadilar:

a) hozirlovchi - asosan harakatlar texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi -

ko‘proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) - ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma’lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma’no ham yo‘q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg‘ulot yuklamalari bilan bog‘liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining *maxsus* tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo‘yicha musobaqa sharoitida qo‘llaniladigan, tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig‘indisidir. Masalan, yengil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; og‘iratletikada kiradi. Shu ma’noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog‘liq.

Adabiyotlar

1.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание, уч. пос. М. 1984 йил.

2. Makhov A.S., Stepanova O.N., Shmeleva S.V., Petrova E.A., Dubrovinskaya

E.I. (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877- 886.

3.Каримов И.А. Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2012 йил 11 февраль

4.ЎзРВМнинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тад- бирлари тўғрисида»ги қарори, 4 ноябр, 2003.

5.Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.

6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. - 53б.

7.Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норқулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.

8. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. М. 1981 й

У.Мулладжанов
Ўқитувчи
Термиз давлат педагогика институти

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIGI, TAYYORGARLIK DARAJASI VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TUZILISHI

Kalit so‘zlar: *yugurish, qisqa masofalar, fiziologik mexanizm, boshqaruv, metodologiya, tajriba, sprinter, start.*

Annotatsiya. *Ushbu maqola qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va texnik tayyorgarligini tahlil qilishga bag’ishlangan. Bugungi kunda sportchilarning muvaffaqiyati jismoniy, psixologiyaviy va texnik omillarning muvafiqlashuvi bilan*

belgilanadi. Maqolada jismoniy rivojlanishning asosiy komponentlari – kuch, shiddat va chustlik, tayyorgarlik darajasining ahamiyati, shuningdek, texnik tayyorgarlikning uslublari va jadal harakatlanish jarayonlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, xosiyatlarning kompleks rivojlanishi va samarali tayyorgarlik dasturlari yuguruvchilarning bo’lajak muvaffaqiyatini belgilaydi. Maqolaning maqsadi yuguruvchilar uchun samarali tayyorgarlik usullarini ishlab chiqish va jismoniy rivojlanishning sifatini yaxshilash uchun zarur bo’lgan shart-sharoitlarni taqdim etishdir. Tadqiqot natijalari soha mutaxassislari, trenerlar va sportchilar uchun qiziqish bilan qabul qilinadi.

Ключевые слова: *бег, короткие дистанции, физиологический механизм, управление, методика, спринтер, старт.*

Аннотация. *Данная статья посвящена анализу физического развития, уровня подготовки и технической подготовки бегунов на короткие дистанции. Сегодня успех спортсменов определяется согласованностью физических, психологических и технических факторов. В статье рассматриваются основные компоненты физического развития - сила, интенсивность и ловкость, значение уровня тренированности, а также методы технической подготовки и процессы быстрого движения. Результаты исследования свидетельствуют о том, что всестороннее развитие характера и эффективные программы тренировок определяют будущие успехи бегунов. Цель статьи – разработать эффективные методы тренировки бегунов и обеспечить необходимые условия для повышения качества физического развития. Результаты исследования будут с интересом восприняты экспертами отрасли, тренерами и спортсменами.*

Keywords: *running, short distances, physiological mechanism, control, methodology, sprinter, start.*

Annotation. *This article is devoted to the analysis of physical development, level of training and technical preparation of short-distance runners. Today, the success of athletes is determined by the consistency of physical, psychological and technical factors. The article examines the main components of physical development - strength, intensity and agility, the importance of the level of training, as well as methods of technical training and processes of fast movement. The results of the study indicate that comprehensive character development and effective training programs determine the future success of runners. The purpose of the article is to develop effective methods of training runners and provide the necessary conditions for improving the quality of physical development. The results of the study will be received with interest by industry experts, coaches and athletes.*

Kirish. Qisqa masofaga yugurishni rivojlantirishning hozirgi bosqichida eng yuqori sport natijalariga erishish vazifasi qo‘yiladi, bu umumiy hajmni ko’paytirish va yillik o‘quv tsiklidagi ishlarni faollashtirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish bilan bog‘liq.

Sportni takomillashtirish bosqichi 18-19 yosh va undan katta yoshdagilarni (ko‘plab sportchilarning talabalik davri) qamrab oladi. Sprint yugurish bo‘yicha ixtisoslik boshlangan yoshga qarab, eng yuqori yutuqlarni ko’rsatish uchun yosh zonasi mos ravishda o’zgaradi. Yuqori intensivlikda bajariladigan sprinterning ixtisoslashtirilgan vositalarining hajmi oshib, yetib boradi.

Ma’lumki, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo‘lsa, mashg’ulot yuki raqobatbardosh yukga qanchalik ko‘p mos kelishi kerak, adekvatlik tamoyiliga shunchalik qat’iy rioya qilish kerak. Bu yuqori intensivlikda bajariladigan maxsus o’quv asboblari hajmining oshishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy mashg’ulot yukining hajmi va intensivligi nisbatini ayniqsa diqqat bilan tartibga solishi kerak.

Mashg’ulot jarayonining intensivlashuvi o’qitish vositalarining biroz torayishiga olib keladi. Shu munosabat bilan, jarohatlar ehtimoli, ortiqcha mashq qilish va muhim musobaqalarda

muvaffaqiyatsiz chiqishlar soni ortadi. Sprinterlarning jismoniy va funktsional tayyorgarligi, individual tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yaxshilangan taqdirdagina, sprinterlarning o’quv yuklamalari hajmini yanada oshirish va kuchaytirishga erishish mumkin.

Ta’lim va tarbiya jarayonining borishini har tomonlama nazorat qilish ham o’rganilayotgan bosqichda alohida ahamiyatga ega. Yuqori malakali sprinterni tayyorlashni samarali boshqarish faqat sportchining tayyorgarligining turli jihatlari to’g’risida ob’ektiv ma’lumotlar mavjud bo’lganda mumkin bo’ladi. Nazorat tizimi murabbiyga sportchining funktsional imkoniyatlarini rejalashtirilgan rivojlanish holatini aniqlash, o’quv jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi rivojlanish yo’llarini belgilash imkonini beradi.

Shu bilan birga, sprinterlarni tayyorlashning hozirgi bosqichida nafaqat musobaqa faoliyatining miqdoriy tomoni va o’quv yuklarining tarkibi, balki qon aylanish tizimining funktsional holati ham muhim ahamiyatga ega.

Sprinterlarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik o’quv tsiklida sport mashg’ulotlarini oqilona tashkil etish bo’yicha tavsiyalarning yo’qligi ushbu muammoni o’rganishga turtki bo’ldi.

Yuqoridagilar bilan bog’liq holda, ushbu tadqiqotning maqsadi qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qisqa masofaga yuguruvchilarning o’quv-mashq jarayonining tarkibiy xususiyatlarini o’rganish edi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar va sport kundaliklarini tahlil qilish; sportchilar va murabbiylarni so’roq qilish; ta’lim hujjatlarini tahlil qilish; anketa; pedagogik kuzatish.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Ilmiy-metodik adabiyotlarni, sportchilarning sport kundaliklarini o’rganib, yengil atletika bo’yicha sport mutaxassislari bilan suhbatlar o’tkazgandan va o’quv hujjatlarini tahlil qilgandan so’ng, biz sportni takomillashtirish bosqichida sprinterlar uchun yillik o’quv tsiklidagi mashg’ulotlar va raqobatbardosh yuklarning tarkibi va mazmunini aniqladik. Sportchilar va murabbiylarning o’zlari o’rtasida tahlil va so’rov o’tkazilganda adabiyotlarda yoritilmagan qator muammolar aniqlandi.

Yillik tsiklda sprinterlar uchun mashg’ulotlarni tashkil etishni tahlil qilish bizga e’tiborni o’quv yukining hajmi va intensivligini oshirish ko’pincha sprinterlarning yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilishiga e’tibor qaratishga imkon berdi. Bu holat boshqa sport turlarida ham, masalan, suzishda kuzatiladi (М.В.Огурцова, 2007,2009; В.А.Пасичниченко, 1982; В.В. Ильных, 2008).

Yillik o’quv tsiklining turli bosqichlarida sprinterlarning o’quv jarayonini rejalashtirishning batafsil tahlili quyidagilarni aniqladi: o’quv yukining hajmi va intensivligining doimiy o’sishi yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini hisobga olmasdan sodir bo’ladi. Sportchilarning va tananing mashg’ulotlar va raqobatbardosh yuklarni idrok etishga tayyorligini hisobga olmasdan, faqat sportchilarning sub’ektiv his-tuyg’ularini baholash orqali bo’ladi. Mashg’ulotlar yuklamalarining ortishi amalda nazoratsiz ekani haqiqat. Bundan tashqari, sportchilarni tayyorlashning “taxmin qilingan natijani ta’minlash” tamoyili buziladi, bu ta’lim va o’quv jarayonini o’tkazish (rejalashtirish) tahlilidan dalolat beradi. Murabbiylarning o’zlari ta’kidlaganidek, ko’proq ko’zga tashlanadigan uslubiy xatolar yukning ko’payishi ushbu bosqichda sportchining haqiqiy ehtiyoji bilan bog’liq emasligi bilan bog’liq. Sport mashg’ulotlari sportchilarning qandaydir reja va dasturni o’zlashtirishi bilan chegaralanadi, mashg’ulot esa ma’lum darajada sportchining kerakli vaqtda eng yuqori ko’rsatkichlarini ta’minlashga qodir bo’lgan funktsiyalar va tana tizimlarini rivojlantirishdir. Murabbiylarning rejalariga asoslanib, sport shakli va jismoniy sifatlarini rivojlantirish muddatlarini belgilash mumkin emas. 1-toifali sport malakasiga va SUNga ega bo’lgan sportchilar yuqori intensiv, yuqori ixtisoslashtirilgan mashg’ulotlar, vositalar va usullarni bajaradilar, ularning nisbati ba’zi hollarda zarur bo’lganidan sezilarli darajada oshadi. Va bu, biz bilganimizdek, majburiy tayyorgarlikka, sport shakli dinamikasidagi buzilishlarga va

natijada beqaror natijalar va ko’rsatkichlarga olib keladi. Ma’lumki, sprinterlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini belgilovchi muhim omillar anaerob qobiliyatlari va ularning tezlik sifatlari hisoblanadi. Ko’pgina mutaxassislar texnik tayyorgarlikni ham birinchi o’ringa qo’yishadi.

Turli malakali yengil atletikachilarni tayyorlash bilan shug’ullanadigan mutaxassislarning so’rovnomasi malakali sportchilarni tayyorlashni uslubiy ta’minlash. Sprinterlar uchun sport mashg’ulotlarining hozirgi bosqichida nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ularni ham rivojlantirish kerak kation, murabbiylar asosan uchta yo’nalishdagi muammolarni hal qilishlari kerakligini aniqlashga imkon berdi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish; yetakchi omillarni eng yaxshi rivojlantiruvchi eng samarali vositalar va usullar doirasini aniqlash; jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositalari va usullarini ashg’ulotlarning turli bosqichlari va davrlarida taqsimlash. Bu savollar sport mashg’ulotlarining uslubiy asosini tashkil etadi, deb hisoblaymiz. Biroq, sprinterlarni tayyorlashda mutaxassislar reabilitatsiya tadbirlariga, farmakologiyaga, o’quv asboblariga alohida e’tibor berishadi, shu bilan birga ilmiy tadqiqotlarning ahamiyatini susaytiradilar.

Shuningdek, biz sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor qaratilayotganini aniqlashga muvaffaq bo’ldik. Shu bilan birga, Ukrainada xizmat ko’rsatgan murabbiy, professor B.Yushko ta’kidlaganidek, mashg’ulotlar jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish va sportchilarning mashg’ulotlar samaradorligini oshirish yo’llarini belgilash uchun mashg’ulot yuklamalarini rejalashtirishning oqilona shakllarini izlash zarur. sportchilarni yillik va uzoq muddatli tayyorlash tuzilmalarida. Rejalashtirilgan sport natijalariga erishish darajasi va vaqti individual o’quv mashg’ulotlari, mashg’ulotlar va musobaqalar oldidan haftalik mikrotsikllar, mezotsikllar, yillik tayyorgarlikning makrotsikllari mazmunini ilmiy asoslangan rejalashtirishga bog’liq.

Bir yillik o’qitishning tuzilishi - o’quv yuklarini tashkil etishning konjugat-ketma-ket tizimi bo’lib, mashg’ulotlarga turli yo’nalishdagi yuk hajmlarini kiritishning ma’lum tartibi va ketma-ketligini ta’minlaydi; oldingi yuklamalar keyingi yuklarning mashg’ulot ta’sirini oshirish uchun qulay morfofunksional, psixologik fonni ta’minlaydigan sharoitlarni yaratish (B. Yushko, 1987)

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlashning optimal usulini yaratish, shuningdek, engil atletikachilarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yukning hajmi va intensivligini normallashtirish orqali ham mumkin.

Sportchilarning o’zlari tomonidan o’tkazilgan so’rovnoma shuni aniqlashga imkon berdiki, yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor beriladi. Bu sprint yugurish rivojlanishining hozirgi bosqichida funktsional tayyorgarlik bo’lib, u quyidagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun asos bo’lishi kerak: salomatlikni yaxshilash, texnikani takomillashtirish va mashg’ulot yuklarini bosqichma-bosqich oshirish.

Sport kundaliklari tahlili shuni ko’rsatdiki, hozirda mashg’ulot jarayonida foydalaniladigan sprinterlarning asosiy jismoniy va raqobatbardosh yuklari raqobat sharoitlariga yaqin va tayyorgarlik davrlariga bog’liq emas. Tayyorgarlik davridagi mashg’ulotlar jarayonida anaerob va aralash yuklar ustunlik qiladi.

Dastlabki raqobat bosqichiga tayyorgarlik davrida tezlik-kuch yuklamalari, maxsus chidamlilik, sakrash ishlari va ko’plab hisob-kitoblarni kiritish keskin o’sib bormoqda. Sportchilarning yurak-qon tomir tizimining funktsional holatini kuzatmasdan bunday yondashuv moslashishning muvaffaqiyatsizligiga olib kelishi mumkin. Bunday holda, moslashish jarayonlariga katta e’tibor berilishi kerak.

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnik tayyorgarlikni oshirish, balki yuqori natijalarga erishish uchun biologik shart-sharoitlarni yaratish ham zarur. Shu munosabat bilan sportchilarning funktsional tayyorgarligi tayyorgarlikning

asosiy jihatlaridan biri sifatida birinchi o’ringa chiqishi kerak.

Tahlil natijalari shuni ko’rsatdiki, sprinterlar uchun asosiy o’quv vositalarining umumiy yillik hajmlari sportni takomillashtirish bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilar uchun taxminiy sport mashg’ulotlari dasturida keltirilgan hajmlardan farq qiladi. Sprinterlar o’rtasida anaerob glikolitik yugurish yukining yillik hajmida 96-100% intensivlikdagi yugurish 15% ga ustunlik qiladi.

Taqdim etilgan ma’lumotlar shuni ko’rsatadiki, sprinterlar uchun o’quv va raqobatbardosh yuklarni taqsimlashda funktsional holat va ishlash samaradorligi hisobga olinmaydi, sportchilarning sog’lig’ining tibbiy-pedagogik monitoringi o’tkazilmaydi.

Yuguruvchilarni tayyorlashda eng katta e’tibor jismoniy va maxsus-jismoniy tayyorgarlik masalalariga, kamroq darajada - jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga qaratiladi. Bu turli xil tana tizimlarining faoliyati bilan belgilanadigan jismoniy ishlash darajasi, ularning asosiylari qon aylanish va nafas olish tizimlaridir. Yuguruvchilarda qon aylanish tizimini o’rganish va uning tipologik xususiyatlarini aniqlash, bizning fikrimizcha, maxsus jismoniy ko’rsatkichlarni oshirish uchun funktsional imkoniyatlarni hisobga olgan holda tizimlar va organlarga maqsadli ta’sir ko’rsatishga yordam beradi.

Xulosa. Biz qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik mashg’ulot tsiklini rejalashtirish talablarini belgilab oldik: mashg’ulotlarning ushbu bosqichidagi maqsadni hisobga olgan holda, musobaqalar taqvimi bo’yicha yillik mashg’ulotlarda yuklarni rejalashtirish; sportchi tanasini muayyan jismoniy mashqlar dasturlariga moslashtirishning asosiy qonuniyatlarini hisobga olish; barqarorlik holatiga erishish, turli yo’nalishdagi yuklarga moslashish uchun vaqt chegaralarini, ya’ni tananing rivojlanish mashg’ulot yukiga duchor bo’lishi mumkin bo’lgan optimal davrni, shuningdek, o’qitish uchun zarur bo’lgan ta’sir hajmining chegarasini aniqlang. sportchi tanasining moslashish imkoniyatlarini to’liq amalga oshirish; umumiy, maxsus, tezkor chidamlilik, tezlik va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga, texnik va taktik ko’nikmalarni oshirishga qaratilgan o’quv dasturlarini oqilona uyg’unlashtirish.

Bizning fikrimizcha, qisqa masofaga yuguruvchilarda qon aylanish turlarini o’rganish funktsional holatni baholashni yaxshilash va mashg’ulotlarning turli bosqichlarida sport mashg’ulotlari masalalarini hal qilish uchun istiqbolli ko’rinadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” ПҚ-4877-сонли қарори.

2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.:

3. Andris E.R. Управление тренировкой в беге на 100 метров. – T.: 1990. – 109 s.

4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.

5.Илиних, В.В. Марафонда сузувчилар учун ўқув ва ўқув жараёнини режалаштириш хусусиятлари. В.В. Илиних // Жисмоний маданият ва саломатлик: тўплам. илмий тр. – Воронеж: 2008. – Но 4 (18). – Б.51–53.

6. Пасичниченко, В.А. Сузувчиларда қон айланиш тизимининг функционал ҳолатининг динамикаси / В.А. Пасичниченко, Е.И. Иванченко // Сузиш. – М., 1982 йил. – жилд. 2. – 38–40-бетлар.

7. Огурцов, М.Б. Марафонда сузувчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштириш фонида тизимли айланишнинг типологик тузилишидаги ўзгаришлар / М.Б. Огурцова, А.Н. Демин // Слобо-Жанский илмий ва спорт журнали: фанлар тўплами. ХДАФК – 2009. – 1-сон. – 135 дан 139 гача.

8. Озолин, Е.С. Спринт югуриш / Е.С. Озолин. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986. – 159

9. Юшко, Б. Спринт: машғулотларнинг тузилиши ва йил бўйи машғулотларнинг мазмуни / Б. Юшко // Легкая атлетика: спорт ва услубий журнал. – 1987 йил. - ў 7. – Б.9–11.

X.Shoimqulov
Teacher at the Department of Physical Culture,
Termez State Pedagogical University

SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH PLOT-BASED MOVEMENT GAMES IN PRIMARY EDUCATION

Abstract. This study explores the impact of integrating plot-based movement games into primary school education as a means of promoting physical fitness, cognitive development, and social skills. Conducted over a 12-week period, the research involved 150 students from three primary schools in Tashkent. The findings reveal significant improvements in students' physical fitness levels, with an 18% increase in endurance, 22% in flexibility, and 15% in strength. Cognitive performance in mathematics and reading comprehension improved by 10% and 12%, respectively. Additionally, qualitative observations showed enhanced student engagement, teamwork, and reduced disruptive behaviors in the classroom. These results suggest that plot-based movement games are an effective tool for fostering holistic development in primary school students and provide a promising strategy for addressing childhood inactivity and academic disengagement in Uzbekistan.

Keywords:Plot-based movement games, physical fitness, cognitive development, primary education, student engagement, teamwork, disruptive behavior, Uzbekistan.

In the context of global health challenges, particularly those related to sedentary lifestyles and rising rates of non-communicable diseases, the promotion of a healthy lifestyle from early childhood has emerged as a crucial objective. According to the World Health Organization (WHO), physical inactivity is one of the primary contributors to the global burden of disease, accounting for approximately 3.2 million deaths annually. Furthermore, data suggests that more than 80% of the world's adolescent population (aged 11–17) fails to meet the recommended physical activity guidelines of at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity exercise per day, with the figures being equally alarming in developing countries like Uzbekistan. A national health survey conducted by the Ministry of Health in 2022 indicated that 65% of primary school students in Uzbekistan engage in less than 30 minutes of physical activity daily, far below the WHO's minimum recommendations.

The integration of physical activity into the school curriculum has been increasingly recognized as an essential strategy to combat the growing trend of childhood inactivity. Research has demonstrated that children who engage in physical exercise during school hours exhibit not only improved physical health but also enhanced cognitive functioning and emotional well-being. A meta-analysis of 47 studies conducted by the American Academy of Pediatrics (2021) found that students who participate in regular physical activities, such as movement-based games, show a 34% increase in academic performance compared to their sedentary peers.

In this regard, plot-based movement games—designed to blend imaginative storytelling with physical exercise—have proven to be particularly effective in capturing the interest and engagement of young learners. These games incorporate elements of narrative structure, requiring participants to follow storylines, solve problems, and engage in physically active tasks, which leads to an increase in their overall participation in physical activities. A longitudinal study by K. O. Johnson et al. (2020) involving 2,500 students in primary schools across Europe highlighted that schools utilizing

plot-based games in their curriculum reported a 40% higher rate of student engagement in physical activities, along with a 25% reduction in behavioral problems related to inattention and hyperactivity.

In Uzbekistan, educational reforms have begun to acknowledge the importance of integrating innovative teaching methodologies to improve student health outcomes. The Ministry of Public Education’s recent policy initiative emphasizes the need for early intervention through school programs, aiming to reduce the rate of childhood obesity by 15% by 2028. Within this framework, plot-based movement games are increasingly being adopted as a method to promote not only physical health but also the development of essential life skills such as teamwork, creativity, and problem-solving.

This article seeks to explore the pedagogical potential of plot-based movement games in shaping a healthy lifestyle among primary school students, while critically examining their impact on students' physical, cognitive, and social development through both qualitative and quantitative analysis.

Literature review. The role of physical activity in child development has garnered significant attention in educational and health-related research over the past few decades. Numerous studies confirm that early exposure to regular physical activity not only supports physical health but also fosters cognitive and social-emotional growth. It has been well established that physical activity, especially in the form of interactive and engaging games, plays a crucial role in shaping children's ability to focus, process information, and develop social skills.

Theoretical foundations of physical activity in education. One of the key theoretical frameworks supporting the inclusion of physical activity in education is the *Embodied Cognition Theory*, which posits that cognitive processes are deeply rooted in the body's interactions with its environment. This theory has been explored in depth by scholars such as Wilson and Golonka (2013), who argue that learning is not merely a brain-based activity but one that involves the entire body. This view supports the integration of movement-based activities into the classroom, suggesting that children are more likely to absorb and retain information when they are physically active[1, 289].

Physical education scholars like Ratey and Hagerman (2008) argue that exercise has a profound effect on brain health and cognitive function, enhancing neuroplasticity and increasing the release of chemicals such as brain-derived neurotrophic factor (BDNF), which plays a key role in learning and memory. Their work has shown that children who engage in regular physical activity show improved executive function, which includes skills such as problem-solving, memory, and attention[2, 227].

Global studies on plot-based movement games

Over the past decade, plot-based movement games have emerged as a novel pedagogical approach, especially in primary education. These games engage students not only in physical activity but also in narrative-driven tasks that stimulate both their body and mind. A key study by Hyndman and Chancellor (2015) examined the integration of plot-based movement games in Australian primary schools, finding that students who participated in such activities demonstrated a 33% improvement in their overall fitness levels and a 20% increase in classroom attentiveness. Moreover, their study showed that students were more likely to continue engaging in physical activities outside of school hours, indicating the long-term behavioral impacts of such interventions[3, 1223].

A similar study in the United Kingdom by Sandford et al. (2013) explored how plot-based movement games could be used to support children's emotional and social development. The findings revealed that these games helped reduce instances of social exclusion and bullying, as the

collaborative nature of the activities fostered positive peer relationships. Their research highlighted that students who were previously disengaged in physical education classes became more active when the lessons were integrated with storytelling and imaginative play.

In the United States, Tomporowski et al. (2015) conducted a large-scale study involving over 4,000 primary school students to evaluate the effectiveness of narrative-based movement games in enhancing physical and cognitive outcomes. The study demonstrated that students participating in such games exhibited a 25% increase in their problem-solving skills and a 15% improvement in physical endurance compared to those engaged in traditional physical education activities. This research further underscored the link between physical movement and cognitive development, noting that students who were physically active showed enhanced academic performance in subjects like mathematics and reading[4, 56].

Foreign experiences and best practices

In Finland, a country known for its progressive educational model, movement-based learning has been integrated into the national curriculum. Finnish educators have long advocated for the importance of frequent breaks and physical activity during school hours. In a study conducted by Soini et al. (2014), Finnish primary schools introduced plot-based movement games as part of their daily routines. The results showed significant improvements in students' physical fitness levels and classroom behavior, with a 27% reduction in attention deficit issues and a notable enhancement in collaborative skills[5].

In Japan, the integration of physical activities, including plot-based movement games, into educational settings has been a major focus of school reform initiatives. Japanese schools have long prioritized the holistic development of children, balancing academic achievement with physical and emotional well-being. According to a longitudinal study by Fujii et al. (2017), plot-based movement games were introduced in 50 elementary schools, resulting in a 30% increase in student physical activity levels and a 12% improvement in academic performance. The study also highlighted the cultural adaptability of these games, as Japanese students, who traditionally engage in more structured physical activities, embraced the more imaginative and dynamic nature of plot-based games[6, 376].

Uzbek context and preliminary findings

In Uzbekistan, the growing concern over childhood inactivity has prompted educational policymakers to explore innovative approaches to integrating physical activity into primary education. A study by Ismailova et al. (2021) noted that 65% of urban schoolchildren in Uzbekistan do not meet the WHO’s minimum physical activity recommendations, with a substantial portion of students spending over three hours a day engaged in passive screen-based activities. This alarming trend underscores the need for a more dynamic approach to physical education in schools.

Preliminary findings from a pilot program conducted in Tashkent primary schools, as outlined by Ergasheva (2023), demonstrated that incorporating plot-based movement games into the school curriculum resulted in a 28% improvement in physical fitness and a 15% increase in classroom participation. The games, designed to engage students in solving challenges while being physically active, showed particular promise in improving teamwork and collaboration skills among students. Additionally, the program led to a noticeable reduction in disruptive behavior, suggesting that physical activity can play a role in improving the overall school environment[6, 376].

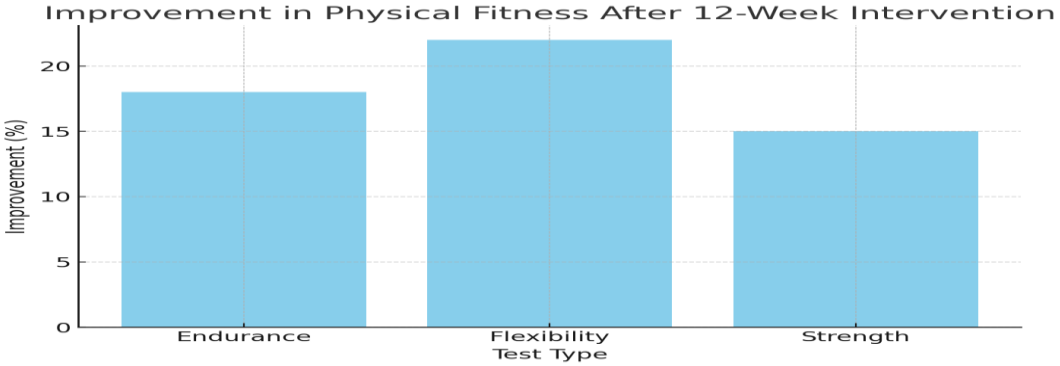
The experience of neighboring countries, such as Kazakhstan, has also been informative. A study by Kazakh researchers Tulegenova and Omarova (2022) found that plot-based movement games, introduced as part of an educational reform in Kazakhstani primary schools, improved students' physical health outcomes by 32% over a two-year period. Their research supports the broader claim that movement-based learning not only enhances physical fitness but also positively affects cognitive and social development.

In summary, the literature on the integration of physical activity, particularly plot-based movement games, into primary education highlights their significant benefits across multiple dimensions of child development. International research strongly supports the use of such games to improve physical fitness, cognitive function, and social skills. While foreign experiences in countries like Finland, Japan, and the UK provide valuable insights into the effective implementation of these approaches, there is a growing body of evidence from Uzbekistan and neighboring countries that suggests plot-based movement games hold substantial promise for improving health and educational outcomes among Uzbek primary school students. Future research should focus on long-term studies to assess the sustainability and scalability of these interventions within the Uzbek context[6,515].

Methodology. This study utilizes a mixed-methods approach to investigate the impact of plot-based movement games on the physical, cognitive, and social development of primary school students. The research was conducted in three primary schools in Tashkent, involving 150 students aged 7-10 years over a 12-week period. The intervention consisted of incorporating plot-based movement games into the physical education curriculum, with sessions held three times a week for 45 minutes.

Quantitative data was collected through pre- and post-intervention fitness tests, including measurements of endurance, flexibility, and strength. Additionally, cognitive performance was assessed using standardized academic tests in mathematics and reading. To complement the quantitative data, qualitative observations were conducted to assess student engagement, teamwork, and behavioral changes during and after the game sessions. The data were analyzed using statistical methods, including paired t-tests for fitness and academic performance, and thematic analysis for qualitative data.

Results. The 12-week intervention with plot-based movement games resulted in significant improvements in both physical fitness and cognitive performance among the students.



Physical fitness improvements

Three core fitness parameters—endurance, flexibility, and strength—were measured before

and after the intervention. As shown in the table below, students demonstrated notable increases across all categories, with an 18% improvement in endurance, 22% in flexibility, and 15% in strength. These findings highlight the positive impact of the movement games on the physical capabilities of the participants.

Table 1: Physical fitness improvements after 12-week intervention

Test Type	Pre-intervention (%)	Post-intervention (%)	Improvement (%)
Endurance	60%	78%	18%
Flexibility	50%	72%	22%
Strength	55%	70%	15%

The bar chart above visually represents the improvements in each physical fitness test, clearly demonstrating the effectiveness of the intervention in enhancing students' physical health.

Cognitive Performance Improvements

Academic performance was measured in two subjects: mathematics and reading comprehension. After the intervention, students exhibited a 10% improvement in mathematics scores and a 12% improvement in reading comprehension. These results suggest that physical activity, particularly through engaging movement games, can have a positive effect on cognitive functioning and academic achievement.

Figure 2: Improvement in cognitive performance after 12-week intervention

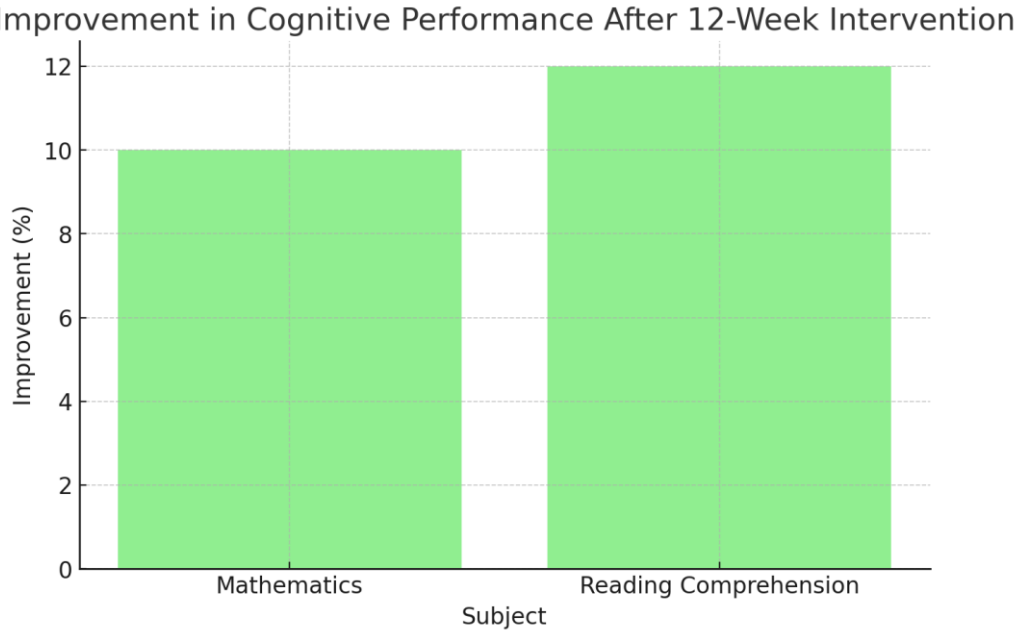


Table 2: Cognitive performance improvements after 12-week intervention

Subject	Pre-intervention (%)	Post-intervention (%)	Improvement (%)
Mathematics	65%	75%	10%

Subject	Pre-intervention (%)	Post-intervention (%)	Improvement (%)
Reading Comprehension	68%	80%	12%

The cognitive performance improvements are illustrated in the accompanying chart, which highlights the impact of the intervention on students' academic results.

Qualitative Observations

Beyond quantitative measures, qualitative data gathered through teacher observations indicated significant behavioral improvements. Teachers reported increased levels of student engagement, better teamwork, and improved social interaction during class activities. Furthermore, there was a 20% reduction in disruptive behavior, indicating that students who participated in plot-based movement games exhibited better attention and cooperation in classroom settings.

Overall, these results confirm that plot-based movement games are an effective tool not only for improving physical fitness but also for enhancing cognitive performance and classroom behavior among primary school students.

DISCUSSION

The results of this study demonstrate the substantial benefits of integrating plot-based movement games into primary school education, with positive outcomes observed in both physical fitness and cognitive performance. The 12-week intervention led to significant improvements in endurance, flexibility, and strength, as well as notable enhancements in students' academic performance, particularly in mathematics and reading comprehension. These findings are consistent with previous research conducted by Donnelly et al. (2016) and Hyndman and Chancellor (2015), which highlighted the dual benefits of physical and cognitive development through active learning approaches.

Impact on Physical Fitness

The significant increase in students' physical fitness levels—18% in endurance, 22% in flexibility, and 15% in strength—suggests that plot-based movement games are a highly effective method for promoting physical activity among young learners. These games engage students in continuous physical tasks that are woven into narrative-driven activities, making exercise both enjoyable and purposeful. This aligns with Wilson and Golonka's (2013) *Embodied Cognition Theory*, which emphasizes the role of the body in enhancing cognitive processes through physical movement. By combining movement with imagination, plot-based games can overcome traditional barriers to physical activity in schools, such as boredom or lack of motivation.

Moreover, the improvements observed in this study support the argument that early intervention through such games could help reduce the risk of sedentary lifestyles and related health issues, such as childhood obesity. In the context of Uzbekistan, where a growing number of children are spending excessive time engaged in passive, screen-based activities (Ismailova et al., 2021), the implementation of plot-based games in schools may serve as a preventive measure to promote healthier habits from a young age.

Cognitive and Academic Performance

The cognitive benefits observed in this study—particularly the 10% improvement in mathematics and 12% improvement in reading comprehension—are significant. These findings suggest that physical activity, when integrated into learning, has the potential to enhance students' cognitive functions, such as attention, memory, and problem-solving skills. This supports the conclusions of Tomporowski et al. (2015), who found that physical activities that engage both the body and mind lead to better academic performance. Plot-based movement games, with their requirement for active participation and problem-solving, may have stimulated neural processes that improved the students' ability to focus and retain information.

Furthermore, the observed increase in academic performance could be attributed to the

structured nature of the games, which often involve task completion, teamwork, and goal-oriented challenges. These elements help students develop skills that are transferable to academic settings, such as persistence, logical reasoning, and collaboration. These findings are particularly relevant in the Uzbek context, where innovative educational methods are needed to address current challenges in student engagement and academic performance.

Behavioral and Social Impacts

The qualitative observations of improved student engagement, teamwork, and classroom behavior are consistent with the findings of Veselinovska and Dinevska (2020), who reported similar outcomes in their study of movement-based learning. By engaging students in interactive and collaborative tasks, plot-based movement games promote social interaction and cooperation, fostering a positive classroom environment. Teachers in this study also noted a reduction in disruptive behavior, which is significant in terms of creating a more conducive learning atmosphere for all students.

These behavioral improvements may be linked to the game's ability to capture students' attention through storytelling and role-playing, which provide intrinsic motivation for participation. This aligns with the principles of self-determination theory, which posits that students are more likely to engage in activities that they find inherently enjoyable and meaningful (Deci & Ryan, 2000). In this case, the use of narrative and movement in combination appears to create an optimal environment for learning and behavioral improvement.

Limitations and Future Research

While the results of this study are promising, there are limitations that should be addressed. First, the relatively short duration of the intervention (12 weeks) may not capture the long-term effects of plot-based movement games on physical fitness, cognitive development, and behavioral outcomes. Future research should consider longer-term studies to assess whether these improvements are sustained over time. Additionally, the sample size, while adequate for initial analysis, could be expanded in future studies to include a broader range of schools and demographic groups, ensuring more generalizable results.

Another area for future exploration is the adaptability of plot-based movement games for different age groups and subjects. While this study focused on primary school students, it would be valuable to examine the effectiveness of such games in middle and high school settings, where cognitive and social demands differ. Similarly, the potential for using these games to enhance learning in subjects beyond physical education, such as science or history, warrants further investigation.

CONCLUSION

This study has demonstrated that the integration of plot-based movement games into primary school education can lead to significant improvements in students' physical fitness, cognitive performance, and social behavior. The findings indicate that students who participated in the 12-week intervention exhibited notable gains in endurance, flexibility, and strength, as well as improvements in their academic performance, particularly in mathematics and reading comprehension. These results highlight the potential of such games to promote a healthier and more engaging learning environment for young students.

Moreover, the qualitative observations suggest that plot-based movement games have a positive impact on classroom dynamics, encouraging teamwork, collaboration, and reducing disruptive behaviors. By combining physical activity with imaginative storytelling, these games capture students’ interest and provide a more holistic educational experience that addresses both their physical and mental needs.

Given the growing concerns over childhood inactivity and academic disengagement, particularly in Uzbekistan, the introduction of innovative methods like plot-based movement games

represents a valuable strategy for fostering both health and academic development in primary education. While this study has provided promising results, further research is recommended to explore the long-term benefits of these games, their scalability across different educational contexts, and their adaptability to various age groups and subjects.

In conclusion, plot-based movement games not only provide a fun and dynamic way to engage students in physical activity but also offer an effective means of enhancing cognitive and social skills, making them a valuable addition to modern educational practices.

REFERENCES

1. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.

2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

3. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1223-1234.

4. Ergasheva, S. (2023). The impact of movement-based games on physical fitness and academic performance in primary schools in Tashkent. *Uzbekistan Journal of Education Research*, 18(2), 45-57.

5. Fujii, T., Uchida, S., & Shibata, K. (2017). Movement-based learning: Enhancing physical and academic outcomes in elementary schools in Japan. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 65(4), 376-388.

A.Raxmonov
Sport faoliyati kafedrasi (PhD) dotsent v.b
ALFRAGANUS UNIVERSITETI

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA O‘QUV JARAYONINI BOSHQARISHNI PEDAGOGIK MODELLASHTIRISH

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘quv jarayonida o‘quvchilarining ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishni modellashtirishning usullari, vositalari va shakllari o‘rganilgan.*

Talabalarda mavjud va doimiy ravishda to‘ldirilib boradigan ulkan axborot resurslaridan samarali foydalanish qobiliyatini rivojlantirish bo‘lgan axborotlashtirishni amalga oshirish oliy ta‘lim amaliyotida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan faol foydalanishga olib keladi. Ushbu yo‘nalish doirasida muloqot o‘rganishning eng muhim vositalaridan biri va boshqaruv asosi bo‘lgan professional muhitda muloqot va faoliyatni modellashtirish imkoniyatini yaratadigan kontekstli ta‘lim doirasida faol pedagogik texnologiyalardan foydalanish tadbiq qilingan.

Kalit so‘zlar: *model, modellashtirish, matematik model, fizik model, mantiqiy model, pedagogik modellashtirish, tuzilmaviy modellashtirish, pedagogik boshqaruv.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены методы, средства и формы моделирования педагогического управления учебной деятельностью учащихся в процессе обучения.*

Внедрение информатизации, то есть развитие у студентов способности эффективно использовать огромные информационные ресурсы, имеющиеся и постоянно пополняемые, приводит к активному использованию информационно-коммуникационных технологий в практике высшего образования. В рамках данного направления реализуется использование активных педагогических технологий в рамках контекстного образования, что создает возможность моделирования общения и деятельности в профессиональной среде, что является одним из важнейших средств обучения общению и основой обучения. управления.

Ключевые слова: *модель, моделирование, математическая модель, физическая модель, логическая модель, педагогическое моделирование, структурное моделирование, педагогический менеджмент***.**

Annotation: *In this article, methods, tools and forms of modeling the pedagogical management of educational activities of pupils are studied in the educational process.*

The introduction of information, that is, the development in students of the ability to effectively use the vast information resources that are available and constantly updated, leads to the active use of information and communication technologies in the practice of higher education. Within the framework of this direction, the use of active pedagogical technologies is implemented within the framework of contextual education, which creates the opportunity to simulate communication and activity in a professional environment, which is one of the most important means of teaching communication and the basis of learning management.

Keywords: *model, modeling, mathematical model, physical model, logical model, pedagogical modeling, structural modeling, pedagogical management***.**

Kirish. Har qanday sohadagi muammolarni o‘rganishda uning turli tomonlarini modellashtirish qo‘llaniladi. Modellashtirish - modelni ishlab chiqish jarayoni - tadqiqot vazifasini formallashtirishni o‘z ichiga oladi.

Modellar turli maqsadlar uchun yaratilgan, o‘rganilayotgan jarayonlarni tahlil qilish, yangi g‘oya, usul, tizimni tekshirish yoki namoyish qilish; voqelikni o‘rganish va o‘zgartirish, prognozlash vositasi sifatida va aniq va ixcham shaklda o‘rganilayotgan tizim, jarayon, g‘oyaning xususiyatlari; obyektning aloqalari va munosabatlarini muhim narsalarni olish imkonini beradi. Modellarning tasniflaridan biri: fizik (asliga o‘xshash tabiatga ega), real-matematik (o‘rganilayotgan obyektning xatti-harakatlarini matematik tavsiflash mumkin), mantiqiy-semiotik (maxsus belgilar, belgilar, bloklar asosida ishlab chiqilgan diagrammalar).

Tadqiqot metodologiyasi. Boshqaruv modellarini yaratishda turli muammolarni hal qilish kerak: funksional munosabatlarni aniqlash, tarkibiy xususiyatlar va munosabatlarni tavsiflash, aniqlikni baholash, haqiqat bilan taqqoslash, tizimni takomillashtirish va ijtimoiy ehtiyojni tahlil qilish.

Ta‘lim tizimining matematik modellarining mumkin bo‘lgan iyerarxiyasi quyidagicha:

- oliy ta‘lim tizimi, olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlarining mamlakat iqtisodiy salohiyatiga ta‘sirini tavsiflovchi rivojlanishning makromodeli;
- mutaxassis bo‘lish jarayonini tahlil qilish imkonini beruvchi ta‘limning mikromodeli, ya‘ni qancha vaqt davom etadi, qanday sa‘y-harakatlar natijasida birinchi kurs talabasi ta‘lim jarayonida mutaxassisga aylanadi;
- o‘rta darajadagi model - maktablarda noformal jamoalarni yaratish, ular asosida oliy ta‘limda "o‘sish nuqtalari" ni shakllantirishning samarali texnologiyalarini qurish mumkin;
- iyerarxik tuzilmalar ishining muvaffaqiyatining ta‘lim darajasiga bog‘liqligini belgilaydigan o‘rta darajadagi model (iyerarxik tashkilotning rivojlanishi va uning dinamikasining yosh mutaxassislar darajasiga bog‘liqligi);
- tarkibiy nomutanosibliklarning ta‘lim mazmuni, tizimni boshqarish darajasini ta‘lim tizimidagi islohotlar samaradorligiga ta‘sirini baholash imkonini beruvchi mikromodellar.

Qoida tariqasida, matematik modellar bog‘liqlikni o‘rnatishga, jarayonlar dinamikasini bashorat qilishga qaratilgan. Shakllanish jarayonlarini matematik modellashtirish sezilarli qiyinchiliklar bilan bog‘liq, chunki shakllanish jarayonlari yuqori darajadagi stoxastiklik bilan tavsiflanadi.

Tuzilmaviy modellashtirish komponentlarning tuzilishini o‘zaro bog‘liqlikdan, jarayonlarning mohiyatini aniqlashtirish uchun ishlatiladi.

Umuman olganda, "modellashtirish" tushunchasi epistemologik kategoriyadir, ya‘ni ma‘lum nazariy konstruksiyalar tufayli va bilish usullaridan birini tavsiflaydi. Modellashtirish - bu modelni qurish va o‘rganish jarayonida olingan natijalarni asl nusxaga o‘tkazish bo‘lib, modelda uning ayrim xususiyatlarini aks ettirishga asoslanadi. Ushbu xaritalash o‘rganilayotgan obyekt yoki jarayon va boshqa biron bir asl obyekt o‘rtasidagi izomorfizm va gomomorfizm haqidagi aniq tushunchalarga asoslanadi va ko‘pincha ikkalasini ham dastlabki o‘rganish (nazariy yoki eksperimental) orqali amalga oshiriladi.

Pedagogik modellashtirish asosiy g‘oyalar, usullar, shakllar, vositalar, metodlar, ular o‘rtasidagi munosabatlar, texnologik yechimlarni aks ettiruvchi ta‘lim jarayoni yoki uning komponentlarining rasmiy modelini yaratishga imkon beradi, keyinchalik ular haqiqiy ta‘lim jarayonida eksperimental sinovdan o‘tkaziladi. Pedagogik modellashtirish konseptual, jarayonli, eksperimental va hokazo darajalarda amalga oshirilishi mumkin. Pedagogik modellashtirishda uning voqelikka adekvatligini ta‘minlash muhim masala hisoblanadi. Modellashtirishning model va haqiqat o‘rtasidagi muvofiqlik yutug‘i sifatida samaradorligi gumanitar fanlar modellarining muhim xususiyati - noaniqlik bilan murakkablashadi.

O‘quv jarayonida talabalarning ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishni modellashtirish konseptual darajada amalga oshiriladi, bu strukturaviy, simvolik, ehtimollik modelidir. Modelning ma‘lum darajada haqiqiyligi tadqiqot o‘tkazishda, pedagogik eksperiment o‘tkazishda *ijtimoiy-madaniy va tizimli yondashuvlar* bilan ta‘minlanadi.

Talabalarning ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarish konsepsiyasining asoslanishi joriy ijtimoiy- madaniy sharoit tufayli maktablarning o‘quv jarayonini tizimli o‘zgartirish strategiyasini amalga oshirish imkonini beradigan qoidalar asosida quriladi:

1. O‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmasligini ta‘minlash, bu ta‘lim faoliyatini shaxslashtirishga imkon beradi.

2. Bo‘lajak mutaxassisning kasbiy kompetensiyasining asosi sifatida talabaning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirishga yo‘naltirish.

3. Ta‘lim jarayoni ishtirokchilarining o‘zaro ta‘sirining interfaolligi, ularning bilim faoliyatiga jalb etilishi, mustaqillik va mas‘uliyat uchun sharoit yaratish.

Maktablarda talabalarning o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarish konsepsiyasini qurish quyidagilarni aniqlashdan iborat:

- talabalarning o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarish tamoyillari;
- pedagogik boshqaruv funksiyalarining mazmuni;

Binobarin, ta‘lim mazmunini o‘zlashtirish subyektlarning faoliyati va o‘zaro ta‘sirida sodir bo‘ladi. Shunday qilib, o‘quv modulining mazmuni ma‘lum bir umumlashtirilgan bilimlar tizimi bilan bog‘liq holda qurilgan, rivojlanayotgan axborot ta‘lim muhitida ushbu bilim sohasining asosini yaratadigan hajmli axborot resursining faqat bir qismidir.

Mazmunga bunday yondashish talaba uchun dunyoga bo‘lgan subyektiv qarashlarini, shaxsiy singan ijtimoiy tajribasini aks ettiradi. Shu bilan birga, ta‘limning fundamental tabiati tamoyili amalga oshiriladi: - yetakchi g‘oyalar va tizimli umumlashtirilgan bilimlar asosida qurilgan tarkibning o‘zgarmas qismi o‘quv fanining/modulning mazmuniy yadrosini tashkil qiladi. Shu bilan birga, talaba fanlararo sohani o‘rganishda o‘z ta‘lim yo‘nalishiga ega va uning o‘ziga xos qiyofasini yaratadi. Shunday qilib, maktablarning o‘quv jarayoni ikkita mantiq uyg‘unligida qurildi: kognitiv va fanlararo.

Tahlil va natijalar. Zamonaviy axborot ta‘lim muhitini boshqaruv nuqtayi nazaridan tahlil qilish, u ushbu didaktik tizimlarning barcha xilma-xilligini o‘z ichiga oladi, degan xulosaga kelib chiqadi. Bundan tashqari, axborot ta‘lim muhiti MAKTABLAR tizimining paydo bo‘lishini boshlaydi, bunda axborot jarayoni V.P.Bespalko ta‘kidlaganidek, har qanday holatda ham professor-o‘qituvchi tomonidan boshqariladi. Gap axborot almashish jarayonlariga asoslangan didaktik tizim haqida bormoqda, bunda professor-o‘qituvchi faoliyatida an‘anaviy ravishda yetakchilik qiluvchi axborot funksiyasi o‘z ahamiyatini yo‘qotadi (1-rasm).

Bu tizimda professor-o‘qituvchi ma‘lum bir ta‘lim tizimining o‘ziga xos sharoitlari uchun eng mos didaktik tizimni tanlabgina qolmay, balki talabalarning bilimlarni egallash jarayoniga hamroh bo‘lgan holda ma‘lum didaktik tizimlarning istalgan kombinatsiyasidan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Kommunikativ didaktik tizimda o‘quv faoliyatini boshqarishda o‘zaro ta‘sirlarning murakkab tizimi shakllanadi, bu nazorat turini, axborot oqimi turini o‘zgartirishga imkon beradi, hatto bevosita o‘zaro ta‘sirni taqlid qilish imkonini beradi (2-rasm).

Ko‘rsatilgan o‘zaro ta‘sirlar tizimi o‘quv fani mazmunini ikki darajali qurishga yordam beradi - invariant qism - professor-o‘qituvchilar tomonidan o‘quv dasturining modulli qurilishida va talaba tomonidan prognoz qilingan qiziqishlari, ehtiyojlari, motivatsiyasi, shaxsiy tajribasiga ko‘ra yuzaga keladi. Ta‘lim bilimlarining variativ qismini ochish variant sifatida kontseptual alternativalar, manfaatdor tomonlarning turli talablari, texnologik xilma-xillik va boshqalar orqali amalga oshishi mumkin. Bunday yondashuv talabalarning talabaga yo‘naltirilgan ta‘lim texnologiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Talaba ta‘lim muammosini hal qilishda, innovatsion ta‘lim muhiti resurslariga kirishda, ma‘lumotlarni tanlashda, keyin qayta ishlashda maqsadga muvofiqligidan kelib chiqqan holda variativ qismni o‘zi chiqaradi (3-rasm).

Falsafiy nuqtayi nazardan va axborot almashish jarayonlari nazariyasiga ko‘ra, “inson-axborot” tizimida bilim mavjudligining mohiyatini ularning rivojlanishida bilish, agar ular ko‘rib chiqilsa, tushunish mumkin. Bundan tashqari, turli talabalar uchun ta‘lim bilimlarining o‘zgaruvchan qismi, materialni qamrab olish kengligi, soha ichidagi ixtisosligi bilan farqlanadi. Turli xil vaziyatlarda boshqarish oson emas, ya‘ni ushbu bilim sohasidagi professor-o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasiga qo‘yiladigan talablar sezilarli darajada oshadi, bilimlarni uzatish, yaratish va o‘zlashtirishda baholash va sharhlash funksiyalari mustahkamlanadi.

Subsidiarlik (subsidiarlik) iqtisod va siyosatda qo‘llaniladigan atama bo‘lib, institutsional iyerarxiyaning eng quyi darajasiga kuch berishni anglatadi. Uni pedagogikada qo‘llash professor-o‘qituvchidan talabaga ta‘lim jarayoni natijalari uchun vakolat va mas‘uliyatni berish demakdir va birgalikda boshqarish orqali ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarish funksiyalarini, shu jumladan, ularning har birini amalga oshirishda talabalarni amalga oshirishni nazarda tutadi. Boshqaruv funksiyalarini batafsil ko‘rib chiqamiz, chunki har qanday nazariyaning, jumladan, pedagogik boshqaruvning ham mohiyati va o‘ziga xosligi funksiyalar orqali namoyon bo‘ladi.

Shuni ta‘kidlash kerakki, pedagogik boshqaruv bo‘yicha tadqiqotlarda uning turli funksiyalari ajralib turadi:

- boshqaruv qarorini ishlab chiqish va qabul qilish, tashkil etish, tartibga solish, hisobga olish va nazorat qilish;
- boshqaruv samaradorligini bashorat qilish, axborotlashtirish, baholash yuqorida sanab o‘tilgan funksiyalarga qo‘shilishi mumkin;
- rejalashtirish, nazorat qilish, muvofiqlashtirish va tartibga solish, barqarorlashtiruvchi vazifani bajarish;
- rejalashtirish, tashkil etish, nazorat qilish va boshqarish;
- rejalashtirish, tashkil etish, boshqarish va nazorat qilish;
- rejalashtirish, tashkil etish, nazorat qilish, muvofiqlashtirish, tartibga solish.
- talabalarning o‘quv faoliyatini yangi pedagogik boshqarish texnologiyasini ishlab chiqish.
- Ijtimoiy-pedagogik boshqaruv bo‘yicha tadqiqotlarda quyidagi tamoyillar ajralib turadi:
- demokratik markazlashuv, obyektivlik, o‘ziga xoslik, optimallik, samaradorlik va boshqalar;
- insonparvarlik, samaradorlik, metodlar, vositalar, ta‘sirlarning boshqarish obyektiga xos bo‘lgan qonuniyatlarga muvofiqligi, integrasiya;
- jamoaning uzluksiz rivojlanishini boshqarishning asosiy maqsadi sifatida tan olish; shaxsning o‘ziga xosligi, va uning erkinlik, ijodkorlik huquqlarini tan olish; muayyan muammoli vaziyatga, boshqaruvning "pastdan yuqoriga" yo‘nalishiga qarab markazlashtirishning moslashuvchan kombinasiyasi; jamoaviy faoliyatda kelishuvga erishish, tashabbusni ma‘naviy rag‘batlantirish;
- insonparvarlik, optimallik, maqsadlilik, hamkorlik va bo‘linish, yondashuvning funksionalligi, murakkabligi, o‘zini-o‘zi takomillashtirish;
- maqsadlilik, integratsiya, oldinga siljish;
- insonparvarlashtirish, differensiallash, mobillik, ochiqlik, xilma-xillik, standartlashtirish;
- demokratlashtirish va insonparvarlashtirish; tizimlilik va yaxlitlik; markazlashtirish; buyruqbozlik va kollegiallik birligi; axborotning obyektivligi va to‘liqligi.

Yuqoridagi tamoyillarning hammasi ham ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishda qo‘llash ma‘nosiga ega emas. Bundan tashqari, ushbu tadqiqotda pedagogik boshqaruv didaktik boshqaruv sifatida qaraladi, demak, u boshqaruv amalga oshiriladigan muhit sifatida o‘quv jarayonining didaktik tamoyillariga ham asoslanishi kerak.

Ta‘lim faoliyatini yangi pedagogik boshqarish o‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmagan modelini amalga oshirish uchun shart-sharoitlarni ta‘minlashi kerak.

Pedagogik adabiyotlarda tasvirlangan o‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmagan modellarini tahlil qilish ularning umumiy xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi:

- *muammoli* - ma‘lum bir muammoga nisbatan o‘quv faoliyati va o‘ziga xosligi ma‘lumotlar bilan ishlashning yondashuvlarini belgilaydi; muammoni hal qilish ma‘lum bosqichlardan o‘tishni o‘z ichiga oladi;
- *subyektivlik* - o‘quv jarayoni subyektlarining individual xususiyatlarini hisobga olish, talabani o‘zini o‘zi belgilash, mustaqil tanlash, individual targ‘ib qilish va uni shakllantirishga jalb qilish orqali natijani o‘zini o‘zi baholash imkoniyatini yaratish sifatida qaraladi;
- *interfaollik, dialogik-poliologik* - birgalikdagi faoliyat, maqsadlarni ishlab chiqishda birgalikda yaratish, faoliyat vositalari va usullarini tanlash, natijalarni aniqlash va belgilash; transformasiya jarayonlari "axborot - bilim - ma‘lumot", "aniq - yashirin - shaxsiy bilim" axborot ta‘lim muhitini doimiy ravishda kengaytirib, uni ta‘lim jarayonining barcha subyektlari bilimlari bilan to‘ldiradi;
- *refleksivlik* - oldingi tajriba korrelyasiyasi ma‘lumotlari fonida yangi bilimlarni baholash - shaxsiy bilim, muvaffaqiyatini aks ettirish va baholash va ta‘lim faoliyati bilan bog‘liq shaxsiy maqsadlarga erishish;
- *komplementarlik* - ta‘lim jarayoni ishtirokchilarining o‘zaro bilim almashishi, jarayon ishtirokchilarining o‘zaro munosabati davomida hissiy qo‘llab-quvvatlash;
- *mantiqni rivojlantirish* - axborot ta‘lim muhitidagi axborot betartibligidan muammoni hal qilishning o‘z modelini yaratishgacha; axborotni tushunish, uni shaxsiy tajriba prizmasi orqali boshdan kechirish va shaxsiy bilimlarni shakllantirish; konkretning ko‘pligidan - muayyan muammoni hal qilish orqali ma‘lum bir mavzu sohasi uchun universal zarur bilimlarning birligiga; bilimlarni rivojlantirish jarayonini rag‘batlantiruvchi omil sifatida.
- *modullashtirish* - har xil yo‘nalish, murakkablikdagi tugallangan mazmun modullari to‘plami orqali umumiy mazmunni yaratish - aslida ta‘limning faset va mozaik mazmunini ta‘limning ijtimoiy-madaniy holatining qolipi sifatida amalga oshirish;
- *intellektuallik* - bilimlarning hayotiy sikli g‘oyasini qabul qilish asosida keng imkoniyatlar doirasida bilim bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish; innovatsiyalarni yaratish usuli sifatida faoliyatni intellektuallashtirish; intellektuallashtirish bilimlarni tijoratlashtirish yo‘li sifatida - intellektual kapital hisobiga moddiy kapital olish;
- *valeologik* - bilimlar bilan ishlash qobiliyati ushbu jarayonlar asosidagi psixologik mexanizmlarni tushunish, qo‘llash, ulardan to‘g‘ri foydalanish;
- *sinergetik o‘zaro ta‘sir* - ma‘lumotlarning tartibsizligi asosida talabalarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishini va o‘quv jarayoni subyektlarining o‘zaro ta‘siri va ularning o‘zaro boyitilishi tufayli tarkibni shakllantirish.

Shunday qilib, o‘quv jarayoni uning ishtirokchilarining chiziqli bo‘lmagan o‘zaro ta‘siri sifatida qaraladi, bunda o‘quv jarayoni subyektlarining rivojlanish yo‘llarining ko‘p xilma-xilligi mumkin va o‘quv jarayonining o‘zi yangi bilimlarni yaratishga qaratilgan.

Binobarin, talabalarning ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarish amalga oshirish shartlaridan biri sifatida o‘quv jarayoni modelining chiziqli va chiziqli bo‘lmagan modelini o‘zgartirishni nazarda tutadi.

Maktablarning o‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmagan modelidagi boshqaruv o‘zaro ta‘sirlarni vaqt bo‘yicha, mazmuni, qo‘llaniladigan texnologiyalari, ta‘lim jarayoni ishtirokchilarining qat‘iy yondashuvlari bo‘yicha qat‘iy dasturlashdan mahrum. U professor-o‘qituvchini talabalarning ta‘lim faoliyatini bevosita, avtoritar boshqarishga emas, balki ularning muvaffaqiyatli ta‘lim faoliyatini yo‘naltirish, qo‘llab-quvvatlash, sharoit yaratish bo‘yicha faoliyatga yo‘naltiradi.

Olingan nazariy qoidalar, eksperimental ma‘lumotlarni tahlil qilish MAKTABLARda talabalarning o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarishning yetakchi tamoyillarini shakllantirishga

imkon berdi:

- didaktik rezonans, o‘quv moduli darajasida talabaning shaxsiy yondashuvini faollashtirish va professor-o‘qituvchining pedagogik yordami va hamrohligi bilan o‘z ta‘lim faoliyatini qurish va amalga oshirishda ishtirok etish sifatida faollashtiruvchi shaxs;
- maktablarda o‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmagan modelini qurishga qaratilgan moslashuvchanlik va vaziyat;
- ta‘lim jarayonining barcha tizimli xususiyatlarida talabalarni o‘quv faoliyatini birgalikda boshqarishga jalb qilish uchun kompetensiyalarni va majburiyatlarni berishdan iborat bo‘lgan subsidiarlik;
- ta‘lim jarayoni ishtirokchilarining emosional-faoliyatli, semantik va faoliyatli makonlarining umumiyligiga asoslangan va professor-o‘qituvchilarning ta‘lim va kognitiv faollikni va fikrlash ijodini rag‘batlantirishga asoslangan hodisaviylik.

Tamoyilarning har birini ko‘rib chiqish talabalarning o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarish xususiyatlarini va uni amalga oshirish shartlarini aniqlashga imkon berdi.

Rezonans - bu tashqi ta‘sir chastotasi rezonans chastotalarining ma‘lum qiymatlariga to‘g‘ri kelganda yuzaga keladigan majburiy tebranishlar amplitudasining ortishi. Didaktik rezonans talabaning bilim faolligini oshirish, uni professor-o‘qituvchi ta‘siri ostida o‘z ta‘lim jarayoniga jalb qilish, uni qo‘llab-quvvatlash va hamrohlik orqali o‘quv jarayoniga "moslashtirish" qobiliyati sifatida qaraladi. Didaktik rezonansni amalga oshirish ushbu tamoyilga yo‘naltirilgan talabalarning ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishning o‘ziga xos xususiyatlarini nazariy modellashtirishni talab qildi.

Qadriyatli-semantik xususiyat talabaning ta‘lim faoliyatida o‘z tajribasiga ega, o‘z yo‘lini tanlagan, qilayotgan ishidan ma‘no izlaydigan, nima uchun qilayotganini tushunadigan shaxs sifatida namoyon bo‘lishiga e‘tibor qaratish kiradi; keyin esa fan bilimlari ongli shaxsiy qadriyatga aylanadi - boshqacha aytganda, talaba javob berishga, aks-sado berishga, ta‘lim jarayoniga qo‘shilishga tayyor bo‘ladi. Shaxslashtirishning ta‘rifi uning maqsadli tuzilishini ham belgilaydi:

Talabalarning ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishning *qadriyatli-natijaviylik xususiyati* ta‘lim faoliyati natijalarini (kognitiv natijalar shaxsiy natijalarga nisbatan ustunlik qiladi) ularning teng ahamiyatini tushunishda iyerarxiyadan chetga chiqishni anglatadi. Pedagogik menejment yo‘naltirilgan qadriyat nafaqat fan natijasi (o‘zlashtirilgan bilimlarning tizimlashtirilgan to‘plami sifatida), balki talabaning murakkab integrativ shaxsiy xususiyati sifatida talabalarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirishdir. Tashqi muhit muammolari hozirgi ijtimoiy-madaniy vaziyatda kognitiv kompetensiyaning yangi mazmunini shakllantiradi. Pedagogik boshqaruvning *texnologik xususiyati* talabalarning o‘quv faoliyatini boshqarishda axborot- kommunikatsiya texnologiyalari va ta‘lim muhitining resurslaridan foydalanishni nazarda tutadi; kommunikatsiyalardan didaktik manba sifatida foydalanish; xilma-xil vaziyatlarni yaratish, talabalarni ongli ravishda tanlashga majburlash, talabalarni ta‘lim jarayonini birgalikda boshqarishga jalb qilish.

Ta‘lim faoliyatini pedagogik boshqarishning *refleksiv xususiyati* moslashuvchan tizim uchun majburiydir, bunda boshqaruv kognitiv faoliyat jarayonida erishilgan shaxsiy va fan maqsadlari va ma‘nolarini o‘zaro bog‘lash orqali olingan fikr-mulohazalar natijalariga asoslanadi. Pedagogik boshqaruvning refleksiv tavsifining mohiyati shundan iboratki, oldinga har bir keyingi qadam qo‘yishdan oldin, qolgan muammolarni ko‘rish va bu yo‘l u yerga olib borishini tushunish kerak.

Didaktik rezonans tamoyilini amalga oshirishning natijasi o‘quv jarayonida didaktik munosabatdan kognitiv munosabatga bosqichma-bosqich o‘tish va shuning uchun o‘quv jarayonining boshqarish jarayonini olib borishdir.

Aniqlangan xususiyatlar shuni aytishga imkon beradiki, professor-o‘qituvchining ushbu xususiyatlarga mos keladigan pedagogik boshqaruvni amalga oshirish qobiliyati yuqori darajadagi didaktik kompetensiyaga asoslanadi.

O‘zaro ta‘sirni amalga oshirish uchun muhit kerak: zamonaviy ta‘lim jarayoni uchun bu axborot-ta‘lim makonidagi o‘quv jarayonining subyektlarini o‘z ichiga olgan va axborot, texnik, o‘quv va uslubiy ta‘minotning maxsus tashkil etilgan majmuyi bo‘lgan axborot-ta‘lim muhiti.

Ushbu konsepsiyaga muvofiq ta‘lim mazmunining tarkibi bilim, faoliyat usullarini amalga oshirish tajribasi, ijodiy faoliyat tajribasi va dunyoga emosional-qadriyatli munosabat tajribasini o‘z ichiga oladi.

Bizning tadqiqotimizda *hodisalar tamoyilini* amalga oshirish subyektiv va shaxsiy maqsadlar va ma‘nolar uchun o‘z-o‘zini belgilash tartib-qoidalarini tashkil etish, hal qilish uchun shaxsiy javobgarlik bilan umumiy muammoni hal qilish, jarayon va natijalarni aks ettirish, jarayon va natijalarni yaratish, emosional- qadriyatli va intellektual-faoliyatli ta‘lim muqobillaridan tanlovni ongli ravishda amalga oshirishni tushunamiz.

Zamonaviy ijtimoiy-madaniy kontekst omillarini tahlil qilish (birinchi bobda) bilimlar bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish ta‘lim faoliyatining tobora muhim mahsuloti ekanligi haqidagi gipoteza yondashuvini tasdiqladi. Shunga ko‘ra, biz MAKTABLARning o‘quv jarayonida o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarish, talabalarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirishni yangi tushunish bilan maqsadlardan birini va shuning uchun natijalardan birini belgilaymiz.

Kognitiv kompetensiyaning mohiyatini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, u quyidagicha tushuniladi:

- bilimga ega bo‘lgan harakatlar uchligini (qo‘shish, qayta ishlash, qo‘llash) amalga oshirish asosida o‘z-o‘zini boshqaradigan kognitiv ijodiy faoliyatni samarali amalga oshirish imkonini beradigan barqaror qadriyatli yo‘nalishlarini o‘z ichiga olgan murakkab majmuaviy;
- to‘plangan bilimlarni, talabaning mustaqil bilish faoliyatini tashkil etish ko‘nikmalarini, uning o‘quv va kognitiv vazifalarni hal qilish usullarini egallashini, mustaqil bilish faoliyati tajribasini ochib beruvchi shaxsiy xususiyat;
- kognitiv faoliyat ko‘nikmalari va qobiliyatlari to‘plami, maqsadlarni belgilash, rejalashtirish, tahlil qilish, aks ettirish, o‘z faoliyatining muvaffaqiyatini o‘z-o‘zini baholash mexanizmlariga ega bo‘lish, nostandart vaziyatlarda harakat qilish usullari, muammolarni hal qilishning evristik usullari.

Maktablar talabalarining kognitiv kompetensiyasining xususiyatlari: qadriyatli-motivatsion, operativ- faoliyatli, kommunikativ, refleksiv-baholovchi, emosional-irodaviy.

Qadriyatli-motivatsion xususiyat o‘quv motivatsiyasining talaba shaxsiy bilimlarini doimiy ravishda qayta ko‘rib chiqishga tayyorligiga bog‘liqligini aks ettiradi.

Kognitiv kompetensiyaning *operativ-faoliyatli xususiyati* bilimlar bilan uning hayot aylanishiga muvofiq operatsiyalarni amalga oshirish tajribasini, shaxsiy bilimlarning yaxlit tizimini (aniq - noaniq - madaniy) qurishda bilim bilan ishlashning texnologik va psixologik-pedagogik ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

Kognitiv kompetensiyaning kommunikativ xususiyati ijodiy o‘zaro ta‘sir jarayonida bilimlarning hayotiy siklini amalga oshirishda, aloqa ishtirokchilarining bilim va harakat usullarini almashishda aloqalarni tashkil qilish qobiliyatini belgilaydi.

Xulosa va takliflar. Kompetensiya tushunchasi mavzu va shaxsiy kontekstlarni birlashtiradi, chunki kompetensiyani o‘rgatib bo‘lmaydi. Faqatgina shaxsning o‘zi ma‘lum kompetensiyalarni egallab, barkamol bo‘lishi mumkin va ularni o‘zlashtirish jarayoni har doim shaxsan ahamiyatli bo‘lib, dolzarb predmetli- faoliyatiy mazmunidan tashqari, qadriyatli-semantik mazmun bilan to‘ldiriladi. Maktablarning o‘quv jarayonida talabalarning o‘quv faoliyatini pedagogik boshqarishning yangi talqini axborotlashtirish va shaxsiylashtirish bilan bog‘liq o‘quv jarayonining chiziqli bo‘lmagan modelidagi o‘zgarishlarni ta‘minlaydigan yangi uslubiy vositalarga talab holatini yaratadi. Umumiy maqsadi talabalarda mavjud va doimiy ravishda to‘ldirilib boradigan ulkan axborot resurslaridan samarali foydalanish qobiliyatini rivojlantirish bo‘lgan axborotlashtirishni amalga oshirish oliy ta‘lim amaliyotida axborot- kommunikatsiya

texnologiyalaridan faol foydalanishga olib keladi. Ushbu yo‘nalish doirasida muloqot o‘rganishning eng muhim vositalaridan biri va boshqaruv asosi bo‘lgan professional muhitda muloqot va faoliyatni modellashtirish imkoniyatini yaratadigan kontekstli ta‘lim doirasida faol pedagogik texnologiyalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / Народное образование. - 2003. - № 2. - С. 58-64.
2. Hamdamov R, Begimqulov U, Tayloqov N., Ta‘limda axborot texnologiyalari. –T.:,-2010, 120 b.
3. Hamidov J.A. Bo‘lajak kasb ta‘limi o‘qituvchilarini tayyorlashda o‘qitishning zamonaviy didaktik vositalarini yaratish va qo‘llash texnologiyasi. ped. fan. dokt. Diss. Toshkent. 2017. - 337 b.
4. Khamidov J., and Akhadova K. "The role of mathematics in the formation of design competence of future architects and building engineers" Science and innovation, vol. 2, no. A1, 2023, pp. 97-102. doi:10.5281/zenodo.7541432
5. Hamidov, J. A. "Using Multimedia Technology Problems in Professional Education. «Eastern European Scientific Journal» /Auris–Verlag. de 2019 1 (2019): 187-190.

A.Boltaboyev
o‘qituvchi
Namangan davlat pedagogika instituti

KASBIY-PEDAGOGIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHDA MUSTAQIL TA’LIM SAMARADORLIGI.

Anatatsiya: *Ushbu maqolada talabalar mustaqil ishini kadrlar tayyorlashda kasbiy kompetentsiyalarini shakllantirishdagi o‘rni va uni tashkil etish haqida fikr yuritiladi. Xususan kasbiy, amaliy kompetentlik turlari va ularning rivojlanish bosqichlari haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim, mustaqil ish, kompetentsiya, mustaqil fikrlash, ijodiy fikrlash, motivatsiya, innovatsiya, keys, bilim, malaka, ko‘nikma. kompetentlik, baholash, ma’lumot, amaliy, ijtimoiy, tashabbuskor.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль самостоятельной работы студентов в формировании профессиональных компетенций при подготовке кадров и ее организации. В частности, обсуждались виды профессионально-практических компетенций и этапы их развития.*

Ключевые слова: *образование, самостоятельная работа, компетентность, самостоятельное мышление, творческое мышление, мотивация, новаторство, кейс, знание, компетентность, умение. компетентность, оценка, информация, практическая, социальная, инициативность.*

Abstract: *This article discusses the role of students' independent work in the formation of professional competences in the training of personnel and its organization. In particular, the types of professional and practical competences and their development stages were discussed.*

Key words: *education, independent work, competence, independent thinking, creative thinking, motivation, innovation, case, knowledge, competence, skill. competence, assessment, information, practical, social, initiative.*

Kirish. Jahonda o‘quvchilarning tayanch va fanga oid kompetensiyalarini rivojlantirish, ta’lim mazmunini fan yutuqlari bilan uyg‘unlashtirish metodikasini takomillashtirish, o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini baholashning xalqaro dasturlari (PISA, TIMSS) hamda o‘quvchi kompetensiyalarining shakllanganligini tashxislash bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Talabalarning mustaqil ish mohiyatiga ko‘ra uslubiy va ilmiy bo‘lib, o‘qituvchi nazorati ostida o‘quv jarayonining bir qismi sifatida amalga oshiriladigan, rejalashtirilgan, individual yoki jamoaviy o‘quv va ilmiy ish hisoblanadi. Mustaqil ish o‘quv faoliyatining eng yuqori shakli sifatida qaraladi, u tabiatan uzviy bo‘lib, aslida o‘z-o‘zini tarbiyalash shaklidir.

Kasbiy kompetensiya tushunchasi. Kasbiy kompetentlik mutaxassis tomonidan alohida bilim, malakalarning egallanishini emas, balki har bir mustaqil yo‘nalish bo‘yicha integrativ bilimlar va harakatlarning ozlashtirilishini nazarda tutadi. Shuningdek, kompetensiya mutaxassislik bilimlarini doimo boyitib borishni, yangi axborotlarni o‘rganishni, muhim ijtimoiy talablarni anglay olishni, yangi ma’lumotlarni izlab topish, ularni qayta ishlash va o‘z faoliyatida qo‘llay bilishni taqozo etadi. Kasbiy kompetentlik quyidagi holatlarda yaqqol namoyon bo‘ladi:

- murakkab jarayonlarda;
- noaniq vazifalarni bajarishda;
- bir-biriga zid ma’lumotlardan foydalanishda;
- kutilmagan vaziyatda harakat rejasiga ega bo‘la olishda.

Biz har bir pedagogni ham kasbiy kompetentlikka to‘laqonli ega deb aytolmaymiz. Kasbiy kompetentlikka ega bo‘lgan pedagog o‘z bilimlarini izchilllik bilan boyitib boradi, kreativlikka intiladi, yangi axborotlarni tinimsiz ravishda o‘zlashtirib boradi, takrorlanmas bilimlarni izlab topadi,davr bilan hamnafas yuradi, bilimlarni qayta ishlaydi va ularni amaliyotda qo‘llashning samarali yo‘llarini o‘ylab topadi.

Kolesnikova va O.A.Dolginaning fikrlariga ko‘ra, mustaqil ishning samaradorligi birinchi navbatda o‘qituvchiga, uning talabaning mustaqil ishlashga munosabatini shakllantirish qobiliyatiga, uning malakasiga bog‘liq. O‘qituvchi bu ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonini boshqaradi, u o‘quvchilar bilan individual, juftlik yoki jamoada ishlashi mumkin. Mustaqil ish juftlashgan yoki 3 kishi ishtirok etsa samaraliroq bo‘ladi. Guruhda ishlash o‘zaro nazorat tufayli motivatsiya darajasini, o‘quvchilarning bilim faolligini rivojlantirish va jamoaviy ishlarni bajarishga qiziqishni oshirishga yordam beradi. Mustaqil ish o‘quvchi faoliyatidagi takror, ishlab chiqarish va ijodiy jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Bunga qarab mustaqil ishning uch darajasi ajratiladi.

- Reproduktiv darajaga o‘qish, o‘quv adabiyotlarini yozib olish, ma’ruzalar tinglash, audio va video yozuvlar, yodlash, qayta aytib berish, yodlash, Internet resurslari, o‘quv materialini takrorlash kiradi.

- Kognitiv-qidiruv seminar va amaliy mashg‘ulotlarda xabarlar, ma’ruzalar, nutqlar tayyorlash, intizomiy muammolar bo‘yicha adabiyotlar tanlash, referatlar, insholar, testlar yozish, ishbilarmon o‘yinlarga tayyorgarlik ko‘rish va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

- Ijodiy daraja - mustaqil ish darajasi - ilmiy maqolalar, tezislar yozish, tadqiqot ishlarida qatnashish, talabalarning ilmiy konferentsiyasi, olimpiadalarida qatnashish va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Mustaqil ta’limni tashqil etishning zamonaviy usullari.

Talabalarning mustaqil ishini bajarishda ularga motivatsiya berish juda muhim hisoblanadi. Ma’lumki, motivatsiya bu shaxsni ma’lum faoliyatni amalga oshirishda uni bajarishga undovchi omillar va harakatlar yig‘indisi hisoblanadi. Shu bilan birga, faoliyat, qoida tariqasida, polimotivatsiyalangan, ya’ni bir vaqtning o‘zida bir nechta motivlar tomonidan qo‘zg‘atiladi.

Motivatsiya harakatga nisbatan uchta tartibga solish funktsiyasini bajaradi:

• Motivatsiya, ya’ni odamning harakatga kirishishi uchun vosita impulsi yoki motivini berish.

• Ma’noli, ya’ni faoliyatga chuqur shaxsiy tus berish ma’nosi

• Tashkil etish, ya’ni maqsadni belgilash asosida, ongli motivlar motiv maqsadga aylangan.

Motivatsiya mustaqil ish muvaffaqiyatining muhim elementidir.

Oliy ts’lim muassasalarida mustaqil ish tizimli, uzluksiz va murakkablashib borishi kerak. Fanlarni o‘qitish metodikasida mustaqil ishning murakkabligining uch darajasi mavjud:

• Mustaqil ishning reproduktiv (reproduktiv yoki o‘quv) darajasi, bunda boshqa darajalar uchun asoslar yaratiladi. Ushbu darajada yangi materialni o‘zlashtirish va mustahkamlash mavjud.

• Mustaqil ishning rekonstruktiv (o‘tish yoki yarim ijodiy) darajasi avvalgisidan kelib chiqadi. Ushbu bosqichda o‘quv materialini keyingi sintez bilan tahlil qilish kerak. Bu yerda olingan bilim, ko‘nikma va malakalar o‘xshash vaziyatlarga o‘tkaziladi, shuningdek, o‘xshash vaziyatlarda

bayonlarni shakllantirish. Bu darajadagi mustaqil ish ko‘proq aqliy faollik va ijodkorlikni talab qiladi.

• Mustaqil ishning ijodiy (ijodiy yoki izlanish) darajasi murakkabroq kommunikativ muammolarni hal qilishda izlanishni amalga oshirish ko‘nikma va malakalarini shakllantirish bilan bog‘liq. Bu yerda ijodkor shaxs va kasbiy mustaqillik shakllanadi.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning maqbul shakllarini tanlab, o‘qituvchi o‘rganish uchun maksimal motivatsiyani ta’minlashga, topshiriq hajmini aniq belgilashga va har bir talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda uni amalga oshirish uchun optimal vaqtni hisoblashga intiladi. Vazifaning hajmini ko‘pligi va haddan tashqari yuqori talablar mashg‘ulot samaradorligini keskin pasaytiradi.

Kompetent yondashuv talabadan mustaqil ish jarayonida bilim va ko‘nikmalarni alohida-alohida emas, balki yaxlitlikda egallashni talab etadi.

Mazkur talab bilan bog‘liqlikda, o‘z navbatida, o‘qitish metodlarini tanlash tizimi ham o‘zgarishga uchraydi. O‘qitish metodlarini tanlash va amaliyotda qo‘llash ta’lim jarayonida qo‘yiladigan talablarga muvofiq keladigan kompetensiya va funksiyalarni takomillashtirishni talab etadi. Ushbu muammoli vaziyatdan

chiqishning yagona yo‘li - oily ta’limda yangicha, ya’ni kompetent yondashuvni joriy etishdir. Kompetent yondashuv tinglovchidan bilim va ko‘nikmalarni alohida-alohida emas, balki yaxlitlikda egallashni talab etadi. Mazkur talab bilan bog‘liqlikda, o‘z navbatida, o‘qitish metodlarini tanlash tizimi ham o‘zgarishga uchraydi.

O‘qitish metodlarini tanlash va amaliyotda qo‘llash mustaqil ta’lim jarayonida qo‘yiladigan talablarga muvofiq keladigan kompetensiya va funksiyalarni takomillashtirishni talab etadi. Kompetent yondashuv oliy ta’limni modernizatsiyalash nuqtayi nazaridan yangi pedagogik voqelik hisoblanadi.

Mazkur yondashuv doirasida amaliy faoliyat tajribasi, kompetensiya va kompetentlikni didaktik birliklar sifatida ko‘rib chiqish hamda ta’limning an’anaviy uch elementi (triada) - “bilim -

ko‘nikma - malaka”ni oltita birlik (sekstet) - “bilim - ko‘nikma - malaka - amaliy faoliyat tajribasi – kompetensiya - kompetentlik” tarzida tahlil qilish talab etiladi.

L.M.Mitina pedagogik kompetentlik - deganda predmet haqidagi bilimlar, o‘qitish metodikasi va didaktikasi, pedagogik muloqot ko‘nikma va malakasi, shuningdek o‘z-o‘zini rivojlantirish, o‘z-o‘zini takomillashtirish, o‘zo‘zini amalga oshirish usullari va vositalarining uyg‘un birlashishini tushungan. U pedagogik kompetentlik tuzilmasida quyidagi uchta tashkil etuvchini ajratgan: faoliyatli, kommunikativ va shaxsiy. L.M.Mitina tomonidan taklif etilgan pedagogik kompetentlikni tuzilmalashtirishdan kelib chiqqan holda, biz, bo‘lajak mutaxassislar uchun egallanish darajasi pedagogik kompetentlikning rivojlanish darajasini aniqlaydigan quyidagi kompetensiyalar majmuasi yetarli va zarur deb hisoblaymiz:

- faoliyatli yoki maxsus kompetensiya (bilim, ko‘nikma, malaka va pedagogic faoliyatni amalga oshirishning individual usullari);

- shaxsiy yoki kasbiy kompetensiya (kasbiy o‘z-o‘zini takomillashtirish va o‘z- o‘zini amalga oshirishga oid bilim, ko‘nikma va malakalar);

- kommunikativ kompetensiya (pedagogik faoliyatni ijodiy amalga oshirishga oid bilim, ko‘nikma va malaka) Professionallik va kompetentlik tushunchalari umumiy xususiyatlarga ega.

Shuni ta’kidlash kerakki, har doim ham belgilangan talablar va standartlarga to‘liq mos keladigan odamlar chinakam professionallar bo‘lavermaydi, sabab, ba’zilari bilimlarni amalda qanday mustaqil qo‘llashni bilishmaydi, demak, bunday pedagogik faoliyat samarasiz bo‘lib qolaveradi. Kasbiy pedagogik kompetensiyalarni alohida turlarga ajratish maqsadga muvoqdir:

- maxsus pedagogik kompetensiya;

- pedagogik faoliyatni zarur darajada amalga oshirish uchun yetarli ma’lumotga ega bo‘lish. Bundan tashqari, pedagogning o‘z kasbiy darajasini munosib baholay olishi va mutaxassis sifatida o‘z rivojlanishini belgilash qobiliyati ushbu turga bog‘liq;

- ijtimoiy pedagogik kompetensiya;

- ijtimoiy vakolat darajasi pedagogning hamkasblari bilan munosabatlarni samarali qurishi, birgalikdagi harakatlarni rejalashtirish qobiliyatini belgilaydi. Samarali aloqa ko‘nikmalari, pedagogik madaniyat va ish natijalari uchun javobgarlik;

- bularning barchasi ijtimoiy pedagogik kompetensiya tushunchasiga kiritilgan;

- shaxsiy pedagogik kompetensiya;

- bu pedagogik ishni oqilona tashkil etish qobiliyati bo‘lib, vaqtni boshqarish, shaxsiy o‘sishga intilish uning asosiy tarkibiy qismlaridir. Shaxsiy pedagogik kompetensiyaning yuqori darajasi ega bo‘lgan ishchilar charchashga kamroq moyil, vaqt bosimida ishlashga qodir.

Buning uchun nafaqat shu sohaga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishi, balki insonlar bilan muloqot o‘rnatish texnikasini egallash, motivatsion sohani rivojlantirish, psixologik bilimdonligini oshirib borish, kasbiy faoliyatga psixologik jihatdan tayyorgarlik ko‘rib borish lozim. Kompetentlikni baholash mezonlari Kompetentlikning tarkibiy qismlari Kompetentlikni baholash mezonlari.

1. Tayyorgarlik Maxsus xususiyatlar, axborotni qabul qilish va qayta ishlash xususiyatlari, o‘rganish qobiliyati, tipologik xususiyatlar va boshqalar

2. Bilim Kompetentlik, stereotiplar, bilim, kompetentlik bilan bog‘liq bo‘lgan o‘rganishning ustunligi haqidagi tasavvurning mavjudligi

3. Tajriba Kompetentlikka yaqin yoki aynan unga mos keladigan masala va topshiriqlarni bajarish

4. Munosabat kompetentlikni amalga oshirish yoki faoliyat kompetentligi bilan bog‘liq holda o‘ziga va boshqalarga nisbatan munosabatlarning shakllanishi

5. Muntazamlilik kompetentlikka bog‘liq amallarga «turtki»larni nazorat qilish qobiliyati, matonat, qat’iyat, sabrlilik, kompetentlikni amalga oshirish bilan bog‘liq maqsadga erishishdagi to‘siqlarni zabt etishga tayyorgarlik

Kompetentlikni namoyish qilishga tayyorgarlik darajasini quyidagi mezonlar bo‘yicha aniqlash mumkin: o‘z-o‘zini rivojlantirish va o‘zini namoyon etish g‘oyasi, kasbiy yo‘l tanlash, turmush qurish, farzandli bo‘lishga nisbatan qaror qabul qila olishga tayyorgarlik, o‘z hayotiga javob berishga tayyorlik, hayot yo‘lini mustaqil tanlash, kasb sohasida ko‘nikishlar hosil qilishga tayyorlik va boshqalar.

Xulosa. Talabalarga ta’lim va tarbiya berishda nafaqat ta’lim oluvchiga ta’limning yo‘naltirilishi, balki o‘qituvchining pedagogik faoliyatga psixologik tayyorligi muhimdir. Bunday hollarda o‘qituvchining kasbiy kompetentlik arajasiga alohida e’tibor qaratishni talab etadi. Ta’lim tizimida kompetentli yondoshuv ta’lim islohatlarining konseptual asoslari sifatida qabul qilinishi, ta’lim tizimiga kompetentli yondoshuvning joriy etilishi ta’lim maqsadi, mazmuni, o‘qitish shakli, o‘qitish usullari, pedagogik va axborot texnologiyalari, nazorat usullarini hamda ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi rolida jiddiy o‘zgarishlarni amalga oshirishni talab etadi. O‘qituvchining kasbiy kompetentligini tarkib toptirish uchun pedagogik oliy ta’limda tub o‘zgarishlarni amalga oshirish kerak. Davlat ta’lim standarti, o‘quv dasturi va darsliklarni takomillashtirish yo‘nalishida muayyan ishlar olib borilayotgan bir paytda, mavjud an’anaviy mazmundan voz kechish qiyin kechsa-da, ta’lim mazmunini yanada aniqlashtirish lozim bo‘ladi. Shunday qilib, mustaqil ishlash malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish o‘zaro bog‘liqdir.

Xulosa qilib shuni yana bir bor ta’kidlash kerakki, mustaqil ish o‘quv jarayonining asosiga, kasbiy ahamiyatga ega bo‘lgan kompetensiyalarni shakllantirish omiliga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Boltaboyev A. X. O‘quv jaryonida qalamchizgi va qoralamalarni bajarishda talabalarni kasbiy-pedagogik kompetensiyasini rivojlatnirish texnalogiyasi. // Ilmiy axborotnoma. – Namangan, 2023. – № 7. – B. 553–558.

2. Boltaboyev A. X. Tasvriy san’at darslarida talabalarining o‘quv jarayonida qoralamalar bajarish texnikalari. // «Jamiyat va innovatsiyalar» fanlararo elektron ilmiy jurnali, 2023. –№4. – B. 209–213.

3. Nabiyev, B. (2022). Natyurmort kompozitsiyasini tuzish va tasvirlashda bosqichlar asosida ishlashning ahamiyati. *Academic research in educational sciences*, *3*(12), 334-338.

4. Mohirjon, O. (2023). Qaysi biri yaxshiroq: naturadanmi yoki fotosuratdanmi?. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 2(16), 101-103.

5. Komoldinov, S. (2023, December). Qalamtasvir mashg’ulotlarida kompozitsiyaning ahamiyati. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the*

topic:“Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions” (Vol. 1, No. 01).

6. Rakhimov, K. (2023). THE PLACE OF GRAPHICS IN THE FINE ARTS. Solution of social problems in management and economy, 2(2), 5-8.

7. Sattarov, F. (2024). Manzaraning ishlash jarayoni va uning ilmiy-nazariy tahlili. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 2(1), 38-41.

8. Badirdinov D.Sh. (2023). ISSUES OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE VISUAL ARTS TEACHERS THROUGH GRAPHICS. Ekonomika i sotsium, №1(104), 8-11.

9. Toxirovich S. N. VISUAL ARTS TEACHING METHODOLOGY AND PROBLEMS AND SOLUTIONS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 5. – С. 569-571.

J.Yuldashev
pedagogika fanlari bo’yicha falsafa doktori, dotsent.
Namangan davlat pedagogika instituti

BO‘LAJAK TARIX O‘QITUVCHILARINING AKSIOLOGIK POZITSIYASINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya: *mazkur maqolada bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining aksiologik pozitsiyasini rivojlantirish jarayoni metodik jihatdan tahlil qilinadi. Aksiologiya – qadriyatlar nazariyasi bo‘lib, tarix fani o‘qituvchilari uchun nafaqat bilim va ko‘nikmalar, balki madaniy, tarixiy va ma’naviy qadriyatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada aksiologik pozitsiyaning nazariy asoslari, uni rivojlantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari hamda amaliy metodlari keltiriladi. Shuningdek, o‘qituvchilarning dars jarayonida tarixiy voqea va hodisalarni qadriyatlar nuqtai nazaridan talqin qilish malakasini oshirish yo‘llari yoritiladi. Ushbu metodikaning ahamiyati va uning o‘quvchilarda madaniy va ma’naviy qadriyatlarga hurmat tuyg‘usini shakllantirishdagi o‘rni alohida ko‘rsatib o‘tiladi.*

Kalit so‘zlar: *aksiologik pozitsiya, tarix o‘qituvchilari, qadriyatlar nazariyasi, pedagogik texnologiyalar, tarix ta’limi, o‘quvchilarda qadriyatlarni shakllantirish, ma’naviy tarbiya, innovatsion metodlar, tarixiy tafakkur, ta’lim jarayonida qadriyatlar.*

Аннотация: *В статье методически анализируется процесс формирования ценностной позиции будущих учителей истории. Аксиология – это теория ценностей, которая важна для учителей истории в формировании не только знаний и умений, но и культурных, исторических и духовных ценностей. В статье представлены теоретические основы аксиологической позиции, современные педагогические технологии и практические методы ее развития. Также будут освещены пути совершенствования умений учителей интерпретировать исторические события и явления с точки зрения ценностей в ходе урока. Отдельно будет показано значение этого метода и его роль в формировании у студентов чувства уважения к культурным и духовным ценностям.*

Ключевые слова: *аксиологическая позиция, учителя истории, теория ценностей, педагогические технологии, историческое образование, формирование ценностей у учащихся, духовное воспитание, инновационные методы, историческое мышление, ценности в образовательном процессе.*

Anotation: *The article methodically analyzes the process of forming the value position of future history teachers. Axiology is a theory of values, which is important for history teachers in forming not only knowledge and skills, but also cultural, historical and spiritual values. The article presents the theoretical foundations of the axiological position, modern pedagogical technologies and practical methods of its development. It will also highlight ways to improve teachers' skills in interpreting historical events and phenomena from the point of view of values during the lesson. The significance of this method and its role in forming students' sense of respect for cultural and spiritual values will be separately shown.*

Keywords: *axiological position, history teachers, theory of values, pedagogical technologies, historical education, formation of values in students, spiritual education, innovative methods, historical thinking, values in the educational process.*

Respublikamizda o‘quvchi-yoshlarni milliy va umuminsoniyat tarixiga hurmat ruhida tarbiyalash, tarix fanini o‘qitishda uzviylik hamda uzluksizlikni ta’minlashning tashkiliy-metodik shart-sharoitlarini takomillashtirish, ta’lim muassasalarida tarix fanini o‘qitish va targ‘ib qilish ishlarini tubdan yaxshilash bo‘yicha aniq chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqishga katta ahamiyat qaratilmoqda.“Milliy ma’naviyatimizni rivojlantirish, uni xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz hayotiga singdirishda ijtimoiy-gumanitar fanlarning ahamiyati juda katta. Afsus, bu fanlar rivoji zamondan ortda qolmoqda. Xususan, biz uchun nihoyatda dolzarb bo‘lgan tarix fani ham bundan mustasno emas. Bir haqiqatni barchamiz chuqur anglab olishimiz zarur: milliy tarixni milliy ruh bilan yaratish kerak. Aks holda, uning tarbiyaviy ta’siri bo‘lmaydi. Biz yoshlarimizni tarixdan saboq olish, xulosa chiqarishga o‘rgatishimiz, ularni tarix ilmi, tarixiy tafakkur bilan qurollantirishimiz zarur” [1]. Bu esa, tarixni o‘rganish jarayonida bo‘lajak tarix o‘qituvchilarida aksiologik pozitsiyani rivojlantirish tuzilmasi va komponentlarini aniqlashtirish, mazkur jarayonni amalga oshirishning didaktik modeli va metodik shart-sharoitlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Yuqoridagi masalalar bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining ta’lim jarayonida aksiologik pozitsiyasi muhim o‘rin tutadi. Bu shaxsiy qadriyatlar, ma’naviyat va axloqiy prinsiplar to‘plami bo‘lib, bo‘lak tarix o‘qituvchining tarixiy voqealarga, tarixiy shaxslar va jarayonlarga bo‘lgan yondashuvini shakllantiradi.

Quyida aksiologik pozitsiyani rivojlantirishda samarali metodlar va yondashuvlar ko‘rib chiqiladi.

1. Aksiologik pozitsiya tushunchasi va ahamiyati

Aksiologik pozitsiya o‘qituvchining qadriyatlarga asoslangan yondashuvini ifodalaydi. Tarix darslarida o‘qituvchi nafaqat faktlarni, balki o‘sha davrda mavjud bo‘lgan qadriyatlarni ham o‘quvchilarga taqdim etishi kerak. Shuningdek, o‘qituvchi o‘quvchilarga axloqiy va ma’naviy nuqtai nazardan tahlil qilishni o‘rgatadi. Tarixiy voqealar va shaxslar orqali o‘quvchilarda ijtimoiy va madaniy qadriyatlar haqida chuqur tushuncha hosil bo‘lishi kerak.

Aksiologik pozitsiyaning ahamiyati shundaki, u bo‘lajak tarix o‘qituvchilarga shaxsiy va ijtimoiy ma’naviyatni rivojlantirishda yordam beradi. Shuningdek, o‘qituvchi orqali o‘quvchilarda ham shaxsiy qadriyatlar tizimi shakllanadi. Bu esa yoshlarning jamiyatdagi mas’uliyat va fuqarolik pozitsiyalarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

2. Aksiologik pozitsiyani rivojlantirish maqsadlari

[1] Mirziyov Sh.M. Jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo‘lsa, uning joni va ruhi ma’naviyatdir // “Xalq so‘zi”gazetasi, 2021 yil 20 yanvar. – №13 (7793).

Bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining aksiologik pozitsiyasini rivojlantirishning asosiy maqsadi o‘qituvchining shaxsiy qadriyatlar tizimini shakllantirishdir. Bu jarayon quyidagi maqsadlarni qamrab oladi:

Qadriyatlar tizimini aniqlash va shakllantirish: O‘qituvchi o‘z shaxsiy qadriyatlarini bilishi va ularni pedagogik faoliyatga qanday tatbiq etishni tushunishi lozim.

Axloqiy va ma’naviy tarbiya: O‘qituvchi o‘quvchilarga tarixiy hodisalarni o‘rganishda axloqiy yondashuvlarni qo‘llab-quvvatlashi kerak.

O‘quvchilarda aksiologik qarashlarni shakllantirish: O‘quvchilar tarixiy hodisalardan ma’lum bir ma’naviy saboq olishlari lozim. Bu saboqlar, o‘z navbatida, ularning shaxsiy axloqiy pozitsiyalarini mustahkamlaydi.

3. Bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining aksiologik pozitsiyasini rivojlantirish metodlari

O‘qituvchilarning aksiologik pozitsiyasini rivojlantirish uchun quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

Muammoli ta’lim metodlari Muammoli ta’lim o‘quvchilarning fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish va ularga tarixiy hodisalar yuzasidan o‘z munosabatlarini bildirish imkonini beradi. Muammoli savollar va tahlillar yordamida o‘qituvchi o‘quvchilarga axloqiy tanlovlarni va ularning oqibatlarini tushuntiradi. Bu esa o‘quvchilarda aksilologik yondashuvlarni rivojlantiradi.

Tarixiy bahs va munozaralar Bahs va munozaralar orqali o‘quvchilar o‘z pozitsiyalarini shakllantirish va himoya qilishni o‘rganadilar. Tarixiy voqealar va qadriyatlar bilan bog’liq masalalarni bahsga qo‘yish, o‘quvchilarga har xil qarashlarni o‘rganish va ularga ma’naviy tahlil qilish imkoniyatini beradi.

Refleksiya va shaxsiy mulohaza Refleksiya o‘qituvchilarning o‘z pedagogik faoliyati va qadriyatlar tizimiga chuqurroq qarash imkoniyatini beradi. O‘qituvchilar o‘zlari ishlayotgan darslardan keyin o‘z shaxsiy qadriyatlari va ular orqali o‘quvchilarga ta’sir ko‘rsatish usullarini tahlil qilishlari lozim.

Tarixiy hikoyalar va o‘yinli metodlar

Tarixiy hodisalarni hikoyalar yoki o‘yin shaklida o‘rganish o‘quvchilar uchun ma’lum qadriyatlarni mustahkamlashga yordam beradi. O‘quvchilar bu o‘yinlar orqali tarixiy voqealarni tushunib, ularning axloqiy jihatlariga e’tibor qaratadilar.

Aksiologik loyiha va tadbirlar

O‘quvchilar tarixiy mavzularda loyiha va tadbirlar o‘tkazish orqali qadriyatlar tizimida o‘z o‘rnini topishga harakat qiladilar. Bunday loyihalar axloqiy tanlovlar, ma’naviy qadriyatlar va jamiyatning taraqqiyotiga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganishga qaratilgan bo‘ladi.

4. Aksiologik kompetensiyani rivojlantirish bosqichlari

Aksiologik pozitsiyani rivojlantirish jarayonini bir nechta bosqichlarda amalga oshirish mumkin:

Nazariy bosqich: O‘qituvchilar aksiologiyaning asosiy tamoyillari va qadriyatlar tizimini nazariy jihatdan o‘rganadilar. Bu bosqichda tarixiy voqealarning ma’naviy va axloqiy qiymati haqida tushunchalar shakllanadi.

Amaliy bosqich: O‘qituvchi tarix darslarida qadriyatlarga asoslangan yondashuvni tatbiq etadi. Bu jarayonda o‘qituvchi tarixiy hodisalarga ma’naviy va axloqiy nuqtai nazardan baho beradi, o‘quvchilarga qadriyatlarni tahlil qilish imkonini yaratadi.

Reflektiv bosqich: O‘qituvchi va o‘quvchilar darslar davomida o‘z qadriyatlarini tahlil qilishadi, tarixiy voqealardan o‘zlari uchun saboqlar chiqaradilar.

5. Aksiologik pozitsiyani rivojlantirish uchun zamonaviy texnologiyalar

Zamonaviy ta’lim texnologiyalari ham o‘qituvchilarning aksiologik pozitsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Quyidagi texnologiyalar bu jarayonda samarali bo‘lishi mumkin:

Axborot texnologiyalari: Tarixiy materiallarni internet manbalari orqali tahlil qilish va virtual

muzeylar orqali qadriyatlar tizimi bilan bog’liq ma’lumotlarni o‘rganish.

Interaktiv dasturlar: Aksiologik tarbiya uchun interaktiv darslar va o‘yinlar orqali o‘quvchilarning ishtirokini ta’minlash, ularda tarixiy voqealarga qiziqish uyg’otish.

Simulyatsiya va ro‘l o‘ynash texnologiyalari: Tarixiy sharoitlarni simulyatsiya qilish orqali o‘quvchilarning qadriyatlar tizimini tahlil qilish imkonini yaratish.

6. Aksiologik tarbiyaning natijalari

Aksiologik pozitsiyani rivojlantirish natijasida o‘qituvchilar quyidagi natijalarga erishadi:

Shaxsiy va kasbiy qadriyatlarni mustahkamlash: O‘qituvchilar o‘zlarining shaxsiy va kasbiy qadriyatlarini aniqlab, ularni pedagogik jarayonda samarali qo‘llaydilar.

O‘quvchilarning axloqiy tarbiyasini oshirish: O‘qituvchilar qadriyatlarni o‘quvchilarga singdirish orqali ularning ma’naviy tarbiyasiga hissa qo‘shadilar. O‘quvchilar tarixiy voqealarni o‘rganishda ulardan axloqiy saboqlar oladilar.

Ijtimoiy va madaniy qadriyatlarni hurmat qilishni rivojlantirish: Tarix o‘qituvchilari o‘quvchilarda milliy va global qadriyatlarni hurmat qilishni rivojlantiradilar.

Mazkur jarayonda tarbiyaviy qadriyatlarga alohida e’tibor qaratilishi, uning yuksak ma’naviyatli shaxsni shakllantirishdagi ahamiyatining ochib berilishi o‘ta muhimdir. Yuksak ma’naviyatli shaxsni tarbiyalashda ayniqsa quyidagi tarbiyaviy qadriyatlar muhim ahamiyat kasb etadi: boy ma’naviyatimiz sarchashmalaridan bahramand bo‘lib borish; jahon madaniyati xazinasiga katta hissa qo‘shgan buyuk ajdodlarimizning ilmiy, madaniy merosini chuqur anglab yetish; yoshlarni o‘z o‘tmishiga, milliy, diniy an’analarga hurmat bilan qarashi, ularni asrab-avaylash ruhida tarbiyalanayotganligi; o‘z millatining o‘zga millatlar oldidagi qadr-qimmatidan, obro‘-e’tiboridan faxrlanish; millat manfaatini himoya qilishdagi mas’uliyatni his etish va kelajakka ishonch kabi qadryatlarni rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyov Sh.M. Jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo‘lsa, uning joni va ruhi ma’naviyatdir // “Xalq so‘zi”gazetasi, 2021 yil 20 yanvar. – №13 (7793).
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – 176 б.
3. Давлатов О.Ғ. Талабаларда ахборот хавфсизлигини таъминлаш компетентлигини тарихий-маданий мерос воситасида ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD). ...дисс. – Тошкент, 2018. – 177 б.
4. Yuldashev, J. A. "Content of development of axiological position in future teachers in the process of history education." current research journal of pedagogics 4.06 (2023): 82-88.
5. Юлдашев, Дж "Взаимосвязь развития исторического сознания и аксиологического мировоззрения в восприятии студентов." Общество и инновации 2.3/S (2021): 53-58.
6. Yuldashev J. Leveloping axiological world view in students in teaching history //Theoretical & Applied Science. – 2021. – №. 4. – S. 281-283.
7. Юлдашев Ж. Аксиологический Подход В Обучении Истории: Содержательный Компонент //"ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2021. – С. 185-187.
8. Yuldashev J. Bo‘lajak tarix o‘qituvchilarini aksiologik pozisiyasini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 76-78.
9. Юлдашев Д. Талабаларда тарихий онг ва аксиологик дунёқарашни ривожлантиришнинг ўзаро алоқадорлиги //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 53-58.

M.Xushnazarova
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD), dotsent
Qo‘qon davlat pedagogika instituti

IJTIMOIY PEDAGOGIK AMALIYOTNI KASBIY, IJTIMOIY FAOLIYAT DOIRASIDA AMALGA OSHIRISHNING ASOSIY YO‘NALISHLARI

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida kasbiy qadriyatlar tizimi, faoliyat motivlari asosida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning aksiologik mezon va ko‘rsatkichlarini aniqlashtirish, qadriyatlar tizimini rivojlantirishning tashkiliy tuzilmasi va mexanizmlarini takomillashtirish, kreativ ta’lim texnologiyalarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etishi haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so‘zlar: *aksiologik munosabat, qadriyatlar tizimi, faoliyat motivlari, aksiologik mezon, ta’limni insonparvarlashtirish, kasbiy kompetentlik.*

Аннотация: *В данной статье считается важным уточнить аксиологические критерии и показатели развития профессиональной компетентности на основе профессиональной системы ценностей и мотивации студентов высших учебных заведений, усовершенствовать организационную структуру и механизмы развития системы ценностей. , а также по развитию творческих образовательных технологий.*

Ключевые слова*: ценностная установка, система ценностей, мотивы деятельности, аксиологический критерий, гуманизация образования, профессиональная компетентность.*

Annotation: *In this article, it is considered important to clarify the axiological criteria and Annotation: In this article, it is considered important to clarify the axiological criteria and indicators of professional competence development based on the professional value system and motivations of students of higher educational institutions, to improve the organizational structure and mechanisms of the development of the value system, and to develop creative educational technologies. held.*

Key words: *axiological attitude, value system, activity motives, axiological criterion, humanization of education, professional competence.*

Mamlakatimizda xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, ta’lim oluvchilarning ma’naviy-axloqiy fazilatlarini rivojlantirish borasida olib borilgan islohotlar ta’limni insonparvarlashtirish, bo‘lajak pedagoglarda aksiologik munosabatni tarkib toptirishga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlarini oshirdi. Shu bilan birga, milliy pedagogika fani oldida oliy ta’lim muassasalari talabalarida qadriyatlar tizimini rivojlantirish texnologiyalarini takomillashtirish zarurati mavjud. Bu borada oliy ta’lim muassasalari talabalarida kasbiy qadriyatlar tizimi, faoliyat motivlari asosida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning aksiologik mezon va ko‘rsatkichlarini aniqlashtirish, qadriyatlar tizimini rivojlantirishning tashkiliy tuzilmasi va mexanizmlarini takomillashtirish, kreativ ta’lim texnologiyalarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy pedagogik amaliyot ijtimoiy faoliyat bilan chambarchas bog’liq va bir-birini alohida o‘rganish imkonsiz. Jamiyatdagi muammolarning kelib chiqish sabablari ijtimoiy pedagogik amaliyotning natijasi sifatida qaralishiga ko‘p jihatdan mos keladi. Talabalarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlash, ularda aksiologik munosabatlarni rivojlantirish amaliy xarakterga ega.

Ijtimoiy pedagogik amaliyot kasbiy, ijtimoiy faoliyat doirasida amalga oshiriladi, shaxsiy va jamoaviy rivojlanganlik mezonlari asosida ta’sirchan bo‘ladi. Ijtimoiy pedagogik amaliyotni tashkil etishda talabalarning kasbiy ehtiyojlari va ularni shakllantiruvshi omillar hisobga olinishi natijasida

ularning ijtimoiy pedagogik faoliyatga qiziqishi ortadi va uning faol ishtirokchisiga aylanadi. Oliy ta’lim muassasalarida ijtimoiy pedagogik amaliyotda davlat va jamoat tashkilotlari hamkorligi imkoniyatlaridan foydalanish lozim.

Professor-o‘qituvchilar sifat jihatdan ijtimoiy pedagogik amaliyotni takomillashtirish yo‘llari, talabalarning yoshiga mos ravishda ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari haqida chuqur bilimga ega bo‘lishi talab etiladi. Aksiologik yondoshuv vositasida talabalarni ijtimoiy pedagogik faoliyatga tayyorlash qadriyatlarni ishonch va e’tiqodga aylantirishga yangicha uslub, yondashuv va texnologiyalarni qo‘llash muhimligini ko‘rsatadi.

Oliy ta’lim muassasalari uzluksiz ta’lim-tarbiyaning muhim bosqichini amalga oshiradi. Bunda talaba shaxsini uzviy rivojlantirish maqsadida har bir ta’lim bosqichida pedagogik tizimning barcha tarkibiy qismlari (ta’lim va tarbiya maqsadi, mazmuni, metodlar, vositalar, tashkiliy shakllar)ning o‘zaro aloqadorligi, muvofiqligi hamda istiqbolga yo‘naltirilganligi tushuniladi.[2]

Pedagogika oliy ta’lim muassasalari davlat ta’lim standartlari kompetentsiyaviy yondashuv asosida shakllantirilgan. Olima Z.K.Kurbaniyazova kompetentsiyaviy yondashuvni amalga oshirishning mohiyatini “…ta’limni modernizatsiyalashda (ta’lim va tarbiyaning o‘zaro birgalikdagi harakati) uning sifat jihatidan o‘zgarishi, ta’lim-tarbiyaning ustuvor yo‘nalishi sifatida yangi insoniy qadriyatlar tizimini yaratishda yaqqol namoyon bo‘ladi”[3] deb ta’kidlab o‘tadi. Oliy ta’lim muassasalarida nafaqat ta’lim jarayonida, balki darsdan tashqari barcha tadbirlar, loyihalarda ham kompetentsiyaviy yondashuv ustuvor hisoblanadi.

Tadqiqotchi O.Karimova oliy ta’lim tizimida talabalarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlash jarayoni quyidagilarni qamrab olishini tadqiq etgan:

– ijtimoiy pedagogik amaliyotni oqilona tashkil qilish; talabalarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlashning samarali shakl, uslub va vositalarini izlab topish;

– talabalarni jamiyat pedagogik ehtiyojlarini to‘g’ri talqin qilishga o‘rgatish; talabalarni ijtimoiy-tarbiyaviy, ilmiy bilimlar saviyasini takomillashtirish;

– talabalarni ijtimoiy pedagogik tayyorgarlik darajasini yuksaltirish;

– talabalarda ijtimoiy-pedagogik bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish va boshq.[4]

Oliy ta’lim muassasalaridagi ijtimoiy pedagogik amaliyot talabalarda ijtimoiy, ijodiy faollik, aqliy zakovat, axloqiy salohiyat, ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, ularni keng qamrovli ijtimoiy-foydali ishlarda faol ishtirok etishlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shunga asosan ta’lim muassasalarida ijtimoiy pedagogik amaliyotni aniq rejalashtirish, uning shakllari, metodlarini yosh avlod ma’naviy-ma’rifiy dunyoqarashini shakllantirishga qaratishni taqozo qiladi.

A.Rahimov o‘z ilmiy tadqiqotida oliy ta’lim muassasalarida ijtimoiy pedagogik amaliyot yo‘nalishlari faoliyatini rivojlantirish printsiplariga mos rejalashtirilishi, talabalarning ma’naviy-ma’rifiy faolligini rivojlantirish 3 ta: motivatsion-qadriyatli, harakatli-ijodiy, kreativ-ijodkorlik yo‘nalishda amalga oshishini tadqiq etgan.[5]

Bizningcha, pedagogika oliy ta’lim muassasalaridagi ijtimoiy pedagogik amaliyot yuqoridagi tahlillarni umumlashtirgan holda uchta vazifani bajaradi:

1) talabalarning shaxsiy rivojlanishi;
2) talabalarda ijtimoiy-siyosiy faol fuqarolik pozitsiyasining rivojlanishi;
3) bo‘lajak o‘qituvchi sifatida ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlanish.

[2] Xodiev B.Yu. Iqtisodiyot va ma‘naviy tarbiyaning inson manfaatlariga xizmat qilishi // “Talaba-yoshlar tarbiyasida innovatsion yondashuv: tarbiyaning yangi metodlari va unda axborot kommunikatsion texnologiyalarning o‘rni” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferentsiyasi maqolalar to‘plami. – T.: TDIU, 2018. – 5 b.

[3] Kurbaniyazova Z.K. Bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy-pedagogik kompetentlikni rivojlantirish // “Akademik Siddiq Rajabov o‘qishlari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. –T.: TDPU, 2021. – 32 b.

[4] Karimova M.O., To‘ychieva R. Talabalarni kasbiy-tarbiyaviy, ma‘naviy-ma‘rifiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik asoslari. – NamDU ilmiy axborotnomasi, №10-son, 2019. – 313 b.

[5] Raximov A.A. Bo‘lajak o‘qituvchilarni ma‘naviy-ma‘rifiy faoliyatga tayyorlashning innovatsion texnologiyalari: ped. fanlari bo’y. fals. doktori (PhD) ... dis. avtoref. – T.: 2020. – 49 b.

Jahon pedagogikasidagi mavjud tendensiya talabalarida qadriyatlarni shakllantirishda ta’lim standartlarida ta’lim oluvchilarning global ko‘nikmalarini (“global skills”) shakllantirishga e’tibor qaratilmoqda. Bu esa hozirgi zamon talabalaridan yuksak umuminsoniy qadriyatlarni tushunish, anglash va qiyosiy tahlil qila olish qobiliyatini taqozo etadi. Talabalarning qadriyatlarga asoslangan xalqaro atamalarni tushunishi ularni xalqaro pedagogik faoliyatni tashkil etishda, xalqaro hamkorlik sharoitida faoliyatni samarali tashkil etishda kompetentligini ko‘rsatadi. Misol tariqasida quyidagi ikki atamani keltirish mumkin: “fair” (manba halollik asosida shakllantirilgan), “No Go‘s” (qilib bo‘lmas, mumkin bo‘lmagan) degan ma’nolarni bildiradi. Kuzatishlarimiz natijasida oliy ta’lim muassasalarida xalqaro pedagogik amaliyotdagi qadriyatlar tizimiga shakllangan miqdorda murojaat qilinishi kuzatiladi. Bu esa talabalarning kelgusi pedagogik faoliyatini xorijda amalga oshirishda murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorgarlikni bir fan yoki fanlar majmuasiga bog’liq ravishda amalga oshirib bo‘lmaydi. Ijtimoiy pedagogik amaliyotga berilgan ta’rifga asosan faoliyatning ko‘p qirraliligi, faoliyatning mazmuniga bir qator talablarni qo‘yadi. Bunday talablarning dastlabkisi sifatida bo‘lajak o‘qituvchining shaxsiy sifatlari hisoblanadi. Talabalarda kasbiy faoliyatga monand shaxsiy sifatlarni rivojlanishi pedagogik ta’limning ilk kunlaridanoq boshlanadigan jarayon. Talabalar dastlab mutaxassislik fanlari orqali davlat va jamiyatning bo‘lajak o‘qituvchi shaxsiga qo‘yilgan talablarni o‘rganib boradilar. Pedagoglik kasbi bo‘lajak o‘qituvchilarga shunday talab va vazifalarni qo‘yadiki, ular birinchi navbatda, faoliyat ob’ekti bo‘lgan, oliy qadriyat hisoblangan o‘quvchi shaxsiga bo‘lgan munosabatda o‘z aksini topishi lozim. Buning uchun esa talabalarda haqiqiy insonparvarlik, insonlar tabiati haqida asosli bilimlar, ularning hayotga, ijtimoiy muhitga va borliqqa nisbatan pozitsiyalariga baho bera olish darajasida tajriba orttirishi, fanlar, fanlararo va oliy ta’lim muassasidan tashqari egallanayotgan bilimlar, kuzatishlar, tajriba va xulosalar negizida shakllanadi. Ta’lim beruvchining shaxsiyati, kelib chiqishi, irqi, dini, mansubligiga qaramasdan davlat ta’lim standartlari asosida ta’lim va tarbiya berishi, o‘quvchi shaxsini insoniyatning kelajagi sifatida hurmat qilishi ijtimoiy talab sifatida qaraladi.

Hozirgi sharoitda respublikamizda bo‘lajak o‘qituvchilarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlash mexanizmini yaratish oliy pedagogika maskanlari oldida turgan eng muhim muammolardan biri hisoblanadi. Shundan kelib chiqib, bo‘lajak o‘qituvchilarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlashda o‘quv jarayoniga kasbiy-ma’naviy sifatlarning kiritilishi hamda ularning kasbiy qobiliyatini shakllantirish lozim bo‘ladi.

Xulosa o‘rnida, bo‘lajak o‘qituvchilarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlash jarayonini takomillashtirish va ularning samaradorligini oshirishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish mumkin deb hisoblaymiz :

– ijtimoiy pedagogik amaliyotni tashkil etishning nazariyasi va amaliyoti orasidagi pedagogik-psixologik ziddiyatlarni bartaraf etish;

– talabalarning ijtimoiy faolligini ta’minlashga qaratilgan tarbiyaviy, ma’naviy-ma’rifiy ishlarning yangi tizimini ishlab chiqish;

– talabalar kasbiy ma’naviyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan omillarni bartaraf etishning chora-tadbirlarini ishlab chiqish;

– oliy ta’lim muassasasi, oila va mahalla hamkorligining samaradorligini oshirish.

Demak, bunday sharoitda bo‘lajak o‘qituvchilar kasbga oid fazilatlar, odob-axloq qoidalari, pedagogik mahorat sirlari, innovatsion faoliyat ko‘nikmalarini egallash va amaliy faoliyati davomida ta’limiy maqsadlar, vazifalar, tamoyillar, qoidalarni davlat qonunlari va talablariga muvofiqlashtirish zarurligini ixtiyoriy (ba’zan majburiy) qabul qiladilar va bajaradilar. Ta’lim-tarbiya berish jarayoni jamiyat va uning qonunlaridan tashqarida mavjud bo‘la olmaydi. Bunda o‘qituvchining u yoki bu me’yorlarni yaxshi o‘zlashtirishi natijasida kasb madaniyati va etikasi takomillashib boradi va natijada jarayonni yaxlitligini saqlash uchun muxim omil sifatida

mas’uliyat namoyon bo‘ladi. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, pedagogik mas’uliyatning asosiy funkqiyalaridan biri gnoseologik, ya’ni bilishga oid funktsiya xisoblanib, u yangi texnologiyalar, fanning so‘nggi yutuqlarini faoliyatga tatbiq etishda samarali natijalarini ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1.Xodiev B.Yu. Iqtisodiyot va ma‘naviy tarbiyaning inson manfaatlariga xizmat qilishi // “Talaba-yoshlar tarbiyasida innovatsion yondashuv: tarbiyaning yangi metodlari va unda axborot kommunikatsion texnologiyalarining o‘rni” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferentsiyasi maqolalar to‘plami. – T.: TDIU, 2018. – 5 b.

2.Kurbaniyazova Z.K. Bo‘lajak o‘qituvchilarda ijtimoiy-pedagogik kompetentlikni rivojlantirish // “Akademik Siddiq Rajabov o‘qishlari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. –T.: TDPU, 2021. – 32 b.

3.Karimova M.O., To‘ychieva R. Talabalarni kasbiy-tarbiyaviy, ma‘naviy-ma‘rifiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik asoslari. – NamDU ilmiy axborotnomasi, №10-son, 2019. – 313 b.

4.Raximov A.A. Bo‘lajak o‘qituvchilarni ma‘naviy-ma‘rifiy faoliyatga tayyorlashning innovatsion texnologiyalari: ped. fanlari bo‘y. fals. doktori (PhD) ... dis. avtoref. – T.: 2020. – 49 b.

5. M.N.Xushnazarova. Volontyorlik faoliyatining ijtimoiy –pedagogik muammolari. Science problems .UZ.Ijtimoiy- gumanitar fanlarning dolzarb muammolari.№ 12 /2 (3)- 2023 . 311-315

6. M.N.Xushnazarova. Volontyorlik (ko‘ngillilik) faoliyatining innovatsiyon shakllari va ularning pedagogik tahlili. O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari.2024.(1/4) ISSN 2181-7324,229-232

7. M.N.Xushnazarova. Oliy ta’lim talabalari orasida volontyorlikning mikro darajadagi omillariga e’tibor qaratish. NamDU ilmiy axborotnomasi . 2023 yil 12-con.792-796.

8. M.N.Xushnazarova.The need to use the experience of foreign countries regarding the improvement oft he pedagogical conceptual mechanism of volunteer activities. Journal of Advanced Zoology.Volume 44.issue-2 Year 2023 Page 3765-3771.

M.Eshnazarova
Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Namangan davlat pedagogika institut

INFOGRAFIKANING NAZARIY ASOSLARI VA TAMOYILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada infografikaning yaratilish va rivojlanish tarixi, uni nazariy asoslari, shuningdek, kasbga doir interaktiv infografika turlari, yaratish shablonlari: Visme, Adobe Spark, Canva, Venngage, Snappa, Piktochart va Easel.ly. haqida tahliliy ma’lumotlar keltirilgan. Infografikaning mavjud tamoyillari, ular haqida ma’lumot va tahlillari bayon qilingan. Metodoloqiya qismida infografika yaratish texnologiyalari, ularni yaratish uchun tavsiya qilinayotgan dasturlar afzallik va kamchiliklari batafsil tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье представлена что такое инфографика, информация об истории создания и развития инфографики, о создании “Концепция о развитии инфографики”, о ее теоретических основах, а также о видах интерактивной инфографики. Даны анализы о шаблонах (Visme, Adobe Spark, Canva, Venngage, Snappa, Piktochart, Infogr.am, Power Point, Microsoft Excel, Google Sheets, API и EaselLy) для создания

инфографики связанных с профессией. Описаны существующие принципы инфографики (кратко и чётко, креативность, визуализация, организационный, совместимость, простой) и сделан их анализ. В методической части подробно анализируются технологии создания инфографики, преимущества и недостатки рекомендуемых программ для их создания. В заключении пишется о эффективности использовния инфографики в образовании.

Annotation: This article presents what infographics are, information about the history of the creation and development of infographics, the creation of the “Concept on the development of infographics”, its theoretical foundations, as well as the types of interactive infographics. Analyzes are given about templates (Visme, Adobe Spark, Canva, Venngage, Snappa, Piktochart, Infogr.am, Power Point, Microsoft Excel, Google Sheets, API and EaselLy) for creating profession-related infographics. The existing principles of infographics are described (briefly and clearly, creativity, visualization, organizational, compatibility, simple) and their analysis is made. The methodological part analyzes in detail the technologies for creating infographics, the advantages and disadvantages of the recommended programs for creating them. In conclusion, it is written about the effectiveness of using infographics in education.

Kalit so‘zlar: infografika, statistic, axborot, xronologik, ierarxik, qiyosiy, geografik, protsessual infografikalar, infografika tamoyillari, infografikani yaratish texnologiyalari, Easel.ly, Piktochart.com, Infogr.am, Visme.

Ключевые слова: инфографика, статистика, информация, хронологическая, иерархические, географические, процессуальные инфографики, принципы инфографики, создание инфографики, Easel.ly, Piktochart.com, Infogr.am, Visme

Keywords: infographics, statistical, informational, chronological, hierarchical, comparative, geographical, procedural infographics, infographic principles, technology for creating infographics, Easel.ly, Piktochart.com, Infogr.am, Visme.

Kirish Infografika (yoki axborot grafikasi) iborasi inglizcha so‘zdan olingan bo‘lib, "ma’lumot yoki ma’lumotlarning vizual tasviri" degan ma’noni anglatadi. Shundan kelib chiqib infografika so‘ziga quyidagicha ta’rif berish mumkin:

Infografika - bu yoritilayotgan mavzuning mohiyatini tezda tushunish imkonini beruvchi tasvirlar va diagrammalar to‘plamidir.

O‘ziga xos va ijodiy infografika e’tiborni o’ziga jalb qilganligi sababli eng samarali hisoblanadi. Infografika foydalanuvchilarda nafaqat qiziqish ortirish, balki, bayon qilinayotgan mavzuning mazmunini tushunish va eslab qolishlariga yordam berishi kerak. Hozirgi vaqtda jamiyatimizning har bir sohasiga tegishli bo‘lgan reja, yangilik va taqdimotlarini yoritishda infografikadan foydalanib kelinmoqda.

Adabiyotlar tahlili

G.A. Nikulova, A.V.Podobnixlarning olib borgan tadqiqotlariga ko’ra, infografika bo’yicha olib borgan avvalgi tadqiqotchilar [1] qoyatosh rasmlarni infografikaning prototipi[6] deb hisoblab kelishgan. Boshqalar esa, bu nuqtai nazarni rad etib [1], toshdagi rasmlar, xuddi so’zlar kabi ma’lum bir ma’noni anglatgan deb hisoblashgan. Amerikalik psixolog, professor Maykl Fredlining fikricha, infografika XII asrda paydo bo’lib, matematika, geografiya, fizika va astronomiya fanlarining rivojlanishi bilan bog’liq bo’lgan [2].

Buyuk rassom Leonardo da Vinchi o’z tasvirlarida yashirin ma’lumotlarni ko’rsatishga va rasmlarni matn bilan birga qo’shib tasvirlab berishga harakat qilgan. O’zining "Gorizontal aylanish mashinasini yig’ish va ishlatish bo’yicha ko’rsatmalar" (1495 y.) asarida tasvirlangan ob’ektning

[6] **Prototip** (proto ... va tip) — badiiy obraz (tip) ga asos bo‘lgan real shaxs. Avtobiografik va memuar asarlarda, lirika va hujjatli nasrda, shuningdek, portret san’ati va haykal-taroshlikda boshqa janrlardagiga nis-batan kengroq foydalaniladi. (https://uz.wikipedia.org/wiki/Prototip)

ishlash printsipi va maqsadini tushuntirib bergan. Shuning uchun Leonardo da Vinchini “Tushuntirish grafikasining asoschisi” deb hisoblangan [1].

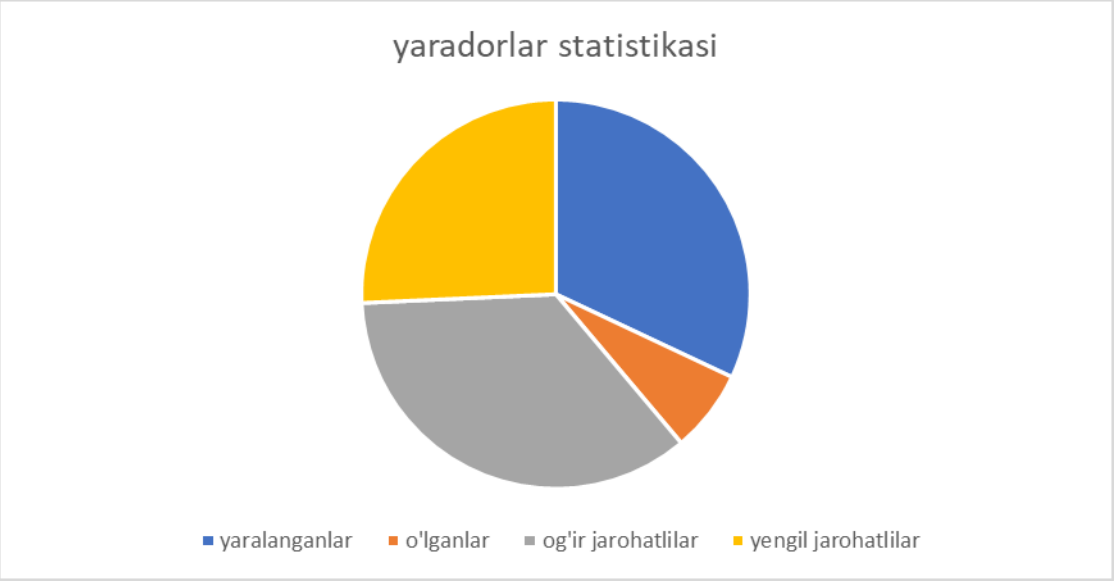
XVII-XVIII-asrlarga kelib statistik ma’lumotlarni taqdim etishda grafik ma’lumotlardan foydalanishga harakat qilindi. Edmund Halleyning “dengiz sathidan balandligiga qarab atmosfera bosimining o’zgarish grafigi” (1686), Iogann Lambertning “tuproq haroratining mavsumiy o’zgarishlar grafigi” (1779) o’sha davrda eng mashhur grafiklar hisoblangan. 1637 yilda fransuz matematigi va faylasufi Rene Dekart jadvallarni vizuallashtirishda grafik yondashuvni rasmiylashtirib bergan[2].

XVIII-asrning o’rtalarida Uilyam Playfer o’z taqdimotida inqilob qildi. U o’zining "Tijorat va siyosiy atlas" kitobida diagrammaning asosiy turlarini kiritdi:

- chiziqli, ustunli, aylana;
- hududlarni rang bilan ajratib ko’rsatish;
- o’zgarishlar va tendentsiyalarni ifodalash uchun chiziqli qiyaliklardan foydalanish;
- ko’rsatkichlarni solishtirish uchun turli o’lchamdagi raqamlardan foydalanish;
- aylanani segmentlarga bo’lish kabi usullarni qo’llab o’tdi[2].

Ingliz hamshirasi Florens Naytingeyl va fransuz muhandisi Charlz Minard Uilyam Pleyfeyring ishini davom ettirgan holda, to‘plangan ma‘lumotlar tahlili asosida o‘z qarashlarini isbotlash uchun diagrammadan foydalandilar. Ular o‘z ishlarida XIX-asrda Angliya va Fransiyaning Rossiya bilan olib borgan urushlaridagi yo‘qotishlarni statistik tahlil qilib berishgan. [3].

Urushdan avval F.Naytingeyl asli tibbiy statistika bilan shug‘ullangan. O‘qishni tugatgandan so‘ng o‘z bilimlarini urush davrida jarohatlangan askarlarning o‘lim sabablarini tahlil qilishda qo‘llagan. Natijalarni grafik ko‘rinishda taqdim etib, kichik qismini oddiy shtrixli grafika, katta qismini esa geometrik shaklda (o’zi o’ylab topgan) tasvirlab beradi. Uni oylarga mos keladigan 12 sektorga bo’lib, yaradorlar, o‘lganlar va boshqalardan iborat sonni rangli segmentlar bilan ajratib aylana diagrammasini yaratadi[4].



2-rasm. F.Naytingeylning yaradorlar bo‘yicha tayorlagan statistikasi

Qurilish muhandisi C.Minard ham grafikaga qiziqqan, nafaqaga chiqqanida tarixiy ma‘lumotlarni tahlil qilishda o‘z mahoratini qo‘llaydi. 1859 yilda u "1812-1813 yillardagi Rossiya bilan urushdagi frantsuz armiyasining yo‘qotishlar xaritasi" nomli mashhur grafikasini nashr etadi[3].

E. A. Baranova [5] infografikaning kelib chiqishini Britaniyaning “The Daily Courant” davriy

gazetasi bilan bog‘laydi, u 1702 yilda Ispaniya qiroli Filipp V ning Kadis ko‘rfaziga tashrifini geografik xarita bilan aks ettirib beradi.

O‘sha yillardan boshlab nashriyotchilar ma‘lumotlarni taqdim etishda yorqin rasmlar va qisqa matnlardan foydalanib, yangi yondashuvni qo‘llashni boshladilar[5].

XIX-asrning o‘rtalariga kelib yangiliklarni vizual tarzda taqdim etadigan jurnalning yangi turi paydo bo‘ldi. "The Illustrated London News" va "L'Illustration" jurnallari birinchi bo‘lib ommaviy auditoriyaga yangiliklarni vizualizatsiya qilish g‘oyasini taqdim etadi.

XX asr 30-yillardan boshlab “Tasviriy axborot” agentligida ham grafika rivojlana boshlaydi, Britaniyalik Garri Bek 1931 yilga kelib London metrosining sxematik xaritasini yaratib beradi.

1982 yilda infografika o‘zining zamonaviy ko‘rinishini ”USA Today” gazetasida namoyon qila boshladi. Uning birinchi muharriri Lauri Demo o‘z gazetasining bosh sahifasiga quyidagi epigraf bilan boshlar edi:”Qiyin tushunilgan axborotni grafika bilan ifodalash vaqti keldi”. Bir necha yildan so‘ng ushbu tamoyil gazetaning mamlakatdagi eng ko‘p o‘qiladigan beshta nashrdan biriga aylandi[5].

Bir qancha boshqa gazetalar “USA Today” yo‘lidan bora boshlashdi, jumladan “New Yorker” va “Esquire” nashriyotlari ham o‘z gazeta, jurnallarida grafikadan foydalana boshlashdi [2].

Infografika sohasidagi birinchi ilmiy tadqiqotlar 20–30-yillarda boshlangan. XX asrda avstriyalik sotsiolog va iqtisodchi Otto Neyrat Isotype yagona grafik tilini yaratish g‘oyasini taklifini beradi. 1936 yilda O. Neyrat o‘zining "International Picture Language, The First Rules of Isotype" kitobida grafik tilning birinchi qoidalarini ifoda etib beradi[3].

O‘sha vaqtlarda Edvard Tufte “Infografikani rivojlantirish kontseptsiyasi”ni yaratganligi uchun “Zamonaviy infografikaning otasi” deb hisoblashgan. O‘z asarlarida taqdimot materiallariga fotosuratlar, xaritalar, kompyuterda yaratilgan tasvirlarni joylash taklifini beradi[4,5].

E.Tufte “Vizual tushuntirishlar: tasvirlar, miqdorlar, dalillar va hikoyalar" asarida nafaqat infografikaning asosiy imkoniyatlarini bayon qiladi, balki jiddiy muammolarni hal qilishda infografikadan foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini asoslab beradi[4].

Natijalar

Infografika turlari. Infografika yaratadigon shablonlar (konstruktor) ga quyidagilarni kiritish mumkin: Visme, Adobe Spark, Canva, Venngage, Snappa, Piktochart va Easel.ly. Venngage shabloni bepul infografik yaratuvchi shablonlarni 9 turga bo‘lgan[9]:

3-rasm. Infografika turlari

Infografikaning tamoyillari

Quyida keltirilgan infografika tamoyillari tahlil qilib chiqsak:

1. **Qisqa va “lo‘nda”**

Infografikaning asosiy maqsadi muayyan masala yoki muammoni yoritishdir. Muammoni shunday yoritish kerakki, u grafik tarzda taqdim etilishi lozim, shuningdek, muammoni yechish usullarini qisqa va aniq taqdim etilish kerak bo‘ladi. Ushbu tamoyilga asoslangan “qisqa va aniq infografika”, yanada samaraliroq idrok etishga yordam beradi.

2. Ijodkorlik

Ushbu tamoyilda taqdim etilayotgan infografika afisha (reklama) ko‘rinishida taqdim etiladi. Bunda rasmlar, piktogrammalar va boshqa elementlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu esa ijodkorlik va o‘ziga xos dizayn ko‘rinishda infografikani ajratib ko‘rsatishga yordam beradi.

3. Vizualizatsiya

Taqdimot faqat matndan iborat bo‘lib qolmasligi uchun vizualizatsiya tamoyilidan foydalanish maqsadga muvofiq. Matndan iborat ma‘lumotlar zerikarli va ba‘zan tushunish qiyinchilik tug‘diradi. Taqdimotda geometrik shakllar, grafikalar, diagrammalardan foydalanish ma‘lumotlarni vizuallashtirishga yordam beradi.

4. Tashkilotchilik

Namunali infografikadan foydalanish ixtiyoriy sifatli taqdimotni asosi hisoblanadi. Turli ma’lumot manbalarini solishtirib, olingan ma’lumotlar ob’ektiv va to‘g‘riligiga ishonch hosil qilish lozim[10]. Agar taqdim etilayotgan ma’lumot noto‘g‘ri tasvirlansa, dizayni kuchli infografika ham ishtirokchilarni o‘ziga jalb qila olmaydi.

5. Muvofiqlik

Infografikaga mos uslub va ko‘rinish taqdim etish uchun muvofiqlik tamoyiliga e’tibor qaratish zarur. Agar jiddiy mavzuga ega infografika yaratilayotgan bo‘lsa, yorqin ranglardan foydalanish to‘g‘ri kelmaydi. Savollarni ma’noli aks ettiradigan mos dizaynni tanlash muvofiqlikni o‘rnatadi.

6. Oddiylik

Vizual elementlar va ma’lumotlar miqdorini oshirib yubormaslik kerak. Juda ko‘p tafsilotlar infografikani tushunishni qiyinlashtirishi mumkin. Aytaylik, yangiliklar sayti uchun infografika tuzish kerak bo‘lsa, ko‘plab grafik elementlardan foydalanish ishtirokchilarni zeriktirib qo‘yishi mumkin. Shuning uchun taqdimotda oddiylik tamoyiliga ham e’tibor qaratish maqsadga muvofiq bo‘ladi[11].

Тадкикот методологияси

Infografikani yaratish texnologiyalari. Infografikani yaratishda quyidagi qadamlarni tavsiya etamiz:

Nafaqat tayyor infografikadan foydalanish, balki mustaqil yaratish ham foydalidir. Infografikani yaratish jarayonida mustaqil ravishda kerakli ma’lumotlarni olish va uni mustaqil ravishda qayta ishlash kerak. Faqat asoslarni tizimlashtiribgina qolmay, balki uning natijasini ham vizual tarzda ifodalash lozim.

Infografikaga murojaat qilganda maqsadni aniq qo‘yishimiz kerak. Shuni esda tutish kerakki, infografika materialning mazmuniga qat’iy muvofiq bo‘lishi lozim. Infografikadan foydalanganda turli xil ob’yekt va tasvirlardan foydalanish maqsadga muvofiq emas, sababi, bunday holat ishtirokchlarning e’tiborini chalg‘itadi va asosiy ma’lumotni tushunishiga imkon bermaydi.

Ishni boshlashdan oldin, yaratmoqchi bo‘lgan infografika elementlarini qo‘lda chizib olib, so‘ng dasturni tanlab olishga qaror qabul qilish kerak. Dasturni tanlashda N.V.Kubrak ilmiy maqolasida optimal mezonlarni ajratib ko‘rsatib beradi[12].

MUHOKAMA

Hozirgi vaqtda Power Point dasturi orqali SmartArt grafikasidan foydalangan holda

ma’lumotlarni mos infografikaga joylash mumkindir. Biroq, Easel.ly, Visme, Canva, Piktochart.com va Infogr.am maxsus dasturlardan foydalanib infografikani yaratish qulayroqdir. Quyida maxsus dasturlarni tahlil qilib ko‘ramiz.

Easel.ly dasturining **asosiy afzalliklari:**

- juda katta miqdordagi bepul dizayn shablonlarining mavjudligi (boshqa dasturlarga nisbatan);
- har qanday shablonni o‘z ixtiyoriga ko‘ra o‘zgartirish mumkin: elementlarni olib tashlash yoki qo‘shish, ularning o‘lchamini, joylashuvini, rang sxemasini va hokazolarni o‘zgartirish;
- keng funksionallikka ega;
- yaratilgan infografikani *.jpeg yoki *.pdf formatida kompyuterga saqlash imkoniyati;
- ijtimoiy tarmoqlarda joylash imkoniyati;
- “Drag and drop” texnologiyasidan foydalanish imkoniyati;
- xizmatdan mutlaqo bepul foydalanish imkoniyati mavjudligi[13].

Dasturning kamchiligi:

- statistik ma’lumotlarga asoslangan grafik va diagrammalarni yaratish imkoniyatini yo‘qligidir.

Piktochart.com onlayn dasturi yuqori sifatli, shu jumladan shablonlarga asoslangan infografika yaratish imkonini beradi. Barcha shablonlarni tahrirlash imkoniyatiga ega.

Easel.ly bilan solishtirganda, kengroq funksionallikka ega. Biroq, ushbu dasturni o‘zlashtirish biroz vaqt talab etadi. Tayorlangan infografikani kompyuterga saqlash, veb-saytga joylashtirish yoki ijtimoiy tarmoqlarda baham ko‘rish mumkin.

Infogr.am onlayn dasturi interaktiv elementlarga ega infografika yaratish, bundan tashqari, matn, rasm, video kabi elementlarni qo‘shish imkonini beradi[14].

Ayni vaqtda Infogr.am o‘z funksionalligini faol ravishda rivojlantirmoqda, yaqin kelajakda videoinfografikani yaratish imkoniyati yaratiladi.

Online infografika yaratish **Visme**dan foydalanish ham nihoyatda interaktivlikni oshiradi. 2013 yilda Pojman Taftim va uning jamoasi tomonidan tashkil etilgan bo‘lib, taqdimot, animatsiya, banner, infografika, hisobot, shakl va boshqa vizual kontentlar yaratish uchun mo‘ljallangan platforma hisoblanadi.

Vismening asosiy xususiyatlari: shablon va loyihalarni yaratish, video va audiolarni qo‘llab quvvatlash, materiallarni HTML5 formatida yuklab olish, diagramma va infografik ob’ektlarni yaratish hisoblanadi[15].

Vismeda siz kataloglarni boshqarish, fayllarni yuklash (JPG, PDF, HTML) imkoniyatlariga ega bo‘lasiz.

Vismening o‘ziga xos xususiyatlaridan biri “harakatdagi infografika” bo‘lib, u foydalanuvchilarga animatsion infografika yaratish imkonini beradi.

Boshqa vizualizatsiya vositalaridan farqli o‘laroq, Visme foydalanuvchilarga maslahat, havola va videolar kabi interaktiv elementlarni yaratishga imkon beradi.

Foydalanuvchilar uchun turli manbalardan ma’lumotlarni, jumladan Google Sheets, Microsoft Excel va hatto API orqali jonli ma’lumotlarni import qilish imkoniyatiga ega bo‘lgan yagona dastur hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda 2023 yil holatiga ko‘ra, Vismedan 120 mamlakatda 5 milliondan ortiq foydalanuvchi foydalanib kelmoqda[16].

Xulosa

Shunday qilib, infografika - bu imkon beradigan zamonaviy o‘qitish faolligini rivojlantirishga hissa qo‘shadigan o‘quv ma’lumotlarni yaxshi o‘zlashtirish, qobiliyat va pozitsion fikrlashni shakllantirish uchun tasvir va diagramma to‘plamidir. Yuqoridagi tavsiya etilgan tamoyil, texnologiya va dasturlardan foydalanib, mutaxassisliklarga mos infografikalar yaratilsa, hamda

o‘quv jarayonida qo‘llansa bo‘lajak mutaxassis kadrlar tayyorlash darajasini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Фролова М. А. История возникновения и развития инфографики // Вестник ПГГПУ. Информационные компьютерные технологии в образовании. 2014. Вып. 10. С. 135–145.

2. Черняк Л. Инфографика: от истоков к современности // Открытые Системы. СУБД [Электронный ресурс]: журнал о проектировании, создании и эксплуатации информационных систем. 2013. № 5. Режим доступа: http://www.osp.ru/os/2013/05/13036001 (дата доступа: 24.09.2016).

3. Friendly M. A Brief History of Data Visualization // Psychology Department and Statistical Consulting Service York University. 2006. 43 p.

4. Newsom D., Haynes J. Public Relations Writing: Form & Style. Cengage Learning, 2010. 448 p.

5. Баранова Е. А. Все, что вы должны знать, если хотите развивать инфографику на газетном сайте // Электронный научный журнал МГУ им. М. В. Ломоносова «Медиаскоп» [Электронный ресурс]. 2013. № 4. Режим доступа: http://www.mediascope.ru/node/1435 (дата доступа: 25.09.2016).

6. Cairo A. The Functional Art: An introduction to information graphics and visualization. New Riders, 2012. 384 p.

7. Лаптев В. В. Изобразительная статистика. Введение в инфографику. СПб.: Эйдос, 2012. 180 с.

8. Ларот Т. Инфографика: вместо тысячи слов // Журналист [Электронный ресурс]: электронный журнал. 2013. № 5. Режим доступа: http://journalist-virt.ru/2010-03-02-21-17-40/80-anons/3859- zhurnalist-052013 (дата доступа: 24.09.2016).

9. Ермолаева Ж. Е., Герасимова И. Н., Лапухова О. В. Инфографика как способ визуализации учебной информации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 11 (ноябрь). – URL: http://e-koncept.ru/2014/14302.htm.

10. Бокарева Ю. С., Романовская В. Е. Инфографика как современное средство коммуникации // Вісник ХДАДМ. Теорія та історія дизайну. 2014. С. 13–16.

A.Toshxonov
p.f.b. PhD, dotsent v.b.
University of Business and Science

RIVOJLANTIRUVCHI TA’LIM ASOSIDA BOSHLANG‘ICH SINFLARDA MATEMATIKA KURSINI O‘QITISHNING ILMIY METODOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga matematikani o‘qitish muammolarini turli yo‘nalishlarda o‘rgangan olimlarning ilmiy ishlari tahlil qilingan. Boshlang‘ich sinf matematika kursini o‘qitishni modernizatsiya qilish bo‘yicha nazariy tadqiqotlar natijalari umumlashtirilgan va boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining o‘quv faoliyati sub’ektiga aylanishiga qaratilgan rivojlantiruvchi ta’lim asosida matematikaning boshlang‘ich kursini ishlab chiqish va nazariy jihatdan asoslash haqida so‘z yuritilgan.*

Kalit so‘zlar: *rivojlantiruvchi ta’lim, fanlararo aloqa, gumanistik ta’lim, paradigma, kontseptual asoslar, matematika, geometrik tushunchalar.*

Аннотация. *В данной статье анализируются научные работы ученых, изучавших*

проблемы преподавания математики младшим школьникам на разных направлениях. Обобщены результаты теоретических исследований по модернизации преподавания курса математики начальной школы и отмечено развитие курса начальной математики на основе развивающего обучения, направленного на учителей начальной школы как субъектов учебной деятельности и его теоретическое обоснование.

Ключевые слова: *развивающее обучение, междисциплинарная коммуникация, гуманистическое образование, парадигма, концептуальные основы, математика, геометрические понятия.*

Abstract. *This article analyzes the scientific works of scientists who have studied the problems of teaching mathematics to elementary school students in various perspectives. It summarizes the results of theoretical studies on the modernizing the teaching of the elementary school mathematics curriculum and discusses the development and theoretically justification of this curriculum based on developmental education, aimed at transforming them into subjects of educational activities of elementary school teachers.*

Key words: *developmental education, interdisciplinary communication, humanistic education, paradigm, conceptual foundations, mathematics, geometric concepts.*

Kirish. O‘qituvchilar, ota-onalar va umuman jamoatchilikning rivojlantiruvchi ta’lim g‘oyalariga bo‘lgan qiziqishi juda tushunarli va tabiiydir, chunki ta’lim, birinchi navbatda, rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi jarayon, fuqarolarning ijtimoiy belgilangan maqsadlari va ta’lim ehtiyojlariga muvofiq shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida qaralayotgan bir vaqtda, zamonaviy boshlang‘ich maktab modernizatsiya va mazmun yangilanishining navbatdagi bosqichida turibdi. D.B.Elkonin, V.V.Davidov va ularning izdoshlari talqinida rivojlantiruvchi ta’lim tizimi rivojlanish haqidagi an’anaviy qarashlarni va uning ta’lim bilan aloqasini tubdan qayta ko‘rib chiqish, nafaqat o‘quvchining ma’lum bir bilimlar, malakalar va ko‘nikmalar yig‘indisini o‘zlashtirishiga, balki uning faoliyatning har xil turlari va shakllarining sub’ekti bo‘lishiga qaratilgan mutlaqo yangi ta’lim tizimini qurish imkoniyatini asoslash bilan bog‘liq.

V.V.Davidov, A.K.Dusavitskiy, V.V.Repkin, D.B.Elkoninlarning nazariy va eksperimental tadqiqotlari ta’lim tizimining asosiy xususiyatlarini qayta ko‘rib chiqishga imkon berdi, bu yerda asosiy maqsad shaxsni tarbiyalashdir va “tarbiya namunalari tashqaridan o‘rnatilmaydi”, balki o‘quv fanlarini o‘zlashtirish jarayonida nafaqat ma’lum bir shaxsni, balki “bolaning hayot faoliyati tizimidagi asosiy ma’lumot guruhi sifatida” (A.K.Dusavitskiy) namoyon bo‘luvchi butun sinfni ham o‘z-o‘zini o‘zgartirishini ta’minlovchi hamkorlik shakllari orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar tahlili. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga matematikani o‘qitish muammolari turli yo‘nalishlarda o‘rganilgan: matematik ta’limdagi islohotlar munosabati bilan arifmetikani o‘qitishning yangi usullarini izlash (Y.M.Kolyagin, L.M.Korotkova); boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga matematikani o‘qitishni baholash va samaradorlik mezonlari (O.L.Anufriyeva, T.P.Kucher, V.V.Siyakov); boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini o‘qitishda turli usullardan foydalanish samaradorligi (tadqiqiy - T.N.Baybara, individual va jamoaviy shakllarning uyg‘unlashgani - V.A.Vixrush, guruhlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan shakllar - Y.S.Zadaya, Y.V.Kuzmina).

Quyidagi masalalarda tadqiqotning umumiy mazmuni ishlab chiqilgan:

- boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyatini shakllantirish (F.G.Bodanskiy, F.V.Varegina, I.V.Gaydamakina, V.V.Davidov, A.K.Dusavitskiy, K.A.Zagorodnix, O.B.Yepisheva, J.O.Kanevskaya, A.A.Papishev, V.V.Repkin, V.V.Rubtsov, V.I.Slobodchikov, N.P.Faustova, S.E.Sareva, G.A.Sukerman, D.B.Elkonin, H.A.Yankovskaya)[2, 3, 4, 7];
- aqliy harakatlarni rivojlantirish (L.H.Butivshenko, V.V.Davidov, A.Z.Zak, A.B.Ilyasova, A.I.Martinova, V.V.Repkin, N.G.Salmina, N.F.Talizina, I.V.Titova, E.H.Shilova) [2, 3];
- darsni tashkil etishda yosh xususiyatlarini hisobga olish (N.I.Baglayeva, N.U.Bikbayeva,

L.G.Kolomiychenko, B.A.Saylibaev, N.Z.Chalabgiv);

- maktabgacha yoshdagi bolalar, boshlang‘ich va yuqori sinf o‘quvchilari tomonidan matematikaning ayrim masalalarini o‘rganishda uzluksizlik (G.V.Voiteleva, Y.A.Konobeyeva, T.K.Ospanov, L.G.Peterson);

- fanlararo aloqalardan foydalanish (C.B.Tadiyan, V.T.Plitteu, O.S.Snisarenko);

- o‘quv va kognitiv qiziqishlarni rivojlantirish (R.B.Basangova, O.G.Bochkovskaya, B.K.Dabilova, Z.V.Druz, A.K.Dusavitskiy, G.I.Kobernik, A.K.Markova, A.F.Obuxova, A.Y.Savchenko, E.S.Silnova);

- ta’limiy va o‘yin faoliyatlarining o‘zaro bog‘liqliklari (J.V.Arutyunyan, V.A.Krutiy, M.I.Mikitinskaya, G.A.Sukerman, T.M.Chebotarevskaya, N.K.Shabalina, D.B.Elkonin).

Tadqiqot metodologiyasi. Maqolaga qo‘yilgan vazifalarni hal etish va farazni tekshirib ko‘rish uchun o‘zaro bir-birini to‘ldiruvchi quyidagi metodlar to‘plami ishlatilgan: tadqiq qilinayotgan muammo, o‘qitish metodlari sohasidagi yangi yo‘nalishlar, matematika boshlang‘ich kursining mazmunini loyihalash maqsadida nazariy masalalarni ko‘rib chiqish bo‘yicha turli nuqtai nazarlarni qiyoslash va taqqoslash uchun tahlil usullari (qiyosiy, retrospektiv); empirik usullar: o‘quvchilarning matematik tayyorgarligi, ularning rivojlanishi, o‘quv faoliyatining shakllanganlik darajasini aniqlash uchun prognostik (ekspert baholari, mustaqil xususiyatlarni umumlashtirish), diagnostik (anketa, so‘rovnoma, intervyu, test, suhbat, dialog, munozara), observativ (kuzatish, o‘z-o‘zini kuzatish, reyting usuli, o‘z-o‘zini baholash); ishlab chiqilgan dastur va darsliklar bo‘yicha boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga matematikani o‘qitish samaradorligini aniqlash uchun pedagogik eksperiment; matematik statistika usullaridan foydalangan holda empirik ma’lumotlarni miqdor va sifat jihatidan tahlil qilingan.

Tahlillar va natijalar. Yangi ta’lim g‘oyalari zamonaviy uslubiy talablarga javob beradigan yangi darsliklarni yaratishni taqozo etdi. Darslik nazariyasi didaktikada ishlab chiqilgan bo‘lib, unda darslikka qo‘yiladigan asosiy, ya’ni psixologik, mantiqiy, lingvistik, uslubiy, didaktik, estetik, poligrafik, gigienik va iqtisodiy talablar belgilab qo‘yilgan. Boshlang‘ich sinflar uchun matematika darsliklarida o‘quv materiallarini tashkil etish masalalari L.Y.Chosik, M.Dukart va boshqalarning asarlarida ko‘rib chiqilgan.

Matematikani o‘qitishning ishlab chiqilgan tizimlarini tahlil qilish ulardagi asosiy yondashuvlarni aniqlashga imkon beradi: faoliyatga qaratilgan yondashuv (S.F.Gorobov, N.B.Istomina, A.A.Okunev), o‘quvchilar tomonidan harakatlarning indikativ asoslaridan foydalanish (M.B.Volovich), topshiriqli yondashuv (R.G.Xazankin) gumanitar yo‘naltirilganlik (G.V.Dorofeev, G.K.Muravin, L.G.Peterson, T.A.Ivanova va boshqalar), o‘quv materialining didaktik tuzilishini qayta tuzish (P.M.Erdniyev), mashg‘ulotlar tizimini tashkil etishning noan’anaviy shakllaridan foydalanish (R.G.Xazankin, A.A.Okunev), maqsadlar, mazmun va o‘qitish usullarini loyihalashga texnologik yondashuv (T.A.Ivanova). Ushbu yondashuvlar turli xil pedagogik tizimlarda, shu jumladan an’anaviy tizimlarda ham qo‘llaniladi.

Shunday qilib, boshlang‘ich matematik ta’lim metodikasi sohasida amaliy va ilmiy-tadqiqot faoliyatining boy tajribasi mavjud, ammo u ajralmas uslubiy tizimni tashkil etmaydigan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida matematik tushunchalarni shakllantirish muammosining ayrim jihatlarini yoritadi. Bu, birinchidan, o‘quv materiali mazmuniga kiritilgan g‘oyalar o‘qitish metodikasiga proyeksiya qilinmasligiga, ikkinchidan, boshlang‘ich va yuqori sinflarda matematik tushunchalarni o‘rganish o‘rtasidagi tafovutning chuqurlashishiga olib keladi. Mavjud o‘qitish mazmuniga individual savollar kiritilgan yoki chiqarib tashlangan bo‘lsa (masalan, to‘plam nazariyasi, matematik mantiq, kombinatorika elementlari va boshqalar), matematikaning boshlang‘ich kursini modernizatsiya qilishni ekstensiv yo‘l bilan amalga oshirib bo‘lmaydi.

Maktab matematik ta’limini modernizatsiya qilish bo‘yicha nazariy tadqiqotlar natijalarini umumlashtirish va boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining amaliy tajribasi bir qator qarama-

qarshiliklarni aniqlash imkonini berdi, xususan, quyidagilar o‘rtasida:

- strategik planda gumanistik ta’lim paradigmasini amalga oshirishga yo‘naltirilgan maktab matematik ta’limini tashkil etishning yangi amaliyotini yaratishga jamiyatning talabi va boshlang‘ich matematik ta’lim mazmunining bilimga yo‘naltirilgan paradigmasiga an’anaviy bog‘langanlikni saqlanib qolishi;

- D.B.Elkonin, V.V.Davidovlar tomonidan rivojlantiruvchi ta’lim nazariyasining mavjudligi va uni o‘quv fanini joriy etish orqali amalga oshirish uchun ajralmas ilmiy-uslubiy tizimning yetarli darajada rivojlanmaganligi;

- o‘qituvchilarning rivojlantiruvchi ta’lim tizimiga muvofiq ishlashga bo‘lgan ehtiyojlari va istaklari hamda zarur o‘quv-uslubiy ta’minotning yetarli darajada emasligi;

- matematikani o‘rganishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yoshga doir qobiliyatlari va olingan bilimlardan real amaliyotda to‘liq foydalanmaslik;

- o‘quv faoliyatini shakllantirishga yo‘naltirilgan, zamonaviy rivojlantiruvchi maqsadlarga javob beradigan boshlang‘ich sinflar uchun matematika bo‘yicha o‘quv-uslubiy majmualarning mavjudligini hisobga olgan holda, rivojlantiruvchi ta’lim tizimini joriy etish zarurati va fan bo‘yicha an’anaviy bilim olish komponentiga ustuvor ahamiyat berilgan mavjud o‘quv-uslubiy majmualar.

Ushbu qarama-qarshiliklarni hal qilish bir qator muammolarni keltirib chiqaradi, xususan:

- Boshlang‘ich sinflar uchun yangi matematika darsliklari qanday bo‘lishi kerak?

- Boshlang‘ich matematikaning yangi kursi mazmunining nazariy asosini qanday ilmiy yondashuvlar tashkil qilishi kerak?

- Qaysi uslublar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida matematik tushunchalarni shakllantirishning metodik tizimini joriy etishni ta’minlaydi?

Shunday qilib, ilmiy va amaliy ehtiyojlar D.B.Elkonin - V.V.Davidovlarning rivojlantiruvchi ta’lim nazariyasining mavjudligi va uni aniq bir fan hamda unga kerakli o‘quv-metodik majmuani yaratishning umumiy ilmiy-metodik tizimining yo‘qligi o‘rtasidagi asosiy ziddiyatni hal qilishdan iborat bo‘lgan mazkur tadqiqot muammosini shakllantirishga imkon beradi.

Xulosa. Agar boshlang‘ich sinflar uchun matematika kursi mazmunini loyihalashda ta’lim standarti, matematik tushunchalarning tizimni shakllantiruvchi aloqalari, materialni o‘rganishdagi mantiq, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining individual xususiyatlari kabi shartlar hisobga olinsa; o‘qitish maqsadlarini rivojlantiruvchi ta’lim maqsadlari bilan o‘zaro bog‘lansa; matematikani o‘qitishning mazmuni, usullari, vositalari va shakllarida o‘quvchilarni rivojlantirish va tarbiyalash g‘oyasini yuqori darajada oshirish, matematik tushunchalarni shakllantirishning metodik tizimini loyihalashtirishni esa strategik o‘quv va o‘quv-amaliy vazifalar ketma-ketligi orqali amalga oshirilsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyatini shakllantirishni va sifat jihatidan yangi darajadagi matematik bilim, ko‘nikma va malakalarni ta’minlay oladigan rivojlantiruvchi ta’lim tizimi bo‘yicha matematikani o‘qitish kursini yaratish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi, predmeti, muammosi va gipotezasi uchta eng asosiy vazifalar guruhini aniqlashga yordam berdi:

Vazifalarning birinchi guruhiga matematika boshlang‘ich kursini loyihalashning kontseptual asoslari va uni rivojlantiruvchi ta’lim tizimida amalga oshirish bilan bog‘liq vazifalar kiradi.

Ikkinchi guruh vazifalariga rivojlantiruvchi ta’lim tizimida matematika boshlang‘ich kursining mazmuniy qismini loyihalash va uni amalga oshirish bilan bog‘liq vazifalar kiradi.

Uchinchi guruhga protsessual komponentni loyihalash va uni amalga oshirish, shuningdek sinov-tajriba ishlariga kiritilgan o‘quv-uslubiy majmuaning natijalarini tahlil qilish bilan bog‘liq vazifalar kiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ergasheva M. “Bolajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarni rivojlantiruvchi ta’limni amalga

oshirishga tayyorlash nazariy asoslari, rivojlantiruvchi ta’lim pedagogik-psixologik muammo sifatida” TDPU “Ilmiy axborotnomalari” 2022 yil.

2. Давыдов В.В. Психологическая теория учебной деятельности и методов начального обучения, основанных на содержательном обобщении. - Томск: «Пеленг», 1992. - 133 с.

3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 1996.-544 с.

4. Дусавицкий А.К. Развивающее обучение: теория и практика: Статьи. - Харьков, 2002. - 146 с.

5. Знаменская Е.В. Об изучении геометрического материала в I-VI классах // Начальная школа. - 2005. - № 5. - С. 75-79.

6. Хуторской В.А. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. - 2 0 0 3 . - № 2 . - С . 58-64.

7. Царева СЕ. Нестандартные виды работы с задачами на уроке как средство реализации современных педагогических концепций и технологий // Начальная школа. - 2004. - № 4. - С 49-56

N.Kambarov
Dotsent v.b, p.f.f.d (PhD).
University of Business and Science

BOSHLANG‘ICH SINF TEXNOLOGIYA DARSLARIDA O‘UVCHILARNI BORLIQNI VA SAN’ATNI IDROK ETISHGA O‘RGATISH

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf texnologiya darslarida borliqni va san’atni idrok etishga o‘rgatib borish lozim. Unda musavvirlari asarlari bilan tanishish, taxlil qilish, ularni idrok qilish va estetik zavq olish orqali ma’naviy tarbiyalab boriladi. Shu bilan birga borliqni, tabiatni va hayvonot va nobodot olami bilan tanishtirish, ijtimoiy hayotni anglashga o‘rgatib boriladi. Tasviriy san’at asarlari va borliqni taxlil qilish va ta’lim-tarbiya jarayonlarida foydalanish yo‘llari ko‘rsatilgan. Bu orqali bolalarda tasviriy san’ati va atrofimizdagi olamga bo‘lgan qiziqish va muhabbatlarini uyg‘otish kabi muhim vazifalar amalga oshiriladi.*

Tayanch so‘zlar:. *tasviriy san’at, musavvir, borliq, ta’lim-tarbiya, milliy qadriyatlar, asarlarini taxlil qilish, jarayonlar, vazifalar, atrofimizdagi olam, san’atni idrok etish.*

Аннотация: *В данной статье необходимо обучать восприятию бытия и искусства на уроках технологии начального класса. Он обеспечивает духовное образование через знакомство с произведениями художников, анализ, восприятие и эстетическое удовольствие. В то же время их знакомят с существованием, природой, животным и нечеловеческим миром, а также учат понимать социальную жизнь. Показаны методы анализа и существования изобразительных произведений и их использования в образовательном процессе. Благодаря этому решаются такие важные задачи, как пробуждение у детей интереса и любви к изобразительному искусству и окружающему миру.*

Ключевые слова: *изоброзительное искусство, художник, существование, образование, национальные ценности, анализ произведений, процессы, задачи, восприятие окружающего мира, искусство.*

Annotation: *In this article, it is necessary to teach the perception of existence and art in the technology lessons of the primary class. It provides spiritual education through acquaintance with the works of artists, analysis, perception and aesthetic pleasure. At the same time, they are introduced to existence, nature and the animal and non-human world, and are taught to understand social life. The methods of analysis of visual works and existence and their use in educational*

processes are shown. Through this, important tasks such as awakening children's interest and love for fine art and the world around us are carried out.

Key words: visual art, artist, existence, education, national values, analysis of works, processes, tasks, perception of the world around us, art.

Kirish. Yurtimizda texnologiya ta’limi faniga va bolalar ijodkorligi, intelektual salohiyatlariga katta e’tibotr qaratilmoqda. O‘quvchi-yoshlarimizni har tomonlama bilimli, salohiyati, vatanparvar, ma’nan yetuk bo‘lib tarbiylanishlarida texnologiya ta’limining o‘rni beqiyosdir. O‘quvchi-yoshlar bunday mas’uliyatli vazifani bajarish uchun ularning erkin ijodiy faoliyatini yaratish, san’at va borliqni idrok etishga o‘rgatish, san’at asarlarini o‘rganish va taxlil qilish, shu bilan birga tabiatdan estetik zavq olish tabiiy ashyolaridan asarlar yaratish hamda uni asrab avaylash kabi muhim vazifalarni bajarish darkor. Xaqiqatan ham hozirgi kunda ta’lim-tarbiya jarayonlarida san’at va borliqni idrok etishga o‘rgatishdek muhim ishlar amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot metodologıyası. Maqolada o‘quvchilarni san’ati turlari, janrlari hamda borliqdagi barcha narsalar bilan tanishtirish va uning go‘zalliklaridan baxramand bo‘lish, anglash, estetik zavq olish, har bir san’at asarini, borliqdagi jarayonlarni organib borish va taxlil qilaolishga qaratilgan vazifalar muhokama qilinadi. Uning asosiy tarkibiy omillari va qismlari tavsiflanadi. Ta’lim jarayonlarida o‘quvchilarni san’at asarlarini va borliqni o‘rganish, idrok qilish, ta’lim-tarbiya jarayonlarida foydalanish, rasmlar orqali manzaralari, tarixiy voqealar (tarixiy janr), ijtimoiy hayothi o‘rganish va rivojlantirish mezonlari tahlili qilindi va mezonlar bilan solishtirildi.

Olingan natijalar, tahlillar va qarashlar. Boshlang‘ich sinflarda texnologiya faniga tayyorlash dasturi o‘quvchilarni har tomonlama kamol toptirishga aqliy va jismoniy, axloqiy va estetik kamol toptirishga va tarbiyalashga qaratilgan bo lib, o‘z oldiga quyidagi maqsadlarni qo‘yadi:

- bolalarni mehnat tajribasini, ularni kishilar ishlab chiqarish faoliyati to‘g‘risidagi bilimlarni kengaytirish, mehnatsevarlikka, mehnat va mehnat kishilariga munosib munosabat ruhida tarbiyalash;
- mehnat malakasi, mehnat madaniyatini, o‘z ishi va o‘rtoqlarning ishini rivojlantirish va tashkil qilish malakalarni rivolantirish;
- o‘quvchilarni turli kasblarga yo‘llash va hunar egasi bo‘lishi;
- san’at va borliqni idrok etishga o‘rgatish;
- milliy qadriyatlarga asoslangan, ijodkor, zamonaviy yoshlarni tarbiyalash;
- o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish.

Borliqni idrok etishga qaratilgan vazifalarga bolalarning sinfdan tashqari ish turlariga yer uchastkasida, jumladan, ekinzorda, gulxonada, mevazorda ishlash, shuningdek, tabiat burchagida o‘simliklarni parvarish qilishlar kiradi. Bolalar shularga tegishli ish usullarini o‘rganadilar, o‘simliklarning o‘sishi va rivojlanishi haqida ko‘p ma’lumotlarga ega bo‘ladilar.

Tabiat qo‘ynidagi mehnat bolalarda kuzatuvchanlik, qiziquvchanlik,tabiatni sevish, Vatanimiz boyligini yaratish va uni ko‘paytirish, jonli narsalarga, mehnat natijalariga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lishni o‘rgatish maqsadida amalga oshiriladi.

O‘simliklarni o‘stirish va jonivorlarni parvarish qilish bo‘yicha mehnat, ularni tabiat burchagida parvarish qilishni, ekinzor tashkil etish va sabzavotlarni o‘stirishni, gulxona tashkil etish va gullarnio‘stirish, o‘simlik va mevali daraxtlarni parvarish qilishni o‘z ichiga oladi.

Tabiat burchaklaridagi qushlar, akvariumdagi baliqlarni parvarish qiladilar va jonivorlar haqida ma`lumotlarga ega bo‘ladilar. Tabiat burchagidagi va uchastkadagi jonivorlar va o‘simliklarni parvarish qilish bo‘yicha eng muhimlari sifatida quyidagi mehnat jarayonlarini ajratib ko‘rsatish kerak. Bunday faoliyat orqali o‘quvchilarni borliqni idrok etishga qaratilgan vazifalar

amalga oshiriladi.

Ekskursiya - bilishga qiziqishni avj oldirishda, o‘quvchilarga mustaqillik malakalarini singdirish va hayotni bilishda muhim o‘rinni egallaydi. Agarda ekskursiyalarni o‘tkazishda ishlab chiqarish vakillari ham qatnashsa, us yanada samaraliroq bo‘ladi. Ekskursiya jarayonida o‘quvchilar tabiat olami va ishlab chiqarish o’bektlalari, san’at asarlari bilan yaqindan tanishadilar. Ular borliqdagi go‘zalliklar va sanat asarlarini o‘z ko‘zlari bilan ko‘radilar hamda estetik zavq olib idrok etadilar. Ekskursiyadan so’ng savol-javob o‘tkazish lozim. Guruhlardan biri ekskursiyadan so‘ng albomni jihozlaydi, yigiruv tsexini eng yaxshi ishchilarini yozib chiqadi, rasmlar chizadi, ikkinchi guruh toqishning texnologik jarayonini yozadi, uchunchi guruh ishni bo’yash bo’limida olib boradi va hokazo.

Tabiat qo‘yniga sayohat jariyonida o‘quvchilar rangli toshlar, shoxlar, barglar, mevalar urug‘larini yig‘dilar va ulardan ijodiy ishlar tayyorlaydilar.

O‘quvchilar tabiatdagi ranglarni, daraxtlar, gullarnngi go‘zalliklari, fasllar almashunuvi va undagi ranglarning o‘zgarishi kuzatadilar va ulardan zavq oladilar.

Yaponiyada ota-onalar sakura daraxti gullaganda farzandlari bilan, o‘qituvchilar o‘quvchilari bilan tomosho qilgani va undan estetik zavq olgani boradilar. Binobarin yurtimizda ham chiroyli gullaydigan daraxtlar juda ham ko‘pki bizlar ham shunday estetik zavq olishimiz lozim.

Maktabda tasviriy san’at va texnologiya mashg‘uotlarining vazifalari haqida to‘xtalganda, ularni, shartli ravishda, ikki qismga bo‘lishimiz mumkin.

1. Tasviriy san’at va texnologiya darslarining o‘ziga xos, maxsus vazifalari:

a) borliqdagi va san’atdagi go’zalliklarni ko‘ra bilish, idrok etish, tushunish va qadrlashga o‘rgatish;

b) estetik va badiiy didni o‘stirish; bolalar badiiy fikr doirasini kengaytirish; badiiy ijodiy qobiliyat va fantaziyani rivojlantirish; tasviriy san’atning nazariy asoslari (yorug‘-soya, rangshunoslik, perspektiva, kompozitsiya) bilan tanishtirish;

v) rasm ishlash, haykal yasash, badiiy qurish-yasash yuzasidan elementlar malakalar hosil qilish; kuzatuvchanlik, ko‘rish xotirasi, chamalash qobiliyati, fazoviy va obrazli tasavvurlarni, abstrakt va mantiqiy tafakkurni rivojlantirish;

g) tasviriy, amaliy me’morchilik san’at asarlarini tushungan holda o‘qiy olishga o‘rgatish; san’atga nisbatan qiziqish uyg`otish, uni qadrlashga, sevishga o‘rgatish. 2.Tasviriy san’at darslarining qo‘shimcha vazifalari:

a) borliqni, hayotni bilishga ko‘maklashish; milliy g‘urur va milliy istiqlol mafkurasini amalga oshirish; bolalarda axloqiy (vatanparvarlik, baynalminal);

b) mehnat, jismoniy tarbiyani amalga oshirish;

v) bolalarni turli kasb va hunarlarga yo‘llash.

Tasviriy san’at va texnologiya o‘quv fanining maqsadi va vazifalari haqida to‘xtalganda yana shuni qayd etish lozimki, u maktabda o‘qitiladigan deyarli barcha o‘quv fanlari bilan uzviy bog‘lanadi va ular yuzasidan materiallarni o‘zlashtirishga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, u adabiyot, psixologiya, tabiatshunoslik, biologiya, tarix, matematika, texnologiya darslarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Darslarda xalq amaliy san’ati bo‘lmish naqqoshlik, ganchkorlik, kulolchilik, zardo‘zlik, me’morlik, duradgorlik, zargarlik san’atlari bilan tanishtirish.

Tasviriy san’atning miniatyura, grafika, rangtasvir, qalam tasvir kabi turlari hamda portret, manzara, anomalistik, maishiy, tarixiy janrlari bilan tanishishlari kerak.

Har qanday o‘quv predmeti ta’lim mazmunida, albatta, o‘zbek xalqi yaratgan beqiyos boy, madaniy va ma’naviy merosni o‘ziga asos qilib olishi lozim. Shunday ekan, o‘zbek xalqining dunyoga mashhur bo‘lgan m’morchilik, amaliy va tasviriy san’at asarlarini maktablarda boshqa materiallarga qaraganda kengroq va chuqurroq o‘rgatilishi talab etadi. Shu bilan birga maktablarda

ta’lim mazmunining viloyat va shaharlar bo‘yicha tabaqalashtirilishi ham maqsadga muvofiqdir. Chunki, O‘zbekistonning viloyat, shahar, hattoki, qishloqlarida amaliy san‘at va me’morchilikning rivojlanishida o‘ziga xoslik bor. Buni Buxoro, Samarqand, Kattaqo‘rg‘on, Rishton, Shahrisabz, Nurota, Marg‘ilon, G‘ijduvon, Urgut, Xo‘jayli va boshqa shaharlarning san’atida ham yaqqol ko‘rishimiz mumkin.

O‘quvchilarga xalq amaliy san‘ati namunalari ko‘rsatiladi, ularning shakl va ranglarini tahlil qilib beriladi. O‘quvchilar o‘zbek va qardosh xalqlarning naqshlarini kuzatish va o‘rganish orqali ularning shakl va ranglaridagi go‘zalliklarni, shakl va rasm ranglarining garmonik birligini tushunadigan bo‘ladilar. Ming yillar mobaynida ustadan-ustaga, qo‘ldan-qo‘lga o‘tib, har jihatdan takomillashib, go‘zallashib borgan xalq san’ati namunalari bolalarni xayratga soladi va ularda tajribali ustalar kabi ifodali amaliy san’at asarlari yaratish ishtiyoqi paydo bo’ladi. Gullar, hayvonlar va parandalarni natura sifatida kuzatish va tahlil qilish jarayonida o‘qituvchi ularning tuzilishidagi shakl, rang, o‘lchovlari, harakatlaridagi nafosatni qayd qiladi. O‘quvchilarni tabiatdagi narsalarning yorqin va yaltiroqligi, nafis va tozaligi, ular bo‘laklarining qaytarilishi yoki almashinishi, simmetrik tarzda joylashuvi to‘lqinlantiradi. Tabiatdagi gullarning rang va shakllarining turli-tuman bo‘lishi, kapalak va ninachilar, qushlarning engil parvozi, bahorgi va kuzgu manzaralarning chiroyi, manjuntolning suluvligi, maysazorlarning quyosh nuri ostida jilvalanishi, uy derazalarining kechki miltillab ko`rinishi hayajonlantiradi. Bolalarda bunday estetik his-tuyg`uning o‘sishi, ularda predmet va hodisalar xususiyatlarini estetik baholash malakalarining shakllanishiga olib keladi. Bolalarning faoliyatlarida obrazli iboralarning, ya’ni “xushbichim”, “quvonchli”, “bayramdagidek” ishlatilishi ularda borliq va hodisalarni estetik idrok etish malakalari shakllanayotganligidan dalolat beradi.

O‘qituvchi san’atshunoslik asoslari darslarida o‘lkamiz tabiati, halqimizning fidokorona mehnati, buyuk ajdodlarimizning mustaqillik uchun qahramonona kurashi kabi mavzularda yaratilgan ko‘plab asarlarni namoyish etish va tahlil qilish jarayonida ularga san’atni, borliqni va ijtimoiy hayotni idrok etishga o‘rgatadi. Bu borada rassomlardan O‘.Tansiqboev, N. Karaxan, A. Mo`minov, L. Salimjonova, I.Jabborov, Ch. Axmarovlarning yuksak badiiy saviyada yaratgan asarlari alohida ahamiyat kasb etadi. Tasviriy san’at bolalarni borliqni, hayotni bilishga yordam beradi. Ular narsa va hodisalar rasmini chizishga kirishishdan avval narsalarning tuzilishi, shakli, o‘lchovlari, rangi, fazoviy holatlarini o‘rganadilar va ularni o‘z ishlarida tasvirlaydilar. Kuzatilayotgan jonli narsalarning hayoti haqida ham tasavvurga ega bo‘ladilar, natijada bolalarning dunyo haqidagi tasavvurlari chuqurlashadi va kengayadi, xotiralari rivojlanadi.

Borliqni idrok etish mashg’ulotlarida kompozitsiyaga oid tegishli muhim ob’ektlarni yaxshilab kuzatadilar. Borliqni to’laqonli idrok etish, tevarak-atrofni, hayotdagi voqea va hodisalarni bevosita kuzatish asosida olingan taassurotlar, tushunchalar hamda atrof-muhitga nisbatan estetik munosabatda bo’lish bilan bog’liqdir.

Boshlang‘ich sinflarda o’quvchilar o‘simliklar, hayvonlar, qushlar, baliqlarni kuzatadilar, tabiatning turli fasllardagi ko‘rinishlari, kayfiyati haqida tasavvurga ega bo‘ladilar va ularni tasvirlaydilar. Mazkur bo‘limning maqsadi o‘quvchilar tomonidan san’at asarlarini ongli idrok etish va baholash, uning jamiyat va odamlar hayotidagi ahamiyatini tushunishga yordam berishdan iborat.

Badiiy obrazni idrok etish malakalarini rivojlantirish-san’at asarlarini o‘rganishning asosidir. O‘quvchilar asar haqida mulohaza yuritib, idrok etishni, uning mazmunini maxsus terminlarni qo‘llagan holda so‘zlab berishni bilishlari lozim.

San’atni idrok etishga 1-4 sinflarda maxsus soatlar ajratilmaydi. U turli materiallar bilan ishlash, rangtasvir kompozitsiyasi, naturaga qarab tasvirlash mashg‘ulotlarida amalga oshiriladi. 3-sinfdan boshlab esa san’atni idrok etish bo’yicha maxsus darslar tashkil etiladi.

Texnologiya va tasviriy san’at ijodiy ishlar jarayonida o‘z vazifalarini bajara natijasida

bolalarga quvonch va ko‘tarinkikayfiyat olib keladi, ularning badiiy ijodiy ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda texnologiya va tasviriy san’at ta’limi jarayonlarida rassomlari hayoti hamda ijodi bilan tanishtirish, yaratgan asarlari va ijod foyalitini keng o‘rganilishi muhim va dolzarb vazifalardan biridir. Rassomlari o‘z atrofini o‘rab turgan ijtimoiy borliqdan olgan o‘ta boy va rang-barang ijod namunalarini qoldirdilar va qoldirmoqdalar. Texnologiya va tasviriy san’at darslarida borliqni ham idrik etish, tabiat go‘zalliklaridan bahramahd bo‘lish, rassomlar asarlarini o‘rganish, idrok qilish, davom ettirish yosh avlodnig burchi bo‘lishi lozim. Bu esa sanatlarga, qolaversa borlikdagi go‘zalliklarga bo‘lgan e’tibordir.

Boshlang‘ich sinf texnologiya va tasviriy san’at fani o‘qituvchisi oldiga musavvirlar hayoti va ijodi chuqur o‘rganish hamda tarbiya jarayonlarida foydalanish, idrok etishga o‘rgatish vazifasini qo‘yadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.Madraimova, N.Normatov. Sharq miniatyura maktablari (maqolalar to'plami)
2. Abdullaev N.U. “San’at tarixi” elektron o‘quv qo'llanma 2005.
3. Орифжаноф Н. “Ўзбекистон тасвирий санъати тарихига тазар”, Т., 1997.
4. A. Madvaliyevtahririostida. Toshkent. "O‘zbekistonmilliyensiklopediyasi" Davlat ilmiynashriyoti, 2006-2008.
5. https://www.uzbekscholar.com
6. https://www.Ru.m.wikipedya.org

N.Ismadiyorova
O‘zbek tili va adabiyoti kafedrasi o‘qituvchisi,
Andijon davlat pedagogika institut

Xalqaro tadqiqotlarda ko‘nikmalarning darajalari haqida

Annotatsiya. Ushbu maqdolada Xalqaro tadqiqotlarda ko‘nikmalarning darajalari haqida va ushbu daralarga muvofiq maktab o‘quvchilaridan talkab etiladigan ko‘nikmalar tasnifi berilgan. Shuningdek, maqolada ushbu darajalarni o‘zida aks ettirgan topshiriqlar, uni ishlash yo‘llari va javoblari taqdim etilgan.

Kalit so‘z. Anglash, talqin etish va ta’riflash, eydetik xotira, yaxlit matn va yaxlit bo‘lmagan matn.

Adabiyotlar tahlili. Xalqaro tadqiqotlarni amalga oshirish maqsadida Milliy markaz tomonidan “Xalqaro tadqiqotlarda o‘quvchilarning o‘qish savodxonligini baholash” qo‘llanmasi ishlab chiqildi. Ta’lim sifatini baholash bo‘yicha xalqaro tadqiqotlarni amalga oshirish Milliy markazi tomonidan “Axborotnoma”ning turli sonlari nashr etildi. Sh. Abduraimovning “Ona tili ta’limida o‘qib tushunish malakasini baholashning ilmiy-metodik asoslari” va K. Mavlonovaning “Ona tili darslarida matn tuzilishini o‘rgatish metodikasi” nomli ilmiy ishlarida, K. Jalilovning “Baholash nazariyasi asoslari” nomli qo‘llanmasi,maqolamizning asl mohiyatini ochib berishga qaratilgan yo‘nalish o‘z ifodasini topgan.

Tadqiqot metologiyasi. Rossiyalik mutaxassis G.Kovaleva fikricha, tadqiqotlarda “yaxshi natijalar ko‘rsatish uchun 2 maqsadga ega bo‘lish kerak: birinchisi, o‘qituvchilar va ular ishlaydigan, foydalanadigan materiallarni tayyorlashdir. Ikkinchisi, o‘qituvchilarni maqsadli tayyorlash va ta’lim jarayonida o‘qitish metodikasi va ustuvor tamoyillarni o‘zgartirish zarur” [1]. Materiallar tayyorlash haqida gap borar ekan, PISA tadqiqoti haqida bilim va tushunchaga ega bo‘lish, uning baholash mezonlari, topshiriq turlari va namunalari bilan o‘qituvchilarni tanishtirish, shuningdek, ta’minlashni nazarda tutadi. Ikkinchi maqsad esa salmoqli bo‘lib, o‘quv dasturi va darsliklarni o‘zgartirishni ta’lim mazmunini jahon ta’lim standartlari asosida ishlab chiqishni va ta’limda yangi o‘qitish metodikasini taklif etishni nazarda tutgan. Xususan, ushbu jarayonlar to‘laqonli amalga oshirilsagina, tadqiqotlarda yaxshi natijalarga erishish mumkin. G.Kovaleva Rossiya ta’lim tizimida uzoq muddat ijodkorlik faoliyatini tashkil etishga e’tibor berilmaganini ta’kidlaydi. Masalaning yana bir tomoni shundaki, ushbu holat O‘zbekiston ta’lim tizimida ham mavjud. Bu til ta’limida grammatikaning ustunligi, ko‘nikmalarga asoslanmaganligi va yod olishga tayanilganligi, shuningdek, ijodkorlik, kreativlik, fikrlashning mavjud emasligi bilan izohlanadi.

Tahlillar va natijalar

1-jadval

Tadqiqotda ilk marotaba ishtirok etgan mamlakatlar ko‘rsatkichi [2]

T/r	Ishtirokchi mamlakat nomi	O‘qish savodxonligi		Matematik savodxonligi		Tabiiy savodxonlik	
		O‘rni	Balli	O‘rni	Balli	O‘rni	Balli
1	O‘zbekiston	80	336	72	364	80	355
2	Kambodja	81	329	81	336	81	347
3	Mongoliya	65	378	47	425	53	412
4	Salvador	70	365	78	343	73	373
5	Yamayka	53	410	67	377	62	403

6	Falastin	75	349	70	366	74	369

Ayon bo‘lganidek, ilk bor ishtirok etgan mamlakatlar natijasi yuqori emas, ammo ularning natijasi mamlakatimiz natijasidan yaxshiroq, ya’ni o‘qish savodxonligi bo‘yicha Mongoliya 425 ballni, O‘zbekiston 364 ballni olgan.

Xalqaro tadqiqotlarga o‘quvchilarni tayyorlashda ularning eydetik xotirasini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Eydetik xotira – bu tashqi qo‘zg‘atuvchi bilan his-tuyg‘u a’zolarining qo‘zg‘atilishi natijasidir. Eydetik obraz va tasavvur orasidagi o‘xshashlik shuki, ular biron ta’sir o‘tkazadigan narsalar yo‘qligida ham hosil bo‘lib, oddiy tasavvurga mutlaqo sig‘maydigan darajada detallashtirilgan ko‘rgazmaliligi bilan ajralib turadi [3,328]. Turli topshiriqlar o‘quvchilarda aynan ushbu jarayonning tasavvurda paydo qilinishi orqali javob beriladigan topshiriqlarni o‘z ichiga oladi. Xotira deyilganda eslash va keyinchalik esga tushirish jarayonini anglatsa-da, eydetik xotira kelajakni bashorat qilish qobiliyatini ham namoyon etishi mumkin. Ushbu qobiliyati shakllantirilgan o‘quvchilar esa turli test topshiriqlarni bajara olish imkoniga ega bo‘ladi. O‘quvchilarda tanish katta hayotiy ahamiyatg ega hisoblanadi. Agar insonlarda tanish mexanizmi ishlamas, har bir ma’lumotni yangi deb qabul qilgan bo‘lar edi. Ya’ni o‘quvchilarda topshiriqlarni amaliy topshiriqlar, darslikda mavjud mashqlar va turli ta’limiy texnologiyalar yordamida taniy olish darajasiga olib kelish maqsadga muvofiqdir.

Xalqaro tadqiqotlar o‘quvchilarni shaxs sifatida tarbiyalab, ularning jamiyatda o‘z o‘rnini topishda asos bo‘luvchi ko‘nikmalarni shakllantirish va baholashni maqsad qilgan. Andreas Shlayerning fikricha, kambag‘allikni faqat ifatli ta’lim bartaraf eta oladi. Xususan, o‘quvchilar va mamlakatimizning rivojlanishi sifatli ta’lim berishga bog‘liq. Sanoat, ishlab chiqarish, qurilish, tibbiyot kabi sohalarning rivojlanishi ta’limga bog‘liq bo‘lib, ta’lim esa bevosita o‘quvchilarning amaliy saloxiyatini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Xalqaro tadqiqotlarga tayyorlanish va unda ishtirok etish ana shunday jarayonlarni qo‘llab-quvvatlaydi.

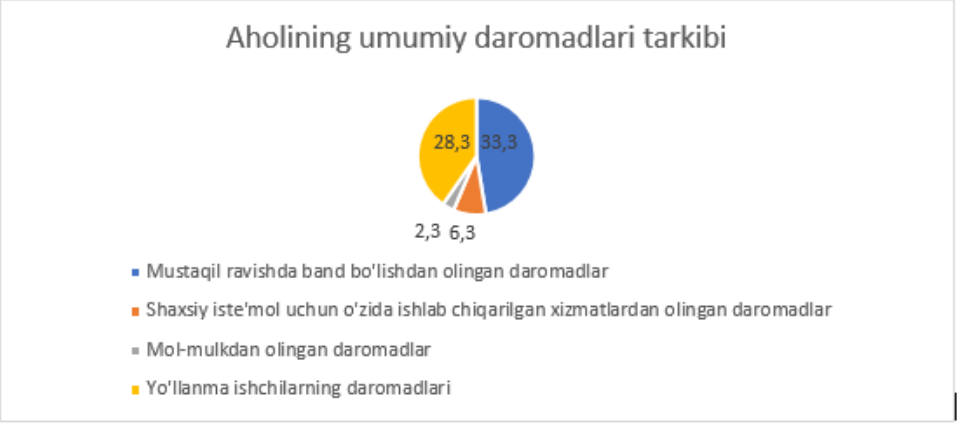
Topshiriqlarning qiyinlik darajasiga ko‘ra tadqiqot ko‘nikmalarining 6 darajasi bo‘lib, ushbu darajalar topshiriqqa beriladigan ballarga ham ta’sir qiladi. 1-daraja ikki toifaga: 1 a va 1 b toifaga ajratilgan, ya’ni bunda 1 a darajali topshiriqlar o‘quvchidan yaqqol ko‘rsatib berilgan alohida ma’lumotlarni topishi, muayyan mavzuga oid matnda keltirilgan muallif maqsadi, shuningdek, matnning g‘oyasini tushunishi yoki matndagi ma’lumot va hayotiy, umumiy bilimlarni bir-birga bog‘lashi talab etiladi. Xususan, matnda topshiriq uchun kerakli ma’lumot ajralib turadi va ba’zan bir-biriga zid ma’lumotlar keltiriladi. O‘quvchilar topshiriqdagi shar tva matndagi uning javobini osongina moslashtiradi. 1 b darajada esa o‘quvchilar hikoya yoki sodda bo‘lgan ma’lum matndagi sintaktik jihatdan oddiy va hajman qisqa tuzilgan matnda yaqqol ko‘rinib turgan alohida ma’lumotlarni topa oladi. Bu darajaga mansub matnlarda odatda o‘quvchilarga yordam beradigan ko‘rsatmalar beriladi. Bu yordamni ma’lumotni takror kelishidan, chizma va tasvirlardan bilib olish mumkin. Matnlarda munozarali ma’lumotlar kam uchraydi. 1b-darajaga mansub o‘quvchilar bir-biriga mazmunan yaqin ma’lumotlarni bir-biriga sodda tarzda bog‘lash orqali matnlarni talqin qila oladi. 2- darajaga kiruvchi o‘quvchilar bir qancha talablarga javob bera olishi mumkin. Matndan past ko‘rsatkichli xulosa chiqarsa-da, osonroq anglashiladigan ma’lumotlarni topadi. Ular orasidagi bog‘lanishni his qiladi. Topshiriqni chuqur bo‘lmasa ham qiyoslab, zidlay oladi, shuningdek, ular orasidagi bog‘lanishni tushunadi. Ushbu darajadagi topshiriqlar mulohaza yuritishga o‘quvchidan shaxsiy tajriba va munosanbatlariga tayanib, matnga oid yoki unga oid bo‘lmagan bilimlar orasidagi o‘xshashliklarni yoki tafovutlarni aniqlaydi. 3-daraja guruhiga mansub o‘quvchilar bir qator tamoyillarga asosan tuzilgan bir necha ma’lumotlar orasidagi bog‘lanishni topadi va ularning ma’nosiga tushunishga harakat qiladi. Shuningdek, ular matnning asosiy g‘oyasini aniqlash, so‘z yoki iboraning ma’nosini talqin qilish yoki bog‘lanishni tushunish uchun matnning ayrim qismlarini umumlashtiradi. O‘quvchilardan matndagi ma’lumotlarni qiyoslash, zidlash yoki tasniflashda qatnashadigan qator jihatlarga e’tibor qaratadi. Aksar hollarda talab etilgan ma’lumot ilg‘ab olish

oson emas, bundan tashqari matnda bir necha zid ma’noli ma’lumotlar mavjud bo‘ladi yoki mazmunga nisbatan noto‘g‘ri talqin etilgan yoki mavjud g‘oyalarga zid bo‘lgan g‘oyalar kabi boshqa qarama-qarshiliklar keltiriladi. 3-darajali o‘quvchilar yuqorida keltirilgan shartlarni aniqlay oladilar. 4-darajaga mansub o‘quvchilar berilgan ma’lumotni topib, tartibga soladi. Shuningdek, ular butun bir matn bilan ishlash orqali uning alohida qismining tilga oid nozik jihatlarini talqin qiladi. Boshqa ta’riflashga oid topshiriqlarda o‘quvchi noma’lum matnda berilgan kategoriyalarning tushunish va qo‘llash ko‘nikmasini namoyon qiladi. Bundan tashqari, bu darajadagi o‘quvchi matnni tanqidiy baholash yoki u haqida mulohaza yuritish uchun rasmiy va ba’zan umumiy bilimlaridan foydalanadi. O‘quvchi shakli yoki mazmuni noma’lum bo‘lgan murakkab yoki katta hajmdagi matnlarni to‘g‘ri tushunish ko‘nikmasini ko‘rsatishi lozim. 5-darajaga mansub o‘quvchi matndagi qaysi ma’lumot tegishli ekanini inobatga olib, murakkab tarzda berilgan ma’lumotni topib, tartibga sola oladi. Mazkur topshiriqlar o‘quvchidan muayyan bilim va tajribalarga tayanib, tanqidiy baholash yoki mulohaza yuritishni talab etadi. Talqin etish va ta’riflashga qaratilgan topshiriqlar shakli yoki mazmuni noma’lum bo‘lgan matnni to‘liq va batafsil tushunishni talab etadi. O‘qish savodxonligining barcha jihatlaridan kelib chiqib, ushbu darajada berilgan topshiriqlar odatda mavjud tushunchalarga qarama-qarshi bo‘lgan tushunchalar bilan ishlashni taqozo etadi. 6-darajaga mansub o‘quvchilar odatda batafsil va qisqacha xulosa chiqaradi, qiyoslay va zidlay oladi. Bunday o‘quvchilar bir yoki bir necha matnlarni to‘liq va batafsil tushunishini namoyish qiladi va matnlarda berilgan ma’lumotlarni umumlashtiradi. Topshiriqlarda o‘quvchidan mavhum tushunchalarni umumlashtirish va bir-birga zid ma’noli ma’lumotlardan iborat notanish g‘oyalar bilan ishlashni talab etadi. O‘quvchi turli mezonlar yoki dunyoqarashlarini hisobga olib, matn chegarasidan tashqarida murakkab tarzda idrok etish ko‘nikmasidan foydalanib, notanish mavzudagi murakkab matnni tanqidiy baholaydi. Mazkur darajada topshiriqlarni baholash va ajratib olish uchun kerakli shart matndan anglashilmagan ma’lumotlarga e’tibor qaratish va tahlil qilishdan iborat [4,63]. O‘quvchilarning ko‘nikmasidan kelib chiqib, aytish mumkinki, 5- va 6-darajadagi topshiriqlarni bajara olgan o‘quvchilar foizda nihoyatda kam va bu o‘quvchilar ta’lim sifati yuqori bo‘lgan mamlakatlarda tahsil oladilar.

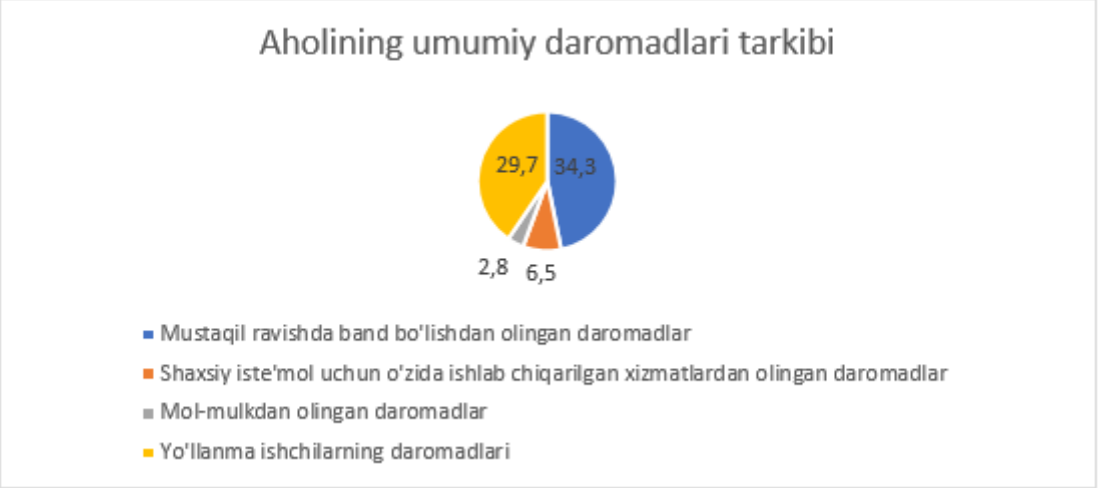
O‘quvchilarning ko‘nikmasidan kelib chiqib, aytish mumkinki, 5- va 6-darajadagi topshiriqlarni bajara olgan o‘quvchilar foizda nihoyatda kam va bu o‘quvchilar ta’lim sifati yuqori bo‘lgan mamlakatlarda tahsil oladilar.

“XVI asrning 80-yillarida Buxoro hukmdori Abdullaxon II qurdirgan qadimiy suv ombori. Bu inshoot qoldiqlari Nurota tumani markazidan 65 km sharqda, Eski Oqchob qishlog‘i yaqinidagi Beklarsoy darasida hozirgacha saqlangan… Abdullaxon bandining to‘g‘oni slanes toshlaridan qurilib, tosh palaxsalari suvga chidamli maxsus ganch qorishmasi – qir bilan biriktirilgan. To‘g‘onning uzunligi asosida 73 m, yuqorisida 85 m, balandligi 14,5m. bunda suv bosimi hamda uning ag‘daruvchi kuchi hisobga olingan holda to‘g‘on asosining qalinligi 15,3 m, ustki qismi 4,5 m qilinib, zinapoya shaklida qurilgan. To‘g‘on oldida hosil bo‘lgan suv omborining uzunligi1,5 km, eni 75-125 m. Abdullaxon bandiga taxminan 1,2 mln. kubometr suv to‘plangan. Inshootdan quyida joylashgan Qamar, Oqchob, O‘rganjiy, Ravot, Jilontamgali va Soykechar qishloqlari atrofi sug‘orilib ozod etilgan. XVI asrda ana shu qishloqlar hududida taxminan 1,2 ming ga yer maydoni o‘zlashtirilgan”...[5,33]

Ushbu matn yaxlit matn sirasiga kiradi va bu matn bilan bog‘liq bo‘lgan topshiriqlarning javobi 3-4-darajali bo‘lishi mumkin, ammo 5-6-darajali ballarni taqdim etolmaydi.



1-rasm. 2022-yil. Birlamchi daromadlar 70,2 % hisobida, transferlardan olingan daromadlar 29,8 % hisobida.



2-rasm. 2023-yil. Birlamchi daromadlar 73,3 % hisobida, transferlardan olingan daromadlar 26,7 % hisobida.

Savollar.

1. Yil davomida transferdan olingan daromadlar oshirildimi?

Javob: Yo‘q.

2. Birlamchi daromadlar orasida bir yil davomida eng ko‘p o‘sishni qayd etgan sohani yozing.

Javob: Yo‘llanma ishchilarning daromadlari.

3. Mustaqil ravishda band bo‘lishdan olingan daromadlarning bir yil davomida o‘sishini aniqlang.

Javob: 1.

Xulosa. Xalqaro tadqiqotlarda asosiy maqsad bilimni baholash emas, balki ko‘nikmalarni baholashdan iboratdir. Shunga ko‘ra, o‘quvchilar ko‘nikmalarini baholashning 6 darajasi ishlab chiqilgan. O‘quvchilar ushbu darajalarga muvofiq yuqori yoki quyi miqdorga ega bo‘lgan ball bilan baholanadi. Ushbu jarayonga tayyorlashda xalqaro tajribalar topshiriqlarni muntazam bajarish o‘quvchilarda fikrlash va anglashni rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. https://www.gazeta.uz/oz/2020/09/14/education/ (murojaat sanasi 22.01.2021)
2. https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/ (murojaat sanasi 12.01.2024)
3. Petroviskiy A.V. va boshqalar Umumiy psixologiya Toshkent O‘qituvchi 1992, 328-bet.
4. Tarjimon Tursunov E. PISA- 2018 O‘qish savodxonligi qamrov doirasi, “Ta’lim sifatini baholash bo‘yicha xalqaro tadqiqotlarni amalga oshirish milliy markazining matbaa bo‘limi”, T:.- 2021. 90 b, 63-bet
5. O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, I tom. O‘ME davlat ilmiy nashriyoti, 2000. 33-34-bet.
6. PISA- 2018 o‘qish savodxonligi qamrov doirasi. “Ta’lim sifatini baholash bo‘yicha xalqaro tadqiqotlarni amalga oshirish milliy markazining matbaa bo‘limi” TOSHKENT — 2021.
7. Xalqaro tadqiqotlar (jurnal). https://uz.wikiaro.ru/wiki/International_Studies.
8. Yusupova Sh. Oliy ta’limda mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasi. Ma’ruza matn.
9. “PISA” 2009//https://www.oecd.org/”PISA”products/46619755.pdf
10. Jalilov K. Baholash nazariyasi asoslari – Toshkent: Akademnashr, 2020. - 252 b.

G.Nabijonova
Namangan muhandislik-qurilish instituti
“Muhandislik va kompyuter grafikasi” kafedrasi 1-kurs doktoranti

QURUVCHI-MUHANDISLARNING KASBIY KOMPETENSIYASINI XORIJIY TILLAR ASOSIDA MUTAXASSISLIK FANINI O‘QITISH METODIKASINING NAZARIY MASALALARI

Annotatsiya. *Quruvchi-muhandislarning kasbiy kompetensiyasini xorijiy tillar asosida mutaxassislik fanini o‘qitish metodikasi, zamonaviy ta'lim tizimining muhim jihatlaridan biridir. Ushbu metodika quyidagi asosiy jihatlarni o‘z ichiga oladi: nazariy va amaliy masalalar. Quyidagi tadqiqotda nazariy va amaliy masalalar batafsil ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so’zlar: *lingvistik tahlil, didaktik tahlil, amaliy mashg’ulot, muloqot, o‘quv reja, dastur, baholash, terminalogiya.*

Аннотация. *Методика обучения профессиональной компетентности строителей-инженеров на основе иностранных языков является одним из важных аспектов современной системы образования. Данная методология включает в себя следующие основные аспекты: теоретические и практические вопросы. Теоретические и практические вопросы подробно рассмотрены в следующем исследовании.*

Ключевые слова: *лингвистический анализ, дидактический анализ, практическое занятие, общение, учебный план, программа, оценивание, терминология.*

Annotation. *The methodology of teaching professional competence of construction engineers based on foreign languages is one of the important aspects of the modern education system. This methodology includes the following main aspects: theoretical and practical issues. Theoretical and practical issues are considered in detail in the following study.*

Key words: *linguistic analysis, didactic analysis, practical training, communication, curriculum, program, assessment, terminology.*

Adabiyotlar tahlili. Tadqiqot jarayonida qo’yigan mavzuga doir ilmiy ishlar o’rganildi va tahlil qilindi. Jumladan,muhandisning professional xorojiy tilidagi kommunikativ kompetentsiyasini rivojlantirish, kasbiy tayyorgarlik tizimi, xususiyatlari va muammolarini V.A.Bodrov, E.A.Klimov,

V.V.Kraevskiy, Yu.P.Poloxov, S.D.Smirnov, V.D.Shadrikov va boshqalar, kasbiy chet tilini tayyorlash nazariyasini rivojlantirishga V.F. Aitov, O.A.Artemyeva, N.I. Gez, M.G.Evdokimova, O.Yu.Iskanderova, Z.I.Konnova, O.G.Oberemko, P.I.Obraztsov, I.I. Xaleeva hamda, o’zbek olimlarining ham ilmiy ishlari o’rganildi va ularning g‘oyalaridan foydalanildi.

Tadqiqot metodologiyasi. Nazariy masalalar: Xorijiy tillar o‘qitishida nazariy bilimlar, metodologik asoslar, o‘quv rejalari va dasturlari ishlab chiqilishi.

Amaliy masalalar: O‘quvchilarning xorijiy tillarda muloqot qila olishlari, mutaxassislik sohasidagi muammolarni hal qilish uchun zarur ko‘nikmalarni egallashlari.

Natijalar va baholash.Talabalar bilim va ko‘nikmalarini baholashda diversifikatsiyalashgan yondashuvni qo‘llash. O‘quv jarayonining samaradorligini o‘lchash va takomillashtirish. Ushbu metodika quruvchi-muhandislarning kasbiy kompetensiyasini oshirish, ularni global mehnat bozorida raqobatbardosh qilish maqsadida ishlab chiqilgan. Ta'lim jarayonida xorijiy tillarni samarali o‘qitish, muhandislik sohasidagi bilim va ko‘nikmalarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Quruvchi-muhandislarning kasbiy kompetensiyasini xorijiy tillar asosida o‘qitish jarayonida nazariy va amaliy masalalar muhim o‘rin tutadi. Keling, ularni batafsil ko‘rib chiqamiz. Nazariy masalalarga to’xtaladigon bo’lsak,

O‘quv dasturlari va rejalari: Xorijiy tillar va mutaxassislik fanlari uchun o‘quv dasturlarini ishlab chiqish. Ushbu dasturlar talabalar uchun til va texnik bilimlarni integratsiyalashgan holda taqdim etishi kerak.

Terminologiya: Qurilish va muhandislik sohasida ishlatiladigan terminlarni o‘rganish. Bu terminlarning tarjimasi va ulardan foydalanish qoidalarini tushuntirish. **Pedagogik metodlar**: Xorijiy tillarni o‘qitish bo‘yicha zamonaviy pedagogik metodlar (masalan, kommunikativ yondashuv, loyiha asosidagi ta'lim) va ularning qo‘llanilishi.

O‘qitish jarayonining nazorati: Talabalarning o‘zlashtirgan bilimlarini nazorat qilish usullari, shu jumladan, testlar, imtihonlar va loyiha ishlari.

Lingvistik va didaktik tahlil: O‘qitilayotgan materialning lingvistik va didaktik jihatlarini tahlil qilish, uning samaradorligini baholash.

Muommoning amaliy masalalari esa, Praktik mashg‘ulotlar: Talabalarning amaliy ko‘nikmalarini oshirish uchun loyiha ishlari, simulyatsiyalar va amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish. Masalan, guruhlar bo‘lib muhandislik loyihalarini ishlab chiqish. Muloqot va tadbirlar**:** Talabalarni xorijiy tillarda muloqot qilishga rag‘batlantirish. Texnik seminarlar, konferentsiyalar yoki vebinarlarda qatnashish imkoniyatlarini yaratish**.** O‘quv resurslari**:** Zamonaviy onlayn resurslardan foydalanish, masalan, video darslar, veb-saytlar va mobil ilovalar orqali amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish. Xorijiy amaliyot**:** Talabalarni xorijiy mamlakatlarda amaliyot o‘tashga jo‘natish, bu orqali ularning professional ko‘nikmalarini rivojlantirish. Baholash va qayta aloqa**:** Talabalar tomonidan olingan bilim va ko‘nikmalarni amaliy baholash. O‘qituvchilar va talabalar o‘rtasida muntazam ravishda qayta aloqa o‘rnatish. Nazariy va amaliy masalalar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning muvaffaqiyatli hal etilishi talabalarni xorijiy tillarda samarali o‘qitish va ularning kasbiy kompetensiyasini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, talabalarning nazariy bilimlari va amaliy ko‘nikmalari bir vaqtning o‘zida rivojlanadi.

Tahlil va natijalar. Lingvistik va didaktik tahlil, xorijiy tillarni o‘qitish va mutaxassislik fanlarida qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu sohada bir qator olimlar o‘z ilmiy tadqiqotlari va metodologiyalari bilan mashhur. Keling, ba'zi muhim olimlar va ularning ishlari haqida qisqacha ma'lumot beraylik. **Lev Vygotskyning asosiy g‘oyalari**: Vygotsky, o‘rganish jarayonida ijtimoiy muloqot va kontekstning ahamiyatini ta'kidladi. U "Yaqin rivojlanish zonasini" (ZPD) tushuntirib, talabalar o‘qituvchi yoki boshqalar yordamida o‘z qobiliyatlarini oshirishlari mumkinligini ko‘rsatdi. Bu g‘oyalar lingvistik va didaktik tahlil uchun asosiy yondashuvlarni taqdim etdi. **Noam Chomskyning asosiy g‘oyalari**: Chomsky, tilning tabiati va

inson miyasi o‘rtasidagi aloqani o‘rganish orqali til o‘rganish jarayonining nazariy asoslarini ishlab chiqdi. Uning "universal grammar" (umumiy grammatik) konsepsiyasi xorijiy tillarni o‘qitishda tilning strukturasini tushunishga yordam beradi. Bu yondashuv til o‘qitishda lingvistik tahlilning ahamiyatini oshirdi. **Richard Schmidtning asosiy g‘oyalari**: Schmidt "noticing hypothesis" (e'tibor berish gipotezasi) orqali talabalar o‘qish va yozish jarayonida tilni tushunishi uchun e'tibor berish zarurligini ta'kidladi. U e'tibor berish tilni o‘rganishdagi muhim omil ekanini ko‘rsatdi. Bu nazariya xorijiy tillarni o‘qitishda e'tiborni qanday oshirish va talabalar o‘rtasida til ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. **David Nunning asosiy g‘oyalari**: Nunan, til o‘qitishda interaktiv va kommunikativ yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidlaydi. U talabalarning faol ishtiroki va o‘zaro aloqalarini rivojlantirish orqali o‘qitish jarayonini yaxshilashni maqsad qiladi. Nunan o‘z ishlarida didaktik tahlil va metodologiyalarni integratsiyalashgan holda ko‘rib chiqadi. **H. Douglas Brownning asosiy g‘oyalari**: Brown, xorijiy tillarni o‘qitishda til va madaniyat o‘rtasidagi munosabatni o‘rganadi. Uning ishlari didaktik tahlilni yanada kengaytiradi va talabalarning madaniy kontekstda tilni qanday o‘rganishini tushunishga yordam beradi. U o‘qitish jarayonida madaniy omillarning ahamiyatini ta'kidlaydi. Lingvistik va didaktik tahlil sohasidagi olimlarning ishlari xorijiy tillarni o‘qitishda nazariy va amaliy yondashuvlarni taklif etadi. Ular o‘qitish jarayonida talabalar qobiliyatlarini rivojlantirish, tilni samarali o‘rganish va pedagogik metodlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu olimlarning g‘oyalari o‘qituvchilarga talabalarning ehtiyojlariga moslashish va o‘qitish jarayonini yanada samarali qilish imkonini beradi.

David Nunan xorijiy tillarni o‘qitish va o‘rganish bo‘yicha yetakchi olimlardan biri bo‘lib, uning ishlari ta'lim metodologiyalari va til o‘rganish jarayoniga yangi yondashuvlar kiritishga qaratilgan. Quyida uning ilmiy ishlari va g‘oyalari haqida qo‘shimcha ma'lumotlar keltiriladi. Nunan, til o‘qitishda interaktiv va faol o‘rganish yondashuvlarini qo‘llab-quvvatlaydi. U o‘quvchilarning o‘zaro muloqotlari va hamkorlikda o‘rganishlari orqali til ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Nunan, o‘quv dasturlarini ishlab chiqishda talabalar ehtiyojlarini hisobga olishning ahamiyatini ta'kidlaydi. U, shuningdek, amaliy va kontekstual materiallarning qo‘llanilishi orqali o‘quv jarayonini yanada samarali qilishni maqsad qiladi.. Nunan, loyiha asosidagi o‘qitish metodlarini qo‘llash orqali talabalarga muammolarni hal qilish va real hayotiy vaziyatlarda til ko‘nikmalarini qo‘llash imkoniyatlarini beradi. Bu yondashuv, talabalarga tilni o‘rganishda ko‘proq motivatsiya va ishtiyoq bag‘ishlaydi.. Nunaning eng mashhur asarlaridan biri "Language Teaching Methodology" bo‘lib, unda xorijiy til o‘qitish metodlarining nazariyasi va amaliyoti haqida batafsil ma'lumot beriladi. Bu asar, o‘qituvchilar va talabalar uchun qo‘llanma sifatida xizmat qiladi.. Nunan, xalqaro ta'lim muammolariga ham e'tibor qaratadi. U global kontekstdagi til o‘rganish jarayonlarini o‘rganadi va turli madaniyatlar va tillar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni tahlil qiladi. U o‘rganish nazariyalari, jumladan, konstruktivizm va sotsial-konstruktivizm tamoyillarini o‘qitish jarayoniga tatbiq etadi. Bu, talabalarning o‘z bilimlarini mustaqil ravishda qurishlariga imkon beradi.

Nunan ko‘plab amaliy tadqiqotlar o‘tkazib, xorijiy tillarni o‘qitishdagi samaradorlikni oshirishga qaratilgan yondashuvlarni sinovdan o‘tkazgan. David Nunaning ishlari xorijiy tillarni o‘qitish va o‘rganish jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilishga qaratilgan. Uning g‘oyalari o‘qituvchilarga talabalarning ehtiyojlariga mos keladigan va real hayotga yaqin vaziyatlarni o‘z ichiga olgan o‘qitish usullarini qo‘llashda yordam beradi. David Nunaning "Language Teaching Methodology" asari, tilni o‘qitish bo‘yicha metodologiyalarning nazariy va amaliy jihatlarini yoritadi. Ushbu asar, mutaxassislar uchun muhim qo‘llanma hisoblanadi. Shuningdek, nomutaxassislar uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Qurilish sanoati uchun mutaxassislar tayyorlash vazifasi nafaqat sohaning kadrlar siyosatida, balki O’zbekistonda ham ustuvor vazifalardan biridir. So'nggi o'n yil ichida qurilish institutlari kadrlar tayyorlash masalalarida ayniqsa faol bo'ldi. Bu shuni anglatadiki, qurilish sanoati

uchun yangi turdagi mutaxassislarni tayyorlash jahon qurilish xizmatlari bozori rivojlanishining tez o'zgaruvchan sharoitlarida xalqaro faoliyatini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Yaqin kelajakda qurilish kompaniyalariga nafaqat kommunikativ kompetentsiyaga, balki chet tilidagi kommunikativ kompetentsiyaga ega bo'lgan yosh istiqbolli mutaxassislar kerak bo'ladi. Bugungi kunda qurilish oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining raqobatbardoshligini oshirish uchun CEFRni shakllantirish masalasi muhim ahamiyatga ega. Oliy ta'limning Davlat Ta'lim Standarti doirasida an'anaviy o'quv dasturlari bilan bir qatorda, qurilish universitetlari kompaniyalarning kompetentsiya modellarida mustahkamlangan talablar asosida qurilish va muhandislik ta'limi uchun qo'shimcha ta'lim dasturlarini ishlab chiqmoqdalar va amalga oshirmoqdalar .

O‘zbekistonning geografik xususiyatlari uning bunyodkorlik va shaharsozlik salohiyatini ro'yobga chiqarish nuqtai nazaridan mamlakatning raqobatbardosh ustunligini rivojlantirishda qurilishning ustuvor ro’lini belgilaydi. Qurilish sohasi O‘zbekistonning tashqi iqtisodiy va madaniy aloqalarini ta’minlash va jahon iqtisodiyotiga integratsiyalashuvini ta'minlash uchun moddiy asos bo'lib, mamlakatni jahon hamjamiyati bilan bog'laydi. Soha vakillariga xorijiy tillarni o’qitish sohaning rivojlanishiga va yuqoridagi maqsad va vazifalarni amalga oshirish imkoniyatini yanada oshiradi va ko’prik vazifasni bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ismoilov, R. (2019): "Muhandislik ta'limida ingliz tilining ahamiyati."
2. Xamdamova, S. (2022): "Qurilish sohasida til o'rganish jarayonlarini samarali tashkil etish."
3. Toshpulatov, A. (2023): "O'qitish metodlari orqali professional ko'nikmalarni rivojlantirish."
4. **Stepanova, T. (2021):** "Muhandislik sohasida professional tilni o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari.
5. Emelyanova. -T.A. Nolingvistik oliy o'quv yurtlari talabalariga kasbiy yo'naltirilgan chet tilini o'rgatishda interfaol kompetentsiyani shakllantirish: dissertatsiya referatÿ. dis. ...kand. ped. Fanlar.
6. https://wwww.dislib.net/.
7. https://diss.natlib.uz/.

D.Nuriddinova
o‘qituvchi
University of Bussines and Science

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA SHAXSLARARO MUNOSABAT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Annotatsiya: *Ushbu maqola bo‘lajak o‘qituvchilarda shaxslararo munosabat madaniyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini aniqlashtirish, pedagogik jamoada muvaffaqiyatli kasbiy moslashuv sharti sifatida shaxslararo munosabat madaniyatini rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirishni taqozo etadi.*

Kalit so‘zlar: *Shaxslararo munosabat, an’ana, urf-odat, kompetensiya, kooperatsiya, jamiyat, axloq-odob, monolog, dialog, polilolog, muloqot.*

Аннотация: *Данная статья требует выяснения педагогических и психологических особенностей развития культуры межличностных отношений у будущих учителей, совершенствования технологии развития культуры межличностных отношений как условия*

успешной профессиональной адаптации в педагогическом коллективе.

Ключевые слова: *Межличностные отношения, традиция, традиция, компетентность, сотрудничество, общество, этика, монолог, диалог, полиология, общение.*

Abstract: *This article requires clarifying the pedagogical and psychological features of the development of the culture of interpersonal relations in future teachers, improving the technology of developing the culture of interpersonal relations as a condition for successful professional adaptation in the pedagogical team.*

Key words: *Interpersonal relationship, tradition, tradition, competence, cooperation, society, ethics, monologue, dialogue, polyology, communication.*

Jamiyat rivojining yangi bosqichida boshlang‘ich ta’lim oldida turgan muhim vazifa o‘qitish tizimini ilg‘or xorijiy tajribalar asosida takomillashtirishdir. Bu vazifa esa, o‘z navbatida o‘qitishning an’anaviy tizimini modernizatsiyalash uchun o‘quvchilarda kooperatsiya (jamoada, komandada ishlash) kompetentsiyasi va shaxslararo munosabat madaniyatini shakllantirishni taqozo etadi.

2023-yil avgust oyida zamon talabi asosida O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.Mirziyov tomonidan maktab ta’limi sifatini oshirish, o‘qitish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha belgilab berilgan vazifalar ijrosini ta’minlash maqsadida 1-4-sinf darsliklari yangidan “4K” kompetentsiyasiga mos ravishda ishlab chiqildi. Ilk marotaba 1-sinf o‘quv rejasiga “Informatika va axborot texnologiyalari” fani kiritilib, bu yondashuv bolalarda texnologiyadan foydalangan holda mantiqiy fikrlash, ijodkorlik va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi va jadal rivojlanib borayotgan yoshlarni raqamli dunyoga tayyorlash va ta’lim jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni integratsiyalashuviga xizmat qiladi.

Mazkur vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishi ko‘p jihatdan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxslararo munosabat madaniyatini shakllantirishni taqozo etadi. Chunki jamiyatni axborotlashtirish sharoitida o‘quvchilarning o‘quv-bilish faoliyati kommunikativ tabiatga ega bo‘lib, unda muloqot, o‘zaro bir-birini tushunish, hamkorlik, kommunikativ refleksiya, dialogik munosabat kabi muloqot madaniyatining tarkibiy asoslari o‘z aksini topadi.

Shaxslararo kommunikatsiya jarayonida muloqot me’yorlari va qoidalariga amal qilish talab etiladi. Biroq mazkur fenomenni o‘zgarmas, statik hodisa sifatida talqin qilmaslik lozim. Jamiyatning ijtimoiy-axloqiy taraqqiyotidagi qarama-qarshiliklar, tabiiy munosabat, umuminsoniy qadriyatlarning determinallashuvi bilan bog‘liqlikda shaxslararo munosabatda ham o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Shaxsning atrofdagilar va moddiy borliq bilan o‘zaro munosabati unga nafaqat ichki quvvatlarni faollashtirish va safarbar qilish, balki undan tarkibi, mazmuniga hamda ahamiyatli fikriy nuqtai nazardan ham foydalanish imkonini beradi. Mazkur jarayonga kirishish shaxsning his-tuyg‘ulari, fikrlarini o‘zaro qiyoslashiga imkoniyat yaratadi. Bu esa uning o‘z-o‘zini anglashi, boshqarishi va namoyon qilishi uchun yetarlicha asosni vujudga keltiradi.

Tadqiqot obyekti nuqtai nazaridan “muloqot”, “munosabat”, “o‘zaro munosabat”, “shaxslararo munosabat” tushunchalar mazmunan bir biri bilan bog‘liq bo‘lib, shaxslararo munosabat madaniyatini shakllantirishda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Munosabat mazmuniga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkin: ma’lumotlarni yetkazish; sheriklarning bir-biriga ta’sir ko‘rsatishi; sheriklarning o‘zaro aloqalari. Muloqot jarayon sifatida quyidagi o‘ziga xosliklarga ega: yaxlit, kooperativ faoliyat, informatsion aloqa, o‘zaro ta’sir ko‘rsatish, o‘zaro munosabat, o‘zaro bir-birini tushunish. Muloqot jarayonida har bir inson doimiy ravishda ob’ekt va sub’ekt rolini bajaradi. Sub’ekt sifatida u muloqot jarayonida boshqa kishilar haqida ma’lumotga ega bo‘ladi, unga nisbatan ijobiy munosabat bildirishi yoki befarq bo‘lishi

mumkin. O‘z navbatida shaxs muloqot jarayonida bilish ob’ekti sifatida xizmat qiladi.

Muloqot o‘z mohiyatiga ko‘ra teng huquqli suhbatdoshlarning o‘zaro fikr almashinish jarayoni hisoblanadi. Mazkur jarayon mantiq qonuniyatlari asosida shakllanib boshqalar fikrini idrok etish ehtiyojiga zaruriyat qoldirmaydi. Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o‘zlashtirish va o‘z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichki olamiga aylanadi. Shaxsning tafakkuri, olamni va o‘zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi.

Muloqot – odamlar o‘rtasida birgalikda faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadigan bog‘lanishlar rivojlanishining ko‘p qirrali jarayonidir. Shaxs – ijtimoiy munosabat mahsuli deyilishining eng asosiy sababi – uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o‘zaro ta’sir doirasida bo‘lishini anglatib, bu shaxsning eng etakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri muloqot ekanligiga ishora qiladi. Insoniy munosabatda dastlab odamlar o‘rtasida roy beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvish-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi.

Odamlar muloqotda bo‘lishgani, ular o‘rtasidagi munosabat tajribasi ortgan sari ular o‘rtasida umumiylik, o‘xshashlik va uyg‘unlik kabi sifatlar paydo bo‘lib, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan, ayrim hollarda esa ana shunday muloqotning tig‘izligi teskari reaksiyalarni – bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi.

V.E.Kemerovning fikricha, o‘zaro munosabat – narsalarning bir-biriga ta’sir ko‘rsatishini ifodalovchi hodisa bo‘lib, u turli ob’ektlar orasidagi farqlarni aks ettirishga xizmat qiladi. Shu bilan bir qatorda, inson hayoti va faoliyatiga bog‘liq hodisalar uning bilish jarayonlarini rivojlantirishga ham asos yaratadi[7].

Shaxslararo munosabat esa ijtimoiy jarayonlarda qisqa to‘qnashuvlar va uzilishlar sifatida namoyon bo‘ladi. Shuning uchun ham o‘zaro munosabat dastlabki emas, balki muntazam takrorlanuvchi vaziyatlar bo‘lib, barqarorlikni ta’minlashning ijtimoiy shakli hisoblanadi. Xuddi mana shuni hisobga olgan holda o‘zaro munosabatni o‘rganishda alohida munosabat haqida emas, uning muayyan tizimlari, ketma-ketligi, aniq vaqt va zamonda jarayonlarning muntazamliligi va izchilligini ta’minlash xususiyatlari haqida yaxlit tarzda fikr yuritish talab etiladi.

Shu tariqa, shaxslararo munosabatda insoniy hodisalarning o‘ziga xos shakllari namoyon bo‘ladi. Ular sirasiga o‘zaro munosabatga kirishuvchi tomonlarning o‘zgarishi, ularning aloqadorligi, mustaqil rivojlanishning o‘zaro moslashishi kabilar kiradi.

D.Lyuis va I.Ya.Lernerlarning fikrlariga ko‘ra shaxslararo munosabat uchta asosiy ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Ya’ni, monologik –sub’ekt fikrining yakka tartibda bayon etishi. Bu o‘rinda sub’ekt fikri muloqotga kirishuvchining fikriga nisbatan ustunlik qiladi; dialogik muloqotda munosabatga kirishuvchi har ikkala shaxs teng aloqaga kirishadilar; polilogik, ko‘pyoqlama muloqot bir necha sub’ekt o‘rtasida bo‘ladigan jarayon hisoblanadi. Bunday muloqot jarayoni shaxslararo munosabatning ko‘pqirrali holati bo‘lib, bunda o‘zaro bir-birini anglash muloqot mavzusining dolzarbligi, sub’ektlarning dunyoqarashi, ijtimoiy holati, ma’naviy dunyosi, fikrlar yakdilligi, maqsadning xarakteri muhim rol o‘ynaydi[8].

Shaxslararo munosabat madaniyati o‘zida kommunikativ-integrativ, funksional-rolli va sub’ektiv-guruhiy komponentlarni aks ettiradi.

[7] Кемеров В. Е. Взаимодействие. // Современный философский словарь 2-е изд., испр. и доп. 1998. – С.135 - 136.
[8] Льюис Д., Лернер И.Я. Формирование и развитие профессионалов в условиях современного облазовательного пространства. – М.: Издательство университета Дружба народов, 2006. – 89 с.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining muloqoti o‘zida ikkita qarama-qarshi tendensiyani aks ettiradi: bir tomondan hamkorlik, integratsiya, ikkinchi jihatdan raqobat, differensiatsiya. Muloqotning bunday turi ko‘pchilik kishilarni o‘zida birlashtiradi, biroq u o‘zining ichki va tashqi aloqalarida tezda uyg‘unlashuv kuzatiladi. Bir vazifani muvaffaqiyatli hal etib, o‘qituvchilar ikkinchi bir muammoni aniq ko‘rsatmasiz to‘liq bartaraf eta olishmaydi. Hamfikrlilik o‘zlikni saqlash va eski munosabatni qayta yo‘lga qo‘yish asosida ishga tushadi[9].

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini dialogik munosabatning yangi didaktik usullari va vositalari bilan tanishtirish jarayonida ularning muammo yechimlarini o‘zlari topishga intilishlari zarurligi tavsiya etiladi. Buning uchun o‘quv dasturlari va bilish jarayonlarini tashkil etish mexanizmlari shunday qurilishi kerakki, ular talabalarni topqirlik, izlanishlar doirasini kengaytirish, muhokamalar jarayonida yechimlarni mustaqil izlab topishga undashi lozim. Buning uchun bo‘lajak o‘qituvchilar bilan quyidagi ish shakllarini tashkil etish talab qilinadi. Ular: dialog, suhbat, munozara kabilar. Chunki boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining bilish jarayonlarini har bir obrazni idrok etish orqali ularning tasavvurini kengaytirishiga qaratgan holda tashkil etilishi lozim. Bunga muntazam takrorlanuvchi vaziyatlar misol bo‘la oladi. Buning uchun nafaqat boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining birgalikda ishlashlari, balki mashg‘ulotlarda o‘quv munozarasini vujudga keltiradigan vaziyatlarni ham tashkil etish talab etiladi.

Dialogga kirishuvchanlik I.Yu.Xoperskovaning ta’biricha, o‘quv-tarbiya jarayoni tavsifini ifodalab, o‘quvchilarni yangi ijtimoiy pedagogik vaziyatlarga olib kirish imkonini beradi[10]. Bunday vaziyatlar bir butun pedagogik jarayonga dialog ruhini bag‘ishlaydi. Dialog o‘qituvchilar tomonidan tashkil etilgan hayotiy vaziyatlarning barcha bo‘g‘inlarida qo‘llanilishi lozim. Buning uchun bo‘lajak o‘qituvchilar muntazam tarzda o‘qituvchining fikrlarini tinglashlari va anglashlari zarur. Ular o‘z atroflarida bo‘layotgan voqelik va moddiy olam bilan munosabatiga boshqalarning e’tiborini jalb qila olishlari kerak.

Ko‘rinib turibdiki, o‘zaro munosabat doirasida suhbatdoshlar bir-birlarining ichki olamlariga singishlari natijasida ular orasida fikriy-qadriyatli munosabat vujudga keladi. Dialog orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida insonga xos ma’naviy yuksalish imkonini beradigan layoqatlarni egallashga intilish, o‘z-o‘zini anglash ko‘nikmalari shakllanadi. Bu esa o‘z navbatida bo‘lajak o‘qituvchilarni dialogga o‘rgatish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Shu tariqa, dialogga asoslangan munosabat haqida fikr yuritish o‘quv-tarbiya jarayonida samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Chunki dialog talabalarga o‘zaro fikr almashinish, bir-birlarining his-tuyg‘ularini tushunish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bobomurodova A. Ona tili ta’limi jarayonida o’yin topshiriqlaridan foydalanish: Ped. fan. nom. ... dis. –Toshkent, 1996.
2. X.Ibragimov, U.Yo’ldoshev, X.Bobomirzayev. Pedagogik psixologiya T2007.
3. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» G’.G’. Oliy ta’lim (me’yoriy huquqiy va uslubiy xujjatlar to’plami). - Toshkent: 2004.
4. S. Matchonov va boshq. Boshlang’ich sinf o’qish darslarini pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish. — T.: „Yangiyul poligraph service", 2008.

[9] Сластенин В. А. Социокультурные проблемы инновационной деятельности учителя. М.: Издательский Дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2000. – 280 с.

[10]Хоперскова И.Ю. Научно-педагогические основы диалога в личностно ориентированном образовательном процессе: автореф. канд. пед. наук. – Ростов-н / Д., 2000. – 23 с.

5. M. Umarova, Sh. Hakimova. O’qish darslari (3-sinf o’qituvchilari uchun metodik qo'llanma). — T.: Cho’lpon, 2008.

G.Tileumuratova
Mustaqil tadqiqotchi
Qori Niyoziy nomidagi O`zbekiston pedagogika fanlari ilimiy-tadqikot instituti
Qoraqalpog‘iston filiali

QORAQALPOQ BOLALAR ADABIYOTINI O‘RGATISHDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING TAFAKURIN RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK NAZARIY ASOSLARI

Rezyume: *Qoraqalpoq bolalar adabiyotining tadqiq qilinish muammosi hozirgi qoraqalpoq adabiyotshunoslik ilm-fanining eng dolzarb muammolarining biri hisoblanadi. Shu bilan birga boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tafukkirini rivojlantirshda, tafakkur tushinsaga to‘xtalib va olimlarimzning fikrlariga tahlil qildik.*

Tayinch so’zlar: *folklor, maktab, o’qituvchi, balalar, ádebiyat, badiiy-estetik, fikr, tafakkur.*

Резюме: *В статье проблема исследования каракалпакской детской литературы выражается как одна из наиболее актуальных проблем каракалпакского литературоведения. При этом мы остановились на понятии мышления и проанализировали мнения наших ученых по развитию мышления учащихся младших классов.*

Ключевые слова: *фольклор, школа, учитель, дети, литература, художественно-эстетическая, мысль, мышление.*

Summary: *The article deals with the problem of researching Karakalpak children's literature is one of the most urgent problems of Karakalpak literary studies. At the same time, we focused on the concept of thinking and analyzed the opinions of our scientists in developing the thinking of elementary school students.*

Key words: *folklore, school, teacher, children, literature, artistic-aesthetic, thought, thinking.*

Jahon adabiyotshunosligida bolalar adabiyotiga nazar tashlaganda milliy adabiyotlarning jamiyat oldidagi muqaddas burchi hisoblangan inson zotini ma’nan mukamallashtirish g‘oyalarini xususan, bolalar folklori va yozma adabiyotining o‘ziga xos xususiyatlarini, uning badiiy-estetik tamoyillariyu inson badiiy tafakkurini rivojlantirishdagi o‘rnini o‘rganish hamda adabiyotning umuminsoniy va milliy qadriyatlarini aks ettirish darajasi va holatini baholash soha taraqqiyotini ta‘minlaydigan muhim omillardan biridir.

PISA, PIRLS kabi xalqaro reytinglarda yuqori o‘rinlarni egallagan davlatlar ta’limida o‘quvchilarda "4K"ni o‘z ichiga olgan muloqot, tadqiqot, yaratuvchanlik kabi ko‘nikmalarga alohida urg‘u berilgan va shuning uchun ham ular xalqaro reytinglarda katta natijalarga erishishyapti. Yangi innovatsion yondashuvni O‘zbekiston maktablarida joriy etishdan oldin xorijiy tajribalar ham o‘rganildi. Singapur, Xitoy, Angliya, Finlandiya, Estoniya kabi ta‘limi ilg‘or mamlakatlar o‘quvchilarda 4K tamoyilini o‘z ichiga olgan XXI asr ko‘nikmalarini rivojlantirishga asosiy e‘tibor qaratadi[4].

O‘zbekiston respublikasi o‘z mustaqilligiga erishgach, jahon hamjamiyati orasida katta nufuzga ega bo‘ldi, beg‘araz demokratik huquqiy davlatga aylandi va iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy, ma’naviy jihatlardan xalq turmushi butunlay o‘zgardi. Ammo xalq hayotining barcha jabhalaridagi taraqqiyot bir tekis, silliq tarzda amalga oshdi, deyish ancha mushkul. Ayniqsa, xalq ma’naviy yuksalishini ta’min etuvchi kitob o‘qishga bo‘lgan intilish va qiziqish bu davrda birmuncha susaydi.

Bu holat yoshlarimiz orasida, ayniqsa, kuchayib axborotni boshqa manbalardan olishga bo‘lgan intilish oddiy voqelikka aylandi. Shu sababli ham muhtaram Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoev: “Eng muhimi, farzandlarimizda yoshlik chog‘idan boshlab kitobga mehr quyish, mustaqil fikr yuritish, murakkab hayotiy vaziyatlarda to'g'ri javob topish ko'nikmasini shakllantirishimiz, buning uchun tegishli tashkiliy ishlarni amalga oshirishimiz darkor” [1], – deb takitdlagan edi. Zotan, kitob asrlar osha insoniyatni turli yot ta’sir va tajovuzlardan muhofaza qilib kelayotgan bebaho ma’naviy vositadir.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlaboq, milliy mafkura xalq hayotini to‘g‘ri yo‘lga yo‘naltiruvchi muhim tarbiyaviy kuch ekanligi e’tirof etilib, uni xalq ongini, e’tiqodini shakllantiruvchi hodisa deb qaraldi va bunga erishishda asosiy vosita badiiy adabiyot ekanligiga alohida urg‘u berildi. Darhaqiqat, jahonda inson qalbini egallashga bo‘lgan qizg‘in kurash ketayotgan hozirgi davrda bolalar adabiyotiga bo‘lgan qiziqish kundan-kunga ortib bormoqda. Shu ma’noda yosh avlodni komil inson qilib tarbiyalaydigan, uni ma’nan yetuk, jamiyat va xalqqa nafi tegadigan, Vatanga fidokor, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq farzand qilib shakllantiradigan bolalar folklori va yozma adabiyotini ilmiy nuqtai nazardan o‘rganish adabiyotshunoslik fanida doim dolzarbligicha qolaveradi.

Qoraqalpoq xalq qo‘shiqlarida, ertaklarda, topishmoqlarda, tez aytishlarda va boshqa folklorlik janrlarda bolalar va o‘spirin yoshlarning etik va estetik tarbiyasiga, ularga ta’lim berishga yo‘naltirilgan g‘oyalar, badiiy to‘qimalar ko‘p. Ular bolalar adabiyotining vujudga kelishida birinchi bosqich vazifasini bajardi.

Umumiy bolalar adabiyoti degan tushuncha o‘zi nimani anglatadi? Dunyo bolalar adabiyoti qachon paydo bo‘lgan, bunda qaysi so‘z ustalarining asarlari tilga olingan? Shu savollarga javob berish orqali biz dissertatsiya ishimizning asosiy konseptsiyasini yaratamiz. Sababi, qoraqalpoq adabiyoti dunyo bolalar adabiyotining bir bo‘lagi. Shunday ekan, qoraqalpoq bolalar adabiyotida umumdunyo bolalar adabiyoti kontekstida fikr yuritgan to‘g‘ri bo‘ladi degan fikrdamiz.

Qoraqalpoq bolalar folklori juda boy, shuning uchun xam biz tadqiqot ishimizda bolalar o‘yini, uning bilan birga bajariladigan qo‘shiqlar, she’rlarning turlarini ko‘rib chiqib, misollar keltirishni, topishmoqlar, tez aytishlar bolalarning dunyoqarashini rivojlantirishga, ularni topqir, epchil bo‘lishga tarbiyalashini, shu bilan biga ertaklar o‘rtacha epic janr sifatida, fantastik, miflik obrazlar orqali bolalarning dunyoqarashini rivojlantirishini orttiradi.

Qoraqalpoq bolalar adabiyoti bugungi kunga qadar o‘z rijojining uzoq tarixiy bosqichlarini bosib o‘tdi va hozirgi bir tadqiqot obyekti sifatida olgan boshidagi qoraqalpoq bolalar adabiyoti deb ishonch bilan ayta oladigan yuqori badiiy-estetik darajaga yetdi. Atab aytsak, bu davrdagi qoraqalpoq bolalar adabiyotining rivojlanishida shu davrga qadar bolalarga oid badiiy meroslar milliy badiiy-estetik manba vazifasini bajaradi. Buning yaqqol misollari sifatida, erta zamondagi turkiy xalqlar adabiyoti bilan qoraqalpoq folkloridagi bolalar adabiyoti namunalarini, X-XVI asrlardagi qoraqalpoq folkloridagi bolalarga oid meroslarni, XVIII-XIX asrlardagi Jiyen jiraw, Kunxoja, Ajiniyazm Berdaq, Otesh va boshqa klassik adabiyot vakillarining bolalarga bag‘ishlangan asarlarini, shuningdek XX asrning 90-yillariga qadar qoraqalpoq bolalar adabiyotidagi S.Majitov, N.Dawqaraev, A.Shamuratov, M.Daribaev, S.Nurimbetov, J.Aymurzaev, I.Yusupov, T.Qayipbergenov, J.Dilmuratov, S.Abbazov, U.Xojanazarov, T.Matmuratov, S.Pirjanov, X.Saparov va boshqalarning bolalar hayotiga oid yozilgan ko‘p sonli qo‘shiq, hikoya povest, pyesalarini keltirishimiz mumkin.

XX asrning 20-30 yillariga kelib, eng dastlab bolalar poeziyasi o‘zining rivojlanish yo‘lini boshladi. Taniqli mutafakkir, yozuvchi Seyfulgabit Majitovning “Alifbo”, “Kattalar ta’limi”, “O’qish kitobi” darsliklarini tuzish bilan birga “O‘qishga kel”, “Akasidan ukasiga xat”, “O‘qish boshqa, o‘yin boshqa” va kichik maktab yoshidagi bolalarga bag‘ishlangan yana boshqa qo‘shiqlarida bolalarning psixologiyasiga mos o‘ylash, tafakkuri, ongi, darajasi maqsadga muvofiq

tasvirlanadi. Ularni yosh davrlarida o‘qib bilim olishga chaqiradi[3].

Qoraqalpoq bolalar adabiyotining tadqiq qilinish muammosi hozirgi qoraqalpoq adabiyotshunoslik ilm-fanining eng dolzarb muammolarining biri hisoblanadi. Rus, o‘zbek adabiyotshunoslik ilm-fanida bolalar adabiyoti juda keng tarzda tadqiq qilingan, ayrim bolalar yozuchi-shoirlarining ijodi ham o‘z oldiga monografik yo‘nalishda o‘rganilgan. Qoraqalpoq adabiyotshunoslik ilm-fanida esa bolalar folklori va yozma adabiyot masalalari boshqa xalqlarning adabiyotshunoslik ilmiga qiyoslaganda ochilmagan masala deb aytishga asos bo‘ladi. XX asrning 70-yillarida faqat I. Qurbanbaev, XXI asr boshlarida S. Qazaqbaevning ilmiy ishlarini ko‘rsatish mumkin. Biroq Qoraqalpoq bolalar adabiyotini boshlang‘ich sinflarda o‘qitish usullari obyekt sifatida o‘rganilmagan.

Shu bilan birga boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tafukkirini rivojlantirshda, tafakkur tushinsaga to‘xtalib va olimlarimzning fikrlariga tahlil qildik.

Rsixologlardan E. I. Boykon, M.V.Gamezo, A.V.Petrovskiy, M.G.Davletshin, E.Goziev, V.M.Karimova, R.I.Sunnatova, E.Z.Usmonovalar tafakkur jarayoni bo‘yicha olib borayotgan izlanishlarida eng avvalo fikrlashning anglanganlik va ijtimoiylik tamoyiliga ko‘proq e’tiborini qaratib, mustaqil, erkin fikrlay olish qobiliyati ijtimoiy munosabatlarga bog‘liqligiga e’tibor berishgan.

Psixologiya fanida tafakkurga nisbatan berilgan qator tushunchalar mavjuddir. Jumladan, protsess, fikr yuritish faoliyati, prognoz qilish, anglashilgan bilimlar aql mezoni, faqimlilik va boshqalar, yuritilgan fikrlarga suyangan holda, tafakkurga qo‘yiladigan shartli voqelikni nutq yordami bilan bevosita, umumlashgan holda aks ettiruvchi psixik protsess, ijtimoiy sababiy boshlanishlarni anglashga, yangilik ochishga va prognoz qilishga yo‘naltirilgan aqliy faoliyatdir. Tarifda tafakkurning eng muhim xususiyatlari va funksiyasi sanab o‘tilgan, ya’ni so‘z(fikr) bilan umumlashtirilib, bevosita, ijtimoiy sababiylik, yangilik ochish, prognoz qilish, protsess, faoliyat va boshqalar. Bizningcha, berilgan ta’rifdan kelib chiqqan holda tafakkur predmetini aniqlashga harakat qilinsa, maqsadga muvofiq ish qilingan bo‘lar edi. Tafakkur predmetini belgilash mashaqqatli uning murakkab bilish protsessi ekanligini yana bir karra tasdiqlab turibdi[2].

Adabyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2017. – Б. 469.
2. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. Тошкент «Ўқитувчи» 1990. 177-б.
3. Қазахбаев С.С. XX аср охири – XXI аср бошларида қорақалпоқ болалар адабиёти эволюцияси, жанрлар таркиби ва поэтикаси. Дисс… доктора. филол. наук. –Нөкис: 2019. – 250 б.
4. https://kun.uz/news/2023/08/17/xxi-asr-oquvchisi-uchun-zarur-konikmalarini-orgatuvchi-model-4k-haqida.

MAZMUNÍ

RUWXIYLIQ HÁM TÁRBİYA 4

R.Yernazarova, A.Alimbetova, L.Allambergenova. Yangi O‘zbekistonda professional ta’lim tizimidagi muammo va yechimlar……..4

B.Bekniyazov, J.Abdiev. Tarixiy-madaniy meroslarimizning ta’lim-tarbiyaviy va axloqiy manbalari……...9

R.Yernazarova, I.Utemuratov, K.Mambetkasimova, R.Atajanov. Hozirgi davrda yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishda ta’lim va tarbiyaning uzviyligi.....13

N.Suyarov. Etnomadaniy kompetentsiyaning konteksti va ahamiyati: etnomadaniy kompetentsiya ta’rifi……..17

ANÍQ HÁM TÁBIYIY PÁNLERDI OQÍTÍW.....22

A.Allambergenov. O‘qituvchilarni zamonaviy dasturlar asosida o‘qitish texnologiyasi……22

G.Genjemuratova. Oliy ta’lim muassasalarida organik kimyo fanini integrativ yondashuv asosida o‘qitish metodikasining nazariy asoslari……..29

PEDAGOGİKA HÁM PSIXOLOGIYA.....35

У.Калиллаева, Т.Кайпназаров. Научно-методические проблемы развития спортивной борьбы.....35

DENE TÁRBIYA HÁM SPORT.....42

K.Yarashov, V.Aripova. Nuqsoni bo‘lgan bolalarning adaptiv jismoniy tarbiyasiga ota-onalarni jalb qilish usullari.....42

K.Kaliev. Methodology for determining the training and competitive effectiveness of volleyball players……..47

U.Mulladjanov. Qisqa masofalarga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarlik darajasi va texnik tayyorgarligini tuzilishi.....50

N.Urazbaev, J.Torebaeva. The effectiveness of competitions and training in handball……...54

Х.Матназаров. Спортчилар заҳирасини тайёрлашда чет эл тажрибасини таҳлил қилиш……57

T.Djumaniyazova, Sh. Yuldashova, L. Kongratbaeva. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkıl etishda pedagogik tayyorgarlikni takomilllashtirishning ijtimoiy pedagogik omillari.....62

J.Berdimuratova. Oliy ta’lim tizimida bo‘lajak mutaxassislarining jismoniy tarbiya qadriyatlarini shakllantirish xususiyatlari.....68

K.Baylepesov. Jismoniy tarbiya darslarida harakatlarga o‘rgatish uslublari va tamoyillari……..73

B.Tabınbayev. Voleybolshılardıń texnika-taktikalıq háreketleri……..77

Q.Serimbetov. Sportda marketing xízmetin shólkemlestiriwdiń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları.....80

R.Kadirimbetov. Qılıshpazlıq sport túriniń tarixı hám rawajlanıwı.....85
A.Orınbaev. Eshkak eshuvchilarning tezkor kuch tayyorgarligini rivojlantirishda samarali usul va vositalardan foydalanish.....89
D.Nurishov. Jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyatini rivojlantirish mazmuni.....92
A.Alimbetova, M.Bekmuratov. Jismoniy tarbiya va ta’lim jarayoniga harakatli (milliy) o‘yin vositasining pedagogik ta’sir xususiyatlari.....98
A.Alimbetova. Erkin kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda raqamli texnologiyalarni qo‘llash metodikasi.....101
B.Batyrov, A.Primbetov, A.Jaleliev. Effective construction of an individual plan for a novice bodybuilder……105
G.Baltabaeva. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarga basketbol texnikasiga o‘rgatishning ilmiy-uslubiy asoslari……..111
И.Исламов. Сузувчиларнинг старт техникасини таҳлил қилиш ва баҳолаш.....114
A.Shopulatov. Jismoniy tarbiya va sport sohasida axloq mezonlari hamda ilmiy-tadqiqotlarni rivojlantirish muammolari.....117
А.Хасанов. Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш йўллари.....122
Р.Бурнашев. Эволюция предпосылок к индивидуализации подготовки квалифицированных бегунов на 400м и 800м.....125
N.Paluaniyazova. Yosh basketbolchilarnı jismoniy tayyorlash va uning mohiyati.....137
J.Berdimuratova. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr.....140
I.Abdullaev. Mini-futbol boyinsha studentlerdiń arnawli kúsh tayarliǵi…….143
С.Аллаяров. Подготовка волейболистов для различных возрастных Групп.....146
A.Kuralbaev, A.Jumaliev. Voleybolshilardı fizikalıq hám texnikaliq tayarlaw usılları.....150
Дж.Султамуратов, С.Сапаргелдиева. Қытай спортшыларын 2008-жылы пекин (ҚХР) қаласында өткен ххıх жазғы олимпиада ойынларына таярлаў тәжирийбесинен.....154
Q.Serimbetov. Bolajaq dene mádeniyatı oqítíwshílarında kásiplik etikalıq pazıyletlerdi qáliplestiriwdiń innovaciyalıq texnologiyası.....157
R.Beknazarov. Badmintonnıń sport túri sipatında payda boliw tariyxı hám ózine tán qásiyetlerı.....162
З.Болтаев, В.Шанк. 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик цикллари бўйлаб ўтказилган анъанавий машғулотлар давомида махсус иш қобилиятининг тезкорлик-куч компонентларини шаклланиш динамикаси.....166
З.Яхшибоев. Сакраб ижро этиладиган техник усулларни шакллантиришда жисмоний сифатларнинг ўрни.....171

Л.Азимов. Дзюдо мусобақаларида энг кўп қўлланиладиган усуллар ва уларнинг аҳамияти.....176
G‘.Ernazarov. O‘quvchi yoshlarda harakat faolligning muammolari…….179
D.Norkulov. “Yetti qadam” dasturi asosida trenerlik faoliyatida tizimli yondashuv……..183
Т.Пахратдинова. Есап-китапқа үйретиўши қарақалпақ халық ойынлары (шүллик ойыны)……...188
S.Kamchiyev. Bo‘lajak jismoniy madaniyat muaxassislarini gimnatsika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini rivojlantirishning milliy va xorij tajriba tahlili…….191
M.Shukurov. Yakkakurashchilarni texnik usullariga o‘rgatishda klaster uslubidan foydalangan holda takomillashtirish…….198
Н.Бобомурадов. Малакали парадзюдочиларнинг комплекс тайёргарлигини такомиллаштиришда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш услубиёти……..202
D.Salayev. O‘quv-mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilishi dinamikasi……...207
A.Xolmatov. Sport maktablarida bolalarni dzyudo mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish……...210
M.Yo‘ldoshev. O‘quv-mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilishi dinamikasi……...212
M. Muxammadov. Futbol sport turi bilan shug‘illanuvchi 16-17 yoshli qizlar jamoasi darvozabonlarining texnik-taktik harakatlarini aniqlash samaradorligi….217
A.Safarov Voleybol sport turi va uning ahamiyati……...221
B.Xudoyberdiyev Jismoniy madaniyat jarayonida sport tayyorgarligini amalga oshirishni o‘ziga xos xususiyatlari.....223
У.Мулладжанов Qisqa masofalarga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarlik darajasi va texnik tayyorgarligini tuzilishi.....226
X.Shoimqulov. Shaping a healthy lifestyle through plot-based movement games in primary education……...231
BILIMLENDIRIW MENEJMENTÍ HÁM ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW.....239
A.Raxmonov. Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini boshqarishni pedagogik modellashtirish.....239
A.Boltaboyev. Kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirishda mustaqil ta’lim samaradorligi.....246
J.Yuldashev. Bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining aksiologik pozitsiyasini rivojlantirish metodikasi.....251
M.Xushnazarova. Ijtimoiy pedagogik amaliyotni kasbiy, ijtimoiy faoliyat doirasida amalga oshirishning asosiy yo‘nalishlari.....255
M.Eshnazarova. Infografikaning nazariy asoslari va tamoyillari……258

A.Toshxonov. Rivojlantiruvchi ta’lim asosida boshlang‘ich sinflarda matematika kursini o‘qitishning ilmiy metodologik asoslari……264
N.Kambarov. Boshlang‘ich sinf texnologiya darslarida o‘quvchilarni borliqni va san’atni idrok etishga o‘rgatish……268
FILOLOGIYA VA TILLARNI O‘QITISH……...272
N.Ismadiyorova. Xalqaro tadqiqotlarda ko‘nikmalarning darajalari haqida....272
G.Nabijonova. Quruvchi-muhandislarning kasbiy kompetensiyasini xorijiy tillar asosida mutaxassislik fanini o‘qitish metodikasining nazariy masalalari…….277
D.Nuriddinova. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxslararo munosabat madaniyatini shakllantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida……...280
G.Tileumuratova. Qoraqalpoq bolalar adabiyotini o‘rgatishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tafakurin rivojlantirishning pedagogik nazariy asoslari…….284

O‘ZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALI

“DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT XABARSHISI”

№5

Nókis -2024

Basıp shıǵarıwǵa juwapker:
A.Mambetnazarov

Mánzil: Nókis qalası Qaraqalpaqstan kóshesi №24

Tel: +998(61) 224-20-54, +998(61) 224-2773

E-mail: Nashriyod@uzdjtsunf.uz

www.uzdjtsunf.uz
science.uzdjtsunf.uz

Jurnalǵa kelgen maqalalar qayatrılmaydı, Jurnalda járiyalanǵan maqalalardan alınǵan úzindiler “Dene tarbiyası hám sport xabarshısı” jurnalınan alındi dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına, grammatikalıq durıs ekenligine avtorlar juwapker.