



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
SAMARQAND FILIALI**

***“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha
mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini
oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar”***

***«Актуальные проблемы и решения в системе подготовки,
переподготовки и повышения квалификации
специалистов физической культуре и спорту в процессе
глобализации»***

***“Actual problems and solutions in the system of training,
retraining and advanced training of specialists in physical
culture and sports in the process of globalization”***

**mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
TO‘PLAMI**

2023-yil 23-24-iyun

I

Samarqand - 2023

“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar” mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallar to‘plami-S.: JTSBMQTMOI Samarqand filiali., 2023. - 376 b.

Professor I.A.Tursunaliyevning umumiy tahriri ostida

Tahrir hay’ati a’zolari: p.f.n. dots. A.M.Abdumannotov, f.f.d. (DSc), dots. R.R.Komilov, dots. J.Q.Axmedov, f.f.b.f.d. (PhD) dots. X.K.Xudoyberdiyeva, f.f.b.f.d. (PhD) F.J.Eshnazarova, f.f.b.f.d. (PhD) S.A.Yaxyayeva, p.f.b.f.d. (PhD), F.Sh.Axmedov, S.K. Xakimov, A.K.Ishankulov, X.N.Xakimov, Z.E.Saydullayev, D.M.Ibragimova.

Taqrizchilar: professor P. Xodjayev
p.f.d., professor O.E.Hayitov
p.f.n., professor X.T. Rafiyev

Ushbu to‘plamda O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2023-yil 2-maydagi “2023-yilda o‘tkazilishi rejalashtirilgan xalqaro va respublika miqyosidagi ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar ro‘yxatini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son buyrug‘ining 1-ilovasi bilan tasdiqlangan “2023-yilda o‘tkaziladigan xalqaro miqyosidagi ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejasi”ga muvofiq, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Samarqand filialida **“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar va ularni hal etish yo‘llari”** mavzusida o‘tkazilgan xalqaro ilmiy-amaliy Anjumani materiallari o‘rin olgan.

Mazkur ilmiy ma’ruza va tezislari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasi va boshqa xorijiy davlatlarning qayta tayyorlash va malaka oshirish institutlarining professor-o‘qituvchilari va tadqiqotchilari, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarni tayyorlaydigan universitetlarining professor-o‘qituvchilari va doktorantlari, ilmiy-tadqiqot institutlari olimlari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqaruv organlarining amaliyotchilari, sport sotsiologiyasi, falsafa, huquq, tibbiyot, adaptiv jismoniy tarbiyasi mutaxassislari, amaliyot murabbiylari, sport-ta’lim muassasalari o‘qituvchilari, maktabgacha va maktab ta’lim tashkilotlarining sport pedagoglari ilmiy tadqiqot ishi natijalari kiritilgan.

Ushbu nashrda keltirilgan barcha ma’lumotlar va fikr-mulohazalar mualliflarga tegishli bo‘lib, tahrir hay’ati a’zolarining fikriga mos kelmasligi mumkin. Nashrda keltirilgan raqamlar, statistik ma’lumotlar, fikr-mulohazalar uchun mualliflar mas’ul hisoblanadi.

**O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport
vaziri Adham Ilhamovich Ikramovning
“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va
sport mutaxassislari tayyorlash, qayta tayyorlash
va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb
muammolar va yechimlar” mavzusidagi xalqaro
miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchilari,
tashkilotchilari va mehmonlariga**

QUTLOV SO‘ZI



Hurmatli hamkasblar va aziz do‘stlarim!

O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi nomidan xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchilari, tashkilotchilari va mehmonlarini qutlashdan mamnunman!

Bugun Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o‘zining Samarqand filialida mazkur **“Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar va yechimlar”** mavzusidagi xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman ilk marotaba tashkil etilmoqda.

Ishonchim komilki, mazkur anjuman mamlakatimizda ham, xalqaro maydonda ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan bog‘liq keng ko‘lamli masalalar yuzasidan olimlar, mutaxassislarning muhokamasi va fikr almashishi uchun keng platformaga aylanadi.

Anjumaning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasida ilg‘or tajriba va bilim almashish, deb bilaman. Umid qilamanki, ushbu anjumanda olingan natijalar, birinchi navbatda, mamlakatda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirishga, shuningdek pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilashga, ilg‘or xorijiy sport-ta’lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish uchun xizmat qiladi.

Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida xalqaro aloqalarni kengaytirish va mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida mamlakatimiz yutuqlarini xalqaro darajada keng yoritish, xorijiy sport ta’lim muassasalari bilan hamkorlik qilishni yanada kengaytirishga imkoniyat yaratadi.

Aziz do‘stlar va hurmatli hamkasblar, tashkilotchilar hamda xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchilari!

Anjuman ishtirokchilarining ma’ruzalari va muhokama qilingan ta’limning yangi mazmuni, jismoniy tarbiya va sport tizimidagi dolzarb muammolar, albatta, jismoniy tarbiya va sport kadrlarini tayyorlash va ularning malakasini oshirishga doir masalalarni qayta ko‘rib chiqish va rivojlantirishga, ommaviy sport va sport zahiralarini tayyorlash hamda oliy sport yutuqlari bo‘yicha o‘qitish usullari va shakllari jismoniy tarbiya va sportning ilmiy nazariyasini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ishonchim komilki, Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolarga bag'ishlangan anjuman, qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etishning yangi shakl va usullarini ochiq muhokama qilish uchun samarali maydonga aylanadi.

Mamlakatimizdagi mahalliy va xorijiy davlatlardagi ilg'or tajribalar asosida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimidagi dolzarb masalalar ko'rib chiqiladi, ya'ni mazkur anjuman materiallari jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari uchun foydali bo'ladi.

Menimcha, bu sport ilm-fanining rivojlanishidagi muhim qadam, mamlakatimizning turli hududlaridan kelgan yosh va tajribali olimlar o'rtasida o'zaro fikr almashish, ilm-fan va amaliyot o'rtasidagi aloqani mustahkamlashga xizmat qilishiga ishonaman.

Anjuman O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi hamda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning Samarqand filiali hayotidagi muhim voqea bo'lib, u, shubhasiz, sport ilm-fanida ilmiy izlanishlar jarayonini takomillashtirishga, kelgusidagi yanada samarali ish olib borish uchun keng zamin yaratadi.

Shu bilan birga, barcha anjuman ishtirokchilari va tashkilotchilariga samarali ish, konstruktiv muloqot va samarali hamkorlik tilayman!

Sizlarga sihat-salomatlik, oilaviy baxt va farovonlik, ilmiy-tadqiqot va amaliy faoliyatlaringizda muvaffaqiyatlar tilayman!

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti rektori, professor
Ilhomjon Axmedovich Tursunaliyevning
KIRISH SO'ZI**

Hurmatli hamkasblar, qadrli do'stlar!

Sizlarni Samarqand shahrida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Samarqand filialida kutib olishdan xursandmiz!

Institut negizida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish, shuningdek, sport ilm-fanning turli yo'nalishlari bo'yicha katta hajmda ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tashabbusi va qo'llab-quvvatlashi natijasida, bugun Sizlarning ishtirokingizda institutning Samarqand filialida "Globalashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar" mavzusida xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy Anjuman, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2023-yil 2-maydagi 118-son buyrug'ining 1-ilovasi bilan tasdiqlangan "2023-yilda xalqaro miqyosidagi o'tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejasi"ga muvofiq, institutning faoliyati tarixida birinchi marotaba tashkil etilmoqda va o'tkazilmoqda.

Institutning ilmiy salohiyatini ta'kidlab o'tadigan bo'lsak:

2021 yilda institutda ilmiy salohiyati 40% bo'lsa, 2022-yilda 50%ni tashkil etib, ilmiy salohiyat 10% ga oshdi. 2023-yilda esa, institut ilmiy salohiyatini 60% ga oshirish rejalashtirilmoqda.

Shu bilan birgalikda institut va uning Nukus, Samarqand va Farg'ona filiallari tomonidan amalga oshirilgan ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlar borasida salmoqli yutuqlarga erishildi.

2022-yilda jami 328 ta maqolalar nashr etildi.

Shundan, OAK e'tirof etgan xalqaro jurnallarida 73 ta, OAK e'tirof etgan respublika jurnallarida 102 ta, xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarda 111 ta, respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida esa, 121 ta ilmiy maqolalar chop etilgan.

Sankt-Peterburg jismoniy tarbiya, sport va salomatlik milliy universiteti tarkibidagi Qo'shimcha ta'lim institutida Institut va uning filiallarida faoliyat olib borayotgan 45 nafar professor-o'qituvchilar, mutaxassislar o'z malakalarini oshirdilar.

Ishonchim komilki, mazkur anjuman, mamlakatimizda va anjumanda ishtirok etayotgan xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini rivojlantirishga katta hissa qo'shadi.

Anjumanda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi muammolar va ularni hal etish yo'llari, ilg'or pedagogik tajriba va innovatsiyalarni umumlashtirish va ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy va amaliy yutuqlar muhokama qilinadi.

Anjumanda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi ko'plab dolzarb masalalarga, xususan:



- jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularni hal qilish yo‘llari;

- globallashuv jarayonida kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida jismoniy tarbiyaning dolzarb muammolari;

- globallashuv jarayonida kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida malaka oshirish tizimidagi sport tayyorgarligining dolzarb muammolari;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini boshqarishning innovatsion va pedagogik texnologiyalarini rivojlantirishga qaratilgan masalalar muhokama qilinadi.

Mazkur masalalarga ilmiy yondashuv, jismoniy tarbiya va sport sohasida ilg‘or tajribalarni rivojlantirish, yangi usullarni ishlab chiqish imkonini beradi va jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarida o‘z aksini topadi, deb hisoblaymiz.

Ushbu anjuman qiziqarli va samarali uchrashuvlar doirasida muhokama qilinayotgan masalalar bo‘yicha ishlar yuqori saviyada amalga oshirish makoniga aylansin.

Ishonchim komilki, Anjuman yakunlari keyingi amaliy faoliyatda o‘zning samarali ifodasini topadi.

Anjuman tashkilotchilari va barcha ishtirokchilariga samarali ishlar, qiziqarli va mazmunli muhokamalar tilayman!

**МАМЛАКАТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ
ТИЗИМИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОРАСИДАГИ ИСЛОҲОТЛАР**

Турсуналиев Илхомжон Ахмедович. - ЖТСБМҚТМОИ ректори, профессор,
Расулов Зокир Пардаевич - ЖТСБМҚТМОИ Илмий ишлар ва халқаро
алоқалар бўйича проректори, п.ф.б.ф.д., (PhD).
(Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация: Мазкур мақолада Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш борасидаги ислоҳотлар ва унинг илмий фаолиятдаги натижаси баён қилинган.

Калит сўзлар: билим, кўникма, малака, тренер, тажриба, касбий маҳорат.

Аннотация: В данной статье описаны реформы в Узбекистане по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта и ее результаты в научной деятельности.

Ключевые слова: знания, навыки, компетентность, тренер, опыт, профессиональные навыки..

Abstract: This article describes the reforms in Uzbekistan regarding the further improvement of the system of retraining and professional development of physical education and sports specialists and its results in scientific activity.

Keywords: knowledge, skills, competence, trainer, experience, professional skills.

Жаҳон амалиёти шуни кўрсатадики, спорт соҳасида тренерларнинг касбий-психологик тайёргарлигини такомиллаштириш, таълим муассасаларида спорт тренерларининг касбий-психологик тайёргарлигини ошириш, уларни ўқитиш ва малакасини оширишнинг методик тизимини такомиллаштиришнинг илғор педагогик ва психологик услубий тизимини ишлаб чиқиш ишлари ҳамда спорт тренерларини тайёрлашнинг янги технологияларига бўлган эҳтиёж янада кучаймоқда.

Мамлакатимизда спорт тренерларининг касбий тайёргарлиги доимий ўзгариб бораётган шароитда илғор хорижий тажрибаларни ўрганиб, уларни жисмоний тарбия ва спорт олийгоҳларида таълим олаётган бўлажак тренерларнинг касбий психологик тайёргарлиги ишларида назарийва амалий, методик ёндашиш ҳамда касбий психологик тайёрлашнинг тузилиши ва унинг методикаларини такомиллаштириш, тренерлик фаолиятида зарур бўладиган касбий билим, малака ва кўникмаларни аниқлаш масалалари тадқиқ этилган.

ТРЕНЕР КАСБИГА ҚЎЙИЛАДИГАН МАЛАКА ТАЛАБЛАРИ



ТРЕНЕРЛАР ЮҚОРИДАГИ ЙЎНАЛИШЛАР БЎЙИЧА БИЛИМ, КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРГА ЭГА БЎЛИШИ ШАРТ

Мухтарам президентимиз томонидан “Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга” йўналтирилган кенг қўламли ишларни амалга оширишда касбий масалаларга алоҳида тўхталиб ўтилган ва шу каби муҳим вазифалар белгиланди¹.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 26 сентябрдаги 278-сон қарорига мувофиқ Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази сифатида ташкил қилинган. Ўзбекистон Республикаси **Президентининг 2014 йил 19 февралдаги ПҚ–2133-сон қарори** билан тасдиқланган “Соғлом бола йили” Давлат дастурининг 81-банди асосида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида соҳа мутахассисларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизими шаклланишидаги **дастлабки** босқич бўлди.

“Соғлом бола йили” Давлат дастури ижроси бўйича Ўзбекистон Республикаси **Вазирлар Маҳкамасининг 2014-йил 2-декабрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишнинг замонавий тизимини яратиш тўғрисида”ги 327-сонли қарори** қабул қилинди. Мазкур қарор билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази ташкил этилди. Натижада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритаётган мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишга ихтисослашган таълим муассасасини ташкил этилиши билан янги **тизим шакллантирилди**.

Ўзбекистон Республикаси **Президентининг 2017 йил 15 февралдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-2779-сон қарори** жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни қайта

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 03.06.2017 й. № ПҚ-3031 сонли Қарори.

тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштиришга замин яратди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 31 майдаги “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини такомиллаштириш ўғрисида”ги 329-сонли қарори қабул қилиниши тизимни такомиллаштиришнинг **навбатдаги** босқичини белгилаб берди. Мазкур қарор билан Марказ спортчиларни тайёрлашнинг барча даражаларида ўқув-машғулот жараёнини илмий-методик таъминлашни, олимпия захиралари коллежларининг, спорт мактабларининг раҳбар кадрлари, инструктор-методистлари ҳамда тренер-ўқитувчилар таркибини, шунингдек жисмоний тарбия ва спорт фаолияти йўналишлари бўйича олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрловчи ва уларнинг малакасини оширувчи ихтисослаштирилган илмий-методик ва таълим муассасасига айлантирилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида”ги **ПФ-5368 - сонли Фармонида** Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш **марказининг Вазирлик тасарруфига ўтказилиши, Нукус, Самарқанд ва Фарғона шаҳарларида унинг филиалларини ташкил этилиши** мазкур тизимни такомиллаштиришнинг мутлақо янги **босқичини** белгилаб берди. Мазкур Фармон орқали Республиканинг барча ҳудудларидаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар Нукус, Самарқанд, Фарғона филиалларига қамраб олинди.



Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги **ПФ-5368 - сонли Фармони** ижроси юзасидан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018-йил 14 - августда “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги **658 - сонли қарори** қабул қилинди.



Қарорга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш **маркази ташкил этилди**. Марказда мактабгача таълим ташкилотларининг жисмоний тарбия **инструкторлари**, умумтаълим мактабларининг **жисмоний тарбия фани ўқитувчилари**, академик лицейларнинг жисмоний тарбия ўқитувчилари, касб-хунар таълими жисмоний тарбия ўқитувчи (кафедра мудир)лари, олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ўқитувчи (кафедра мудирлари, декан, декан ўринбосар)лари, спорт таълими муассаса (РОСММ, ИОЗМИ, ОСММ, ОМСТИДМИ, ИБЎСМ, БЎСМ)ларининг раҳбар кадрлари, инструктор-методистлари, махсус фан ўқитувчилари ва тренер-ўқитувчилари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги нодавлат спорт ташкилот (федератсия, уюшма, клублар, соғломлаштириш марказ)ларининг тренер, тренер - инструкторларининг малакасини ошириш белгиланди. Шунингдек, Давлат хавфсизлик хизмати, Миллий гвардия, Мудофаа вазирлиги ва Ички ишлар вазирлиги, Давлат божхона қўмитаси тизимидаги ташкилотларда фаолият кўрсатаётган жисмоний тарбия ўқитувчилари, тренер, тренер - инструкторлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси мудофаасига кўмаклашувчи “Ватанпарвар” ташкилотининг жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларни Марказда малакасини ошириш изчиллиги таъминланган интеграллашган тизим шакллантирилди.

Ўзбекистон Республикаси **Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 15 январдаги** “Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг айрим қарорларига мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни кўллаб-қувватлаш тизимини янада такомиллаштиришга қаратилган ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш, шунингдек, баъзиларини ўз кучини йўқотган деб ҳисоблаш тўғрисида”ги **32-сон қарори** асосида «спорт фаолиятини яқунлаган спортчилар тренерлик фаолияти билан шуғулланишлари учун спорт тиббиёти, педагогика ва психологияси бўйича 3 ойлик (олий маълумотли спортчилар учун) ва 6 ойлик (ўрта ва ўрта махсус маълумотли спортчилар учун) махсус ўқув курсларида, шунингдек, спорт ҳакамлигига тайёрлаш (спортнинг футбол туридан ташқари) бўйича 3 ойлик (олий

маълумотли спортчилар учун) ва 6 ойлик (ўрта ва ўрта махсус маълумотли спортчилар учун) махсус ўқув курсларида пулли асосда ўқитилиши» белгиланди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг **2019 йил 19 ноябрдаги** Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда Ўзбекистон Республикасида тренерлик фаолиятларини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” **918-сон қарори асосида**, 2019-йил 1-декабрдан бошлаб республикада фаолият юритаётган тренерларни Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда унинг филиаллари базасида ҳар 5 йилда аттестациядан ўтказиш тизими жорий этилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 23 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 797-сон қарори асосида амалдаги институтда мавжуд **олий таълим муассасаларининг** спорт фаолияти, жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши тингловчилари **малака ошириш курслари тартибга солинган**.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 6 апрелдаги “Туризм, спорт ва вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ – **5054-сон** қарорига мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш **марказидан илмий-методик таъминлаш** қисми олиб ташланган ҳолда Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш **ИНСТИТУТ**ига айлантирилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 4 июль куни “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 355-сонли қарори қабул қилинди. Мазкур қарор ижросини таъминлаш бўйича бир қатор ишлар амалга оширилмоқда.



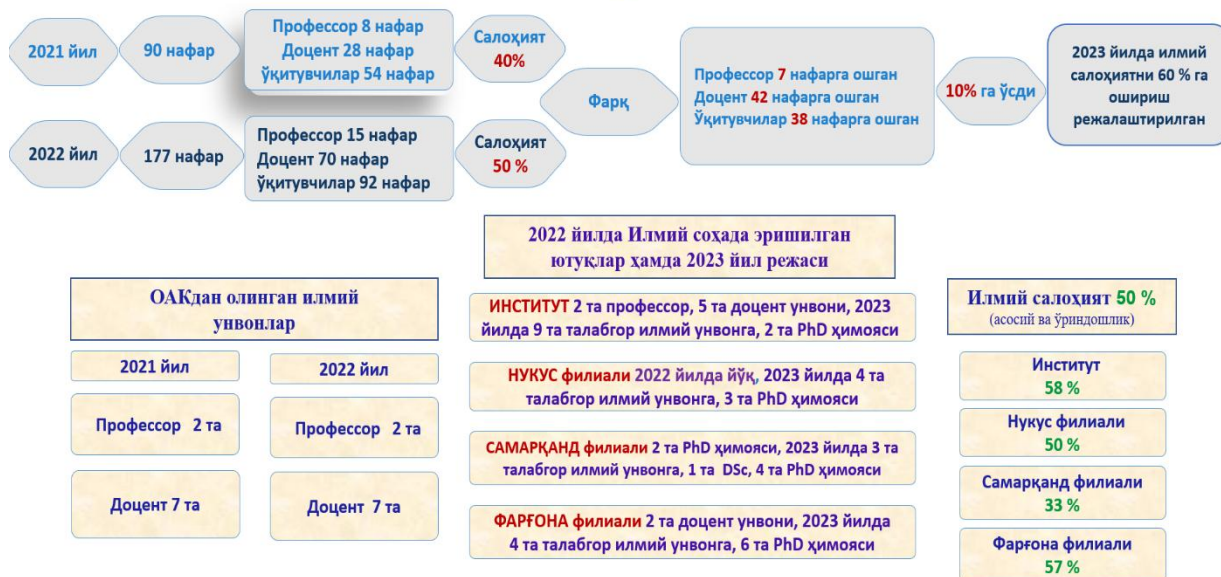
Мазкур қарор қабул қилиниши муносабати билан айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, айниқса қайта тайёрлаш ва малака ошириш соҳасида ислохотлар ўз самарасини бера бошлади. Буни биргина илмий салоҳият ва жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун ўқув-услубий таъминот борасида ҳам кўриш мумкин. Хизматлар ва

соғломлаштириш тармоқларини ривожлантиришнинг илмий-технологик вазифаларини ҳал этиш, илғор хорижий тажрибадан фойдаланган ҳолда спорт соҳасига йўналтирилган илмий-амалий тадқиқотлар олиб бориш ва илмий ишланмаларни амалиётга татбиқ қилишга кенг эътибор қаратилмоқда. Илмий салоҳият бўйича сезиларли даражада ўсишга олиб келди.



ИНСТИТУТ ВА ФИЛИАЛЛАР ИЛМИЙ САЛОҲИЯТИ (2021-2022 йиллар)

ПРОФЕССОР-ЎҚИТУВЧИЛАР ТЎҒРИСИДА



Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 4 июль куни “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 355-сонли қарори билан институт жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишга ихтисослашган давлат таълим ва илмий-тадқиқот муассасаси ҳисобланиши белгиланди. Шу боис илмий салоҳиятни яхшилаш борасида мақсадли ишлар амалга оширилмоқда.



Республикаимиздаги таълимнинг барча турлари (мактабгача, умумий ўрта, профессионал ва олий таълим, шунингдек мактабдан ташқари, спорт таълими) учун жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича дарсликлар ва ўқув қўлланмалар, шу жумладан аудио, видео ва электрон дарсликлар, онлайн дарслар ҳамда бошқа турдаги илмий-методик материаллар тайёрлаш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Хулоса ўрнида таъкидлаш мумкинки, Республикаимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш борасида яхлит комплекс тизим вужудга келтирилди. Мазкур ишларнинг давлатимиз томонидан қўллаб-қувватланаётганлиги албатта соҳа мутахассисларининг инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, қолаверса, узоқ умр кўришнинг гарови соғлом турмуш тарзи эканлигини англаган ҳолда жамиятдаги инсонларнинг хотиржам ва фаровон ҳаёт кечириш, ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишни янада оммалаштиришга кенг имкониятлар яратади.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6099-сон Фармони. <https://lex.uz/docs/5077667>

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги «Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-5279-сон Қарори. <https://lex.uz/docs/-5713331>

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 4 июлдаги «Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида»ги 355-сон Қарори. <https://lex.uz/docs/-6093267>

YANGI O'ZBEKISTONDA YOSHLARNI SPORTGA ESTETIK MUNOSABATINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Mamarasulov Ulug'bek Umrzakovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali direktori
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Estetikaning asosiy kategoriyalari zamonaviy sportni tomoshabinlar tomonidan hissiy-axloqiy idrok etishning asosiy mexanizmlari va tendensiyalarini ochib beradi. Biz mazkur maqolada sport faoliyatidagi estetikaning ijtimoiy idealga erishish bilan bog'liq bo'lgan go'zallik, yuksak qahramonlik sifatlarini ko'rsatishga harakat qildik. Jamiyat va shaxs taraqqiyotida buzg'unchi rol o'ynaydigan, insonparvarlik g'oyalariga qarshi qaratilgan tendensiyalar sportda ham xunuk va tuban holda ifodalanadi.

Kalit so'zlar: sport, estetika, go'zallik, ulug'vorlik, xunuklik, qiziqarlilik, zerikarlilik, garmoniya

Abstract: The main categories of aesthetics reveal the main mechanisms and tendencies of the emotional and moral perception of modern sports by spectators. In this article, we tried to

show the beauty and high heroic qualities associated with the achievement of social ideals in sports. Tendencies that play a destructive role in the development of society and the individual, directed against the ideals of humanity, are also expressed in sports in an ugly and base form.

Key words: sport, aesthetics, beauty, greatness, ugliness, fun, boredom, harmony.

Аннотация: Основные категории эстетики раскрывают основные механизмы и тенденции эмоционально-нравственного восприятия зрителями современного спорта. В данной статье мы попытались показать красоту и высокие героические качества, связанные с достижением общественных идеалов в спорте. Тенденции, играющие разрушительную роль в развитии общества и личности, направленные против идеалов человечества, также выражаются в спорте в уродливой и низменной форме.

Ключевые слова: спорт, эстетика, красота, величие, уродство, веселье, скука, гармония.

Sport estetikasi – estetika va nafasat falsafasi ilmining tarkibiy qismi bo‘lib, u sport sohasidagi estetik qonuniyatlarni o‘rganish bilan birga sportning estetik mazmunini, uning jamiyat madaniyatidagi o‘rnini, sport bilan san’atning o‘zaro aloqadorligini o‘rganadi. “Sport estetikasi deganda, inson harakati go‘zalligi va ulug‘vorligini estetik anglab yetish tushuniladi”. [1] Sport insonni har qanday qiyinchiliklarni sabr-matnat, kuchli iroda va oldinga intilish, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo‘lish kabi xususiyatlarni shakllantiradi. Sport bilan shug‘ullangan insonning ichki dunyosiga sport orqali yangicha qarash, yangicha insoniy hissiyotlar kiradi. Keyingi paytlarda, asosan, sport o‘yinlari, sport turlari go‘zalligiga e’tibor berilishi, tashkiliy masalalar inson ehtiyojiga moslashishi va unda kishilarning shaxsan ishtirok etishi hammadan ko‘ra jozibali, go‘zal va zavqiy his-tuyg‘ularning shakllanishiga olib kelmoqda. Zavqiy yani, “estetik his-tuyg‘u — insonni qurshab turgan muhitdagi ruhiy tuyg‘u paydo qiluvchi go‘zallik va xunuklikni, ulug‘vorlik va pastkashlikni, fojiaiviylik va kulgililikni idrok etish va baholash qobiliyatidir”. [1: 164]

Sport mashqlari, o‘yin-musobaqalari, turli ko‘ngilochar tadbirlari mohiyatini estetikaning go‘zallik, ulug‘vorlik, xunuklik, qiziqarlilik, zerikarlilik, garmoniya singari kategoriyalari asosida tahlil qilishimiz mumkin. Estetik kategoriyalar o‘zida insoniyatning ko‘p asrlik tajribasini, ijodiy yaratuvchanligini ifodalaydi. Ularda oddiy va murakkab tushunchalar, g‘oyalar, baholar, turli-tuman qarash va nazariyalar, buyuk mutafakkirlarning bu boradagi ta’limotlari birlashadi, mujassamlashadi.

Sportda insonning nafasat (go‘zallik) olamiga kirishi, ya’ni borliqni uyg‘unlik tamoyillari asosida o‘zlashtirishi jarayoni yuksak ma’naviy ruhiy lazzatlanish hissi bilan shartlangan birlashtirish (integratsiyalashtirish) tabiatiga ega bo‘lgan estetik ong va estetik faoliyat birligida amalga oshadi.

Shaxsning sport bilan shug‘ullanishi va u orqali nafasat (go‘zallik) olamiga kirishi, ya’ni borliqni uyg‘unlik tamoyillari asosida o‘zlashtirishi jarayoni yuksak ma’naviy ruhiy lazzatlanish hissi bilan shartlangan birlashtirish tabiatiga ega bo‘lgan estetik ong va estetik faoliyat birligida amalga oshadi. Va mazkur jarayonda borliqning estetik qadriyatli tomonlarini ifodalovchi “go‘zallik”, “ulug‘vorlik”, “fojiaiviylik”, “hajviylik” singari mezoniy tushunchalar sportchi qalbida shakllanadi.

Sportda estetik kategoriyalar go‘zallik va xunuklik bilan bog‘liq tasvirlarda o‘z ifodasini topadi. Go‘zallik – sportning asosiy tushunchasi. Aslida sportning barcha masalalari go‘zallik muammosi bilan u yoki bu darajada bog‘liqdir. Go‘zallik bu olamning mag‘zi, asosiy belgisi, bosh xossasi, asosiy mohiyatini tashkil etadi. Botiniy va zohiriy go‘zallik – bu islomning asosiy estetik qadriyati bo‘lib, uni idrok etish qobiliyati esa har bir mo‘minning asosiy vazifasidir.

Sport sohasidagi munosabatlarda barcha ezgu amallar go‘zallik sifatida, g‘ayriaxloqiy xatti-harakatlar xunuklik sifatida tasvirlanadi. Tomoshabinlarni o‘ziga mahliyo qilishi borasida go‘zallik sportning bosh mezoni sifatida sportchilar harakatining asosiy mohiyatini tashkil etadi. Go‘zallikning asosida muhabbat yotadi. “Nimagaki muhabbat bilan qarasangiz, siz uchun o‘sha — go‘zal, muhabbat esa, birinchidan — erkinlik, ikkinchidan — beg‘arazlilik, uchinchidan — xususiy tabiatga ega. Go‘zallik ham xuddi shunday. Demak, muayyan go‘zallikni inson o‘zini yoki boshqanimi — baribir, majburlash orqali tan oldirishning, iloji yo‘q; unga manfaat yuzasidan, xudbinlarcha yondashish mumkin emas; siz uchun go‘zal bo‘lgan narsa-hodisani boshqalarga ham albatta yoqadi, deb hisoblashingiz noto‘g‘ri”. [2: 208] Demak sportdagi go‘zallikni his etish subyektga, yani tomoshabinga bog‘liq. Tomoshabin sportga ektetik ehtiyoj bilan qaramas ekan, go‘zallikni his qilmaydi. Masalan sport musobaqalariga turli maqsadlarda (tijorat, nazorat) tashrif buyurganlarni olib ko‘raylik. Ularga sport o‘yinlari go‘zalligiyo-natijasi muhim emas. Ular o‘z maqsadlariga erishsalar bo‘ldi. Sport g‘ozalligini his qilmaydi.

Sportchi tanasi chiroyli (jozibali) ko‘rinishga ega bo‘lishi uchun chiroyli ruhga ega bo‘lishi kerak. Tashqi ko‘rinishdagi go‘zallikka ega bo‘lish uchun uni qalbingizga singdirishingiz kerak. Go‘zallik — bu dunyo hayotining quvonchlaridan biri bo‘lib, uning manbai mehnatda, maqsadga muvofiq faoliyatda, harakatda namoyon bo‘ladi. Inson ana shu maqsadga muvofiqlikni ifodalash shakli sifatida go‘zallikni anglaydi. Binobarin tabiatdagi go‘zallikdan tashqari, inson tomonidan yaratiladigan go‘zallik ongli holda, lekin tabiat substansiyasining shakllanish tamoyillarini o‘z maqsadlariga xos tarzda anglagan holda paydo qilinadi.

Qadimgi Yunon faylasufi Aflotun go‘zallikni hissiy dunyoga qarama-qarshi qo‘yib, uning zamon va makondan tashqarida ekanligini aytadi. Aflotun: — go‘zallik nechog‘lik g‘ayri hissiylik tusiga ega bo‘lganligi uchun ham uni hissiyot orqali emas, balki aql orqali bilish mumkin,- deydi. Aflotun g‘oyalarida go‘zallik bevosita aqlga bog‘liq holda tushuntirib beriladi. Aflotunning shogirdi Arastu: -go‘zallik — batartiblik, me‘yoriylik va aniqlikdir, deb aytadi. Arastuning fikricha, go‘zallik olamdagi narsa va hodisalarda bir xil tartibda bo‘lishi lozim. Shu sababdan go‘zallik insonlar hayotiga bezak bo‘lishi mumkin. [3: 133]

Sportchi tanasining go‘zalligi musobaqalarda namoyon bo‘ladi. Chunki o‘yin davomida uning botiniy va zohiriy go‘zalligi garmoniyasini tomoshabinlar his qiladilar. “Garmoniya (yun. Harmoniya — aloqa, uyg‘unlik) — ma‘lum tizim elementlari, tarkibiy qismlari rivojlanishining muayyan davrida o‘zaro muvofiq, mutanosib, uzviy bog‘liqlik va aloqadorlik holatini anglatuvchi kategoriya”. [4: 81] Sportchi tanasi zohiriy go‘zalligi insonlar uchun umumiy bo‘lgan mutanosib, simmetrik va assimetrik shakllarining namoyon bo‘lishi hamda harakatlarining plastikligi bilan bog‘liq. Atlet tanasining harakatsiz holda chiroyli deb hisoblash biologik tomondan baholash natijasidir. Bunda sportchining ma‘naviy-estetik mohiyati inobatga olinmaydi.

XX asrning 60-yillarida “bodibildin” harakati insoniyat ommaviy jismoniy madaniyatiga juda kuchli ta‘sir ko‘rsatdi. Ushbu sport turi insonning doimiy bir mashqlarni (tosh, gantel, shtangalarni) juda ko‘p marotaba takrorlashi natijasida tana mushaklarini kuchli, baquvvat, chiroyli qilishga qaratilgan faoliyatdir. Sportchi tana tuzilishi va mushaklarining chiroyliligiga dastavval qadimgi Yunonistonda, keyinchalik Misr va Rimda alohida e‘tibor qaratilgan. Biz buni qadimgi haykaltaroshlik va rassomchilik san‘atining namunalaridan ko‘rishimiz mumkin. XX asrning boshlarida Angliyada rivojlangan bu sport turi butun tunyoga keng yoyildi. Ammo 80-yillarga kelib Sobiq ittifoqda bobibildingni burjua sport turi sifatida baholab, shug‘ullanish taqiqlab qo‘yildi. Mustaqillikni qo‘lga kiritganimizdan so‘ng, bu sport turi xudidimizda yanada ommalashdi va shug‘ullanuvchilar jahon musobaqalarida ishtirok etmoqdalar.

“Estetik xususiyat sifatida esa, go‘zallik muayyan komillik va yuksak qadriyatlar, insonni erkinlikka olib boradigan yo‘ldir”.[5: 291] Sportning go‘zalligi — bu harakatda, musobaqalarga tayyorgarlikda namoyon bo‘ladigan inson erkin faoliyatidir. Binobarin, bu sportchi ma’naviy olami va ijtimoiy xulq-atvorining simbiozi natijasida paydo bo‘ladi.

Sport barcha asrlarda insoniyatni o‘ziga jalb qilib kelgan. Bunga sabab insonning go‘zal, yoqimli tuyg‘ularini junbushga keltirishidir. Sportdagi go‘zal bo‘lgan barcha harakatlar insonda quvonch bag‘ishlash, erkinlik tuyg‘usini uyg‘otish va ma’naviy-estetik yuksaltirish kabi vazifalarni bajaradi. Bu bilan san’atga yaqinlashadi.

G‘ayritabiiy tashqi tuzilishga, boshqalar bajara olmaydigan treklarni erkin harakatlari bilan ko‘rsata oladigan sportchi go‘zal emas. U shunchaki ma’lum qobiliyat yoki doimiy mashqlar natijasida boshqalarni lol qoldiradigan chiroyli harakatlarni amalga oshiradilar. Bu o‘rinda chiroylilik go‘zallik kategoriyasidan keskin farq qiladi. Chiroylilik – tashqi ko‘rinishning va zohiriy harakatlarga berilgan baho. Go‘zallik sportchining ham zohiriy, ham botiniy olami chiroyliligi va garmoniyasi mahsuli. Inson har tomonlama rivojlangan, ma’naviy boylik, axloqiy poklik, estetik did, ruhiy quvvat va jismoniy yetuklikni o‘zida mujassam etgandagina barkamol, go‘zal(dilbar) shaxsga aylanadi. Mana shunday insoniyat xohlaydigan sportchi(atlet)lar – ijobiy his-tuyg‘ularga ega bo‘lgan va o‘z qalbining boyligini go‘zal xatti-harakatlarida ko‘rsata oladigan odam.

Sport musobaqalari ma’lum qoidalar asosida o‘tkazilsada, lekin erkin harakatlarni namoyon qiladi. Sportchilar takrorlanmas-erkin harakatlari bilan tomoshabinlarda qiziqish uyg‘otib, insonning bukilmaz irodasini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, matonatli harakat qilib, maqsadga erishishning texnik usullaridan o‘z o‘rnida foydalanishi bilan hammani lol qoldiradilar. Sportchi barcha umuminsoniy qadriyatlar hamda axloqiy-estetik fazilat va sifatlarni o‘zida mujassamlashtirsagina mukammallikka erishadi. Sportchi agar kerak bo‘lsa o‘zining shaxsiy maqsadini, muvaffaqiyatini jamoasining umumiy maqsadlariga bo‘ysundiradi. Sportchi qiyin vaziyatlarda raqibiga beg‘araz yordamga kelganidagina ulug‘vorlik sifatlarini namoyon qiladi. Oson g‘alabaga erishish uchun tasodifiy vaziyatlardan unumli foydalanishdan bosh tortib, jismoniy va intellektual kuchlarini eng yuqori darajada sarflab, halol kurashadi. Sportchi musobaqaning eng muhim pallasida, ya’ni g‘alabani qo‘lga kiritganida muxlislari uchun idealga aylanadi. Bu vaziyat sportchi uchun maqsadli faoliyatining mantiqiy, zaruriy natijasidir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. E.Umarov. Estetika asoslari. -Toshkent: “Cho‘lpon”, 2013. 164-bet
2. Abdulla Sher. Estetika. -Toshkent: “O‘zbekiston”, 2015. 208-bet.
3. Юлдошев С. Антик фалсафа. -Toshkent: 1999. 133-бет
4. Фалсафа. Қомусий луғат. -Toshkent: “Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти”, 2004. 81-бет
5. Шиллер Ф.Собрание сочинении.в 7 т. Т. 6. –М: 1957. С. 291.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАРУБЕЖНЫХ ПОДХОДОВ К ОБУЧЕНИЮ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Амонов Аскар Намозбоевич

ИППКСФКС, доцент
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: В статье проанализированы исследования отечественных и зарубежных ученых по проблеме повышения качества обучения педагогов средствами системы повышения квалификации. Представлены наиболее перспективные модели повышения квалификации за рубежом и инновационные задачи, решение которых необходимо для развития системы дополнительного профессионального образования педагогов.

Ключевые слова: зарубежный подход, системе повышения квалификации, самообразование, критическое мышление, рассуждение, опытное обучение.

Annotatsiya: Maqolada pedagoglarning malakasini oshirish tizimi orqali, ularning o'qitish sifatini oshirish muammosi bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari tahlil qilinadi. Xorijda malaka oshirishning eng istiqbolli modellari, shuningdek, ularning yechimi pedagog kadrlar malakasini oshirish tizimini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan innovatsion vazifalar taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: xorijiy yondashuv, ilg'or ta'lim tizimi, o'z-o'zini tarbiyalash, tanqidiy fikrlash, fikrlash, tajribaviy o'rganish.

Abstract: The article analyzes the studies of domestic and foreign scientists on the problem of improving the quality of teaching teachers by means of a professional development system. The most promising models of advanced training abroad and innovative tasks are presented, the solution of which is necessary for the development of a system of additional professional education for teachers.

Keywords: foreign approach, advanced training system, self-education, critical thinking, reasoning, experiential learning.

Быть высококвалифицированным специалистом в области физической культуры и спорта востребованная потребность современного общества. Динамически развивающаяся отрасль требует стремительного развития высокого уровня тренерско-педагогических ресурсов, научно-методологической и научно-информационной основы для роста и развития профессионализма в этой сфере. Последние олимпийские игры 2020 года в Токио показали, эффективность вложения материальных средств, научно-технических прогрессивных методик в подготовку спортсменов высокого класса. Материально техническое сопровождение спорта высоких достижений на современном международном уровне способствовало высоким результатам, показанным нашими спортсменами. Построенные современные спортивные сооружения незамедлительно дали свой результат. Среди спортсменов, завоевавших медали самого высокого достоинства оказались не из прогнозируемых списков по отдельным видам спорта. Таким образом, развитие науки в физкультурно-спортивной отрасли, повышает престиж нашей страны на международной арене. Но получение специализированного профессионального образования не гарантирует успеха и роста в карьере без постоянного повышения квалификации. Методологическая база для Дополнительного профессионального образования должна соответствовать всем современным уровням и международным

стандартам, что в свою очередь подразумевает изучение передового зарубежного опыта в данной сфере.

В развитых зарубежных странах повышение квалификации представляет собой целую индустрию [3], в которую вкладываются большие финансовые средства, а в последние годы наблюдается рост инвестиций. Сегодня в странах Запада СПК имеет самые разнообразные виды и формы, причем ее успешное развитие является результатом решений, принятых на государственном уровне. Изучение основных исследований по проблемам дидактической системы повышения квалификации за рубежом позволило утвердиться в правильности направлений нашей работы и адаптировать наиболее интересные элементы в свою практику.

Пристальное внимание к исследованию проблем повышения квалификации на Западе было обращено лишь во второй половине XX века и вызвано необходимостью научного осмысления непрерывных образовательных процессов. Необходимость обобщения международного опыта организации и осуществления повышения квалификации, а также определение перспектив развития этой формы непрерывного образования привело к созыву специальных международных форумов по вопросам образования. В августе 1975 года на 35-й сессии ЮНЕСКО в Париже отмечалось, что в связи с постоянным обновлением и развитием общих и профессиональных знаний и теми изменениями, которые произошли в образовательных системах мира, не представляется возможным снабдить человека знаниями и умениями, достаточными для всей его профессиональной деятельности [4]. Заметим, что на данной сессии обсуждались в основном организационные проблемы, решение которых даст возможность специалистам участвовать в различных формах повышения квалификации.

На сессии как оптимальный анализировался опыт повышения квалификации преподавателей иностранного языка в США. Для них существовало четыре вида курсов: курсы-семинары, продолжительностью две недели; краткосрочные курсы, продолжительность которых колебалась от 4 до 8 недель; краткосрочные курсы-семинары для преподавателей университета или колледжа; курсы-семинары, организуемые по месту работы преподавателей. Большое внимание уделялось организованному повышению квалификации, так как самообразованием могут заниматься лишь те люди, которые имеют высокую мотивацию к учению. Исследования, проводимые в западных странах [1], показали, что повышение квалификации достигает наибольшего эффекта при соблюдении следующих условий:

- ориентации на практические нужды обучающихся и учета специфических психологических особенностей обучения взрослых (наличия социального опыта;

- отсутствия требования от обучающихся точных формулировок; концентрации внимания на понимании сути процессов и явлений;

- не чистого информирования, а организации творческого поиска необходимой информации). Такой подход приводит к позитивным изменениям когнитивных свойств личности, повышению ее профессиональной и интеллектуальной активности.

Начиная с 80-х годов XX столетия, по словам Директора Международного института планирования образования ЮНЕСКО (МИПО) Жака Аллака [2], стали очевидны проблемы в сфере образования большинства стран, вызванные сочетанием неудовлетворительного управления образовательными системами с неэффективным функционированием экономики и наличием социальных недугов.

«Мировая энциклопедия образования», изданная в Оксфорде в 1994 году, содержит анализ основных направлений исследования обучения взрослых. Наибольшее внимание в нем уделяется следующим четырем сферам:

- самообразованию;

критическому рассуждению;
опытному обучению и умению учиться.

Выполним анализ каждого из этих направлений на основе целостного подхода.

Австралийские, канадские и американские авторы (Г. Коллинз, 1988; Р. Кэнди, 1991; О. Броккетт и Д. Химестра, 1991), проводившие метаанализ теории и практики самообразования, подняли вопросы о том, как взрослые люди ставят перед собой образовательную цель, сами подбирают себе необходимые источники, решают, какой избрать способ обучения, и сами оценивают свои успехи. Многие вопросы концепции самообразования как определяющей для обучения взрослых остаются открытыми. Например, почти не уделяется внимания культурному аспекту содержания самообразования; нет достоверных выводов о смене периодов самостоятельного и организованного обучения при повышении квалификации.

Зарубежные авторы указывают на то, что эти и другие вопросы определяются законодательными актами конкретных государств. Рассмотрим эту проблему более детально. Так, в Англии принят правительственный документ «Общенациональный куррикулум». Понятие «куррикулум» в английской педагогике включает в себя совокупность целей, содержания, методов и форм обучения, сферу воспитания, использования материально-технической базы обучения и т. д. Реализация этого документа предполагает рассмотрение образовательного процесса в системе повышения квалификации целостно в единстве всех компонентов.

Система повышения квалификации в Англии является платной, но расходы на обучение компенсируются организацией-нанимателем по предъявлению сертификата об окончании очередного этапа обучения при условии, что повышение квалификации включено в финансовый план организации. Департамент образования и науки непосредственно повышением квалификации не занимается, но при обнаружении кризисных состояний в конкретной сфере оказывает помощь на региональном уровне.

В Японии введены специальные государственные акты, регулирующие непрерывное образование тех, кто имеет постоянную работу. Так, Закон об аттестации педагогического персонала предусматривает обязательное повышение квалификации каждые пять лет. Законом предусмотрена возможность повышения класса производственного сертификата после очередного обучения, что значительно повышает зарплату. Мы считаем такой подход очень эффективным, ибо если государственная политика в области повышения квалификации недостаточно связывает рост профессионализма с увеличением заработной платы, то весьма сложно установить взаимосвязь образовательного процесса с оценкой качества и эффективности профессиональной деятельности.

В последние десятилетия XX века идея развития критического мышления стала наиболее популярной среди специалистов по образованию взрослых. С. Брукфилд в своих исследованиях (1991) доказал, что взрослые в образовательном процессе свободно применяют скрытую логику, сравнение и сопоставление, активную интеллектуальную деятельность, рефлексивное суждение и гносеологическое познание. Исследователь считает, что критическое мышление включает три взаимосвязанных процесса: утверждения, ранее принимаемые как незыблемые (непреложные), подвергаются критическому анализу и отвергаются либо модифицируются; определяются возможные альтернативные взгляды на идею, действия, формы мышления и идеологии, ранее принимавшиеся как должное; человек приходит к тому, что понятия «естественного» мирового порядка являются продуктом социально-культурной среды и фактически укрепляют доминирование непредставительного меньшинства.

В исследованиях., которые опираются на труды Юргана Хабермаса, излагается теория трансформационного обучения, объясняющая, как взрослые делают вывод из своего опыта, что оказывает влияние на то, как они интерпретируют этот опыт, каковы динамика и природа модификации сделанных ранее выводов по мере того, как они перестают соответствовать действительности.

Для взрослых весьма характерно микрообучение (Д. Аллеи, 1969; М. Седкер и Дж. Купер, 1977), которое впервые было предложено профессорами педагогической психологии Стенфордского Университета (США). Сущность такого обучения состоит в компонентном анализе профессионального мастерства: необходимо представить высший уровень профессиональной деятельности как сумму умений и навыков. Исследователи обращают особое внимание на то, что в процессе микрообучения конкретным умениям и навыкам осуществляются следующие особенности:

вариативно стимулируется мыслительная деятельность обучающегося; индуцируется установка на восприятие и усвоение материала, стимулируется познавательный интерес;

регулярно фиксируется успешность освоения как всего содержания, так и его отдельных частей; активно используются невербальные коммуникационные стимулы и поддержки;

каждое обобщение проводится на новом уровне, с активным применением вопросов дивергентного характера;

осуществляется вариативное повторение.

По мнению авторов, наибольшие возможности своего развития микрообучение имеет в области повышения квалификации педагогических работников при отработке нового содержания образования и новых методов обучения.

Исследования, посвященные умению взрослых учиться, проводились учеными из США, Шотландии, Австралии, Германии и Швеции под руководством Д. Смита (1990), Результаты этого исследования показали, что изучить процесс познания взрослого человека возможно не только с помощью теста, позволяющего определить эффективность различных форм обучения, но и с применением таких способов, которые дадут возможность приобрести глубокое гносеологическое понимание того, каким образом человек рассуждает, делает предположения и допущения, как использует фактические данные и обосновывает выводы, лежащие в основе уверенности в истинности своей позиции и правильности действий. На основе полученных данных можно установить зависимость между конкретной учебной задачей и склонностью к развитию способности приобретать знания. Они будут являться основой исследований познавательной и эмоциональной сторон обучения.

Перспективными направлениями исследований теории обучения взрослых зарубежные ученые считают:

- влияние национально-культурной среды на обучение взрослых (Р. Пруп, 1992); создание практических теорий (Г. Ашер, 1989);
- применение новых форм заочного обучения и использование мультимедиа средств для организации дистантного обучения (Я. Гибсон, Ж. Касл, 1992).

Обратим внимание на тот факт, что зарубежные социологические исследования свидетельствуют о желании многих людей повышать свою квалификацию не только в традиционных образовательных учреждениях, но и на своем рабочем месте, в общественных организациях, в группах по интересам. Важным является тот момент, что качественные

исследования в области повышения квалификации должны носить теоретический характер, быть направленными на оказание помощи: специалисты, прошедшие повышение квалификации, отмечают большую значимость таких исследований, чем социологических опросов или экспериментальных разработок (Теннант. 1988; Мерриам и Каффарелла, 1991). Большинство зарубежных исследователей образования взрослых причисляют себя к практикам, а «чистую» науку считают уделом Академий и Университетов (Туийиман и Ван Дер Ками, 1992).

Содержание программ должно учитывать тот факт, что взрослые в процессе повышения квалификации постоянно развиваются, и изменяется их система ценностей и запросов. Важно учесть и то, что у взрослых есть неизменные личные и общественные ценности, и если предлагаемая информация вступает с ними в противоречия, то могут возникнуть проблемы, которые имеют непредсказуемые последствия: чтобы изменить многолетние убеждения, необходима длительная и кропотливая работа.

Особую сложность для взрослых представляет применение полученных знаний. С одной стороны, слушатель должен быть научен «переносу» знаний в жизненную ситуацию. С другой, — организация, в которой работает слушатель, должна быть готова к применению новых видов и форм работы.

В исследовании Мур Дж.Р. «Основные положения по обучению взрослых» обращено внимание на то, что оно (обучение) имеет свои принципы, применение которых способствует более успешному решению практических вопросов: обучение зависит от мотивации; обучение зависит от способности к получению знаний; обучение зависит от предшествующего и настоящего опыта; обучение зависит от активного участия слушателей; обучение зависит от атмосферы уважения и комфорта; обучение становится более эффективным, когда обучаемые начинают работать самостоятельно; обучение взрослых носит практический характер и ориентировано на решение проблем; обучение взрослых в тех случаях, когда это возможно, должно учитывать индивидуальные различия.

Анализ целостной зарубежной дидактической системы повышения квалификации выполним на примере Германии. Определяющими являются следующие факторы:

функция ступени во всей системе обучения; социальные параметры начального состояния данной ступени;

социальные закономерности развития данной ступени;

особенности психических условий на данной ступени;

уровень развития отношений между субъектами, включенными в данную ступень.

Дидактическая проблематика повышения квалификации как образовательной ступени связана с проблемой структуры процесса обучения. Представление о том, что обучение при повышении квалификации осуществляется как структурно сложный процесс, содержащий функциональные взаимосвязи между отдельными элементами, полностью соответствует основополагающим представлениям И.Ф. Гербарта об обучении вообще.

Современное состояние дидактической системы повышения квалификации в Федеративной Республике Германии проанализируем по исследованиям доктора В. Мюллера (Кельн) и С. Вигман (Франкфурт-на-Майне). (Используем реферат Э. Траппман, ректора Кельнской высшей школы социальной работы). Исследователи обращают особое внимание на то, что экономические реформы общества требуют широкой профессиональной переориентации граждан, и в связи с этим растут требования, предъявляемые к повышению квалификации как образовательному процессу. В Германии

наиболее актуальными стали проблемы овладения навыками в области языков, компьютерных технологий, без которых невозможна международная интеграция. Важнейшим направлением деятельности организаций, повышающих образовательный уровень взрослых, стали проблемы квалифицированной помощи в сфере общекультурного образования личности. Особое значение приобретают задачи гражданского образования населения, способствующие повышению правосознания, общей культуры и функциональной грамотности граждан.

Современные социальные и экономические реформы в Германии требуют наличия у людей знаний прикладного характера, позволяющих им самостоятельно решать свои личные проблемы, овладевать умениями в области менеджмента и маркетинга. Наличие данных проблем выдвигает на одно из первых мест общественное требование формирования и развития теоретических и практических подходов в дидактике образования взрослых. Исследователи считают, что в эпоху постоянных перемен развитие современной дидактики ориентировано прежде всего на изучение проблем индивидуальности и творческого мышления, позволяющих людям долгое время оставаться конкурентноспособными. Авторитарная немецкая система образования все больше трансформируется в модель, предполагающую равноправное участие субъектов, активно участвующих в дискуссиях, игровых технологиях и многом другом.

Таким образом, главным считается стимулирование и формирование уверенности, которые позволяют обучающимся найти способы преодоления собственных проблем. Методы обучения являются тем инструментом, который позволяет успешно формировать учебный процесс, соответствующий и запросам обучающегося и содержанию обучения. Важно, чтобы были точно известны цели и те позиции, которые занимают субъекты обучения друг по отношению к другу. Основопологающим в деятельности преподавателя С ПК является сопровождение «учащегося» в процессе обучения. Важно создать такие ситуации, в которых складываются условия наибольшего благоприятствования для процесса обучения. Преподаватель должен вызвать интерес, любознательность, желание увидеть и понять какие-то новые взаимосвязи и отношения, приобрести необходимую смелость, чтобы ставить вопросы — не в смысле обнаружения своей неосведомленности, а в целях выражения своего живого познавательного интереса. Каждый преподаватель исходит из того, что у обучающихся имеется значительный потенциал и его необходимо раскрыть и развить. Это возможно при условии формирования у слушателей смелости подвергать сомнению свои прежние взгляды и мнения, преодолевать неуверенность не только в себе, но и у других, связанных с данным вопросом, лиц. В этой ситуации важно не потерять то, что прежде давало уверенность, хотя и было одновременно ограниченностью знания.

Список литературы:

1. Оливера К. К теории сравнительной педагогики // Перспективы. — 1989. -№2.- С. 15-20
2. Аллак Ж. Вклад в будущее: приоритет образования: Пер. с англ. — М.: Педагогика-Пресс, 1993.- 168 с.
3. Никитин Э.М. Федеральная система повышения квалификации работников образования: Учеб. пособие / Респ. ин-т повышения квалификации рабагников образования. -М., 1995. — 194 с., с. 85.
4. Образование в современном мире: состояние и тенденции развигия / Под ред. М.И. Кондакова. — М.: Педагогика, 1986. — 248 с.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINING BA'ZI MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Rafiyev Hamroqul Tolipovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali professori

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada globallashuv jarayonida zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasining ahamiyati hamda yangilanayotgan O'zbekistonda bu sohaning ba'zi muammolari yo'nalishida olib borilgan ilmiy izlanishlar natijalarining qisqacha tahlili bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport, jismoniy tarbiya, ommaviy sport, turli yosh, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация: В научной статье приводятся краткий анализ проведенных научных исследований по направлению изучения некоторых проблем сферы физической культуры в процессе глобализации и обновляемом Узбекистане.

Ключевые слова: глобализация Физическая культура, спорт, физическое воспитание, массовый спорт, разные возраста, здоровый образ жизни.

Abstract: The scientific article provides a brief analysis of the conducted scientific research in the direction of studying some problems in the field of physical culture in the updated Uzbekistan.

Key words: Physical culture, sports, physical education, mass sports, different ages, healthy lifestyle.

Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport barcha sohalar kabi, butun dunyo hamda bizning mamlakatimizda jadal rivojlanib, jahon globallashuv taraqqiyoti istiqbolida muhim ahamiyatga egaligi o'z isbotini topmoqda.

Bu sohaning global taraqqiyoti istiqbollari avvalo odamlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan, inson o'z salomatligini asrab-avaylab, u haqda g'amxo'rlik qilib mustahkamlashda, sport faoliyatidagi inson jismoniy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish orqali, yuksak sport natijalariga erishish, insoniyatning ma'naviy, ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, tibbiy, madaniy va boshqa yo'nalishlarida ijobiy ta'siri kun sayin kuchayib borishi yanada oydinlashmoqda. Insoniyat bu sohadan shaxsga umuman jamiyatga qanday manfaatlar kelishi, jahon global taraqqiyotiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishini yanada chuqurroq o'rganish maqsadida, sohaning tajribali mutaxassis olimlari istiqbolli, ilmiy tadqiqot ishlarini olib bormoqdalar. Ishimizning maqsadi globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasining o'zni hamda yangilanayotgan O'zbekistonda sohaga davlat tomonidan berilayotgan e'tibor va uning ba'zi muammolarini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarimizning tahliliga oid natijalarni qisqacha bayon etishdan iborat.

Ushbu maqsadni hal qilishda biz, jahonda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlar hamda yangilanayotgan O'zbekistonda davlat rahbari tomonidan qo'yilayotgan talablar va ulardan kelib chiqadigan muammolarni, o'rganib ularni yechimlarini qisqacha nazariy tahlil qilishdan foydalandik.

Tadqiqotlarimizning qisqacha tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya va sport sohaning ahamiyati bizning zaminimizda ming yil burun yaratilgan "Alpomish" va boshqa dostonlarida, ayniqsa buyuk bobokalonimiz, tib ilmi sultoni Ibn Sino tomonidan "Kimda-kim

mo'tadil ravishda badan tarbiya bilan shug'ullansa dori-darmonga, shifokorga muhtoj bo'lmaydi" degan g'oyasi, yoki buyuk sohibqiron Amir Temurning "Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur!" degan falsafiy g'oyalarida asoslab berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida shunchalik buyuk g'oyalar hamda insonparvar ne'matlariga boy, yashirin sirlari mavjud bo'lib, ularni insoniyat asta sekinlik bilan chuqur o'rganib yechimini aniqlab kelmoqda.

Bugun jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasiga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa uning muhim tarkibidagi. "Sportga e'tibor kun sayin kuchayib boryapti". Jahon mamlakatlarida sport bilan shug'ullanish uchun yuqori darajada shart-sharoitlar yaratilib, turli xil ommaviy va nufuzli sport musobaqalari tashkil qilinmoqda. Ularda millionlab insonlar ishtirok etayapdilar. Jumladan: ommaviy sog'lomlashtiruvchi musobaqalar, ommaviy sport musobaqalari, ommaviy marafon yugurishlar va boshqa turdagi sport musobaqalarini tashkil qilib o'tkazishga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Jahon mamlakatlari aro, qit'alar miqyosida masalan "Osiyo o'yinlari", "Yevropa o'yinlari", "Afrika o'yinlari", va boshqa turdagi nufuzli xalqaro sport musobaqalari o'tkazilmoqda. Jahon qit'alari hamda mamlakatlari aro xalqaro "Olimpya o'yinlari", "Jahon birinchiliklari", "Jahon chempionlari", "Jahon kuboklari" kabi nufuzli sport musobaqalarini o'tkazish odatiy tusga aylanib bo'lgan.[1]

Bunday nufuzli sport musobaqalarini o'tkazilishi, Jahon ahlining jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda, bir qancha muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynamoqda. M.n. Mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy rivojlanganlik darajasini, millatning sog'lomlik darajasini, tegishli sport turning rivojlanganlik darajasini namoyon etish bilan, davlatlar, xalqlar o'rtasida do'stlikni mustahkamlash va h.k.larda xizmat qilmoqda.

Bu masalada bugungi kunda, ayniqsa AQSh, Xitoy, Angliya, Germaniya, Fransiya, Yaponiya kabi mamlakatlar yetakchi bo'lib, Olimpiya o'yinlarida kuchli o'nlik qatoridan o'rin olib kelmoqdalar. [2]

Bugungi yangilanayotgan O'zbekistonda xam mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda davlat ahamiyatiga ega soha sifatida qaralmoqda. Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni jahon tizimi asosida rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi bilan, o'zining taraqqiyotiga ega mustaqil mamlakat sifatida, o'ziga xos tajribasiga ega bo'lmoqda.

Bu ayniqsa davlat rahbarining ko'plab chiqishlarida, farmon va qarorlarida katta e'tibor berilayotgani bilan boshqa mamlakatlardan ajralib turadi, jumladan:

I. 2022-yilning 1-aprelida Prezident huzuridagi maxsus yig'ilishda, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarimiz orasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 millionga yetkazish to'g'risida aniq ko'rsatma berildi. Bu masala bugun mahallalardan boshlab respublika miqyosida o'tkazilayotgan "Besh tashabbus olimpiadasi sport musobaqalari"da o'z yechimini topmoqda.

II. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev o'zining Yangi O'zbekiston taraqqiyoti strategiyasi asarida "Jamiyatga sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berishimiz lozim", shu bilan bir qatorda "Jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish – aholini salomatligini ta'minlashda muhim omildir" [3] – deb ko'rsatilgan. Bu boradagi muammolarni hal etishda 8 banddan iborat yechimlar ko'rsatilgan. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, jismoniy

tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash kabi chora – tadbirlarini amalga oshirish aniq ko‘rsatilgan.

III. 2022-yil 23-mayda, Prezident Shavkat Mirziyoyev raisligida “sport ta’limini yaxshilash, iqtidorli sportchilarni saralash va ularning zaxirasini yaratish hamda murabbiylarni tayyorlash bo‘yicha ustuvor vazifalar” yuzasidan videoselektor yig‘ilishida, sohada mamlakatimizda erishilayotgan yutuqlari qatori, ayrim kamchiliklarga alohida to‘xtalib, “Umuman, vazirlik va viloyat hokimlari yoshlarning 43 foizi (6-milliondan ortiq) ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash bo‘yicha zarur choralar ko‘rishi shart”ligi hamda “Yoshlarning sport maktablari bilan qamrovini 1,3 baravarga oshirib, 520 ming nafarga yetkazish” [4] vazifasini qo‘ydi. Bu masalani ijobiy hal etishda zarur chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

IV. 2022-yil 20-dekabrda Prezident Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston xalqiga, Oliy-majlis deputatlariga, Senatorlariga murojaatida: “Shu o‘rinda bir og‘riqli masalani aytib o‘tmoqchiman. Bugungi kunda 7 million aholimizda turli xil surunkali kasalliklar bor. Sog‘lom hayot tarzi haqida 6 yildan beri gapiryapmiz. Lekin sog‘liqni saqlash vazirligi buni hali joy-joyiga qo‘ya olmayabdi. Sog‘lom ovqatlanish ratsioniga doir tavsiyalar odamlarga yetkazilmayabdi, turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o‘rgatish ishlari yo‘q. Aslida, inson salomatligi, tibbiyotning zamini ham shular-ku! Shu bois “to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi ” yangi umum milliy harakatini mahalladan boshlaymiz. Bu haqida yosh-u qari barcha yurtdoshlarimiz o‘z o‘rnini topishi kerak” [5] deb alohida ko‘rsatma berdi prezident.

Ushbu muammolarni hal qilishda avvalo mamlakatda “Jismoniy madaniyat” tushunchasini o‘zbek tilidagi, unga mos mazmunini amalda joriy qilish va bu orqali xalqimizning jismoniy, tibbiy, ovqatlanish, axloq-odob va b. madaniyatlarini shakllantirish globallashtirish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu muammoni ijobiy hal qilish uchun, “Shaxs jismoniy madaniyatni shakllantirish”ni maktabgacha ta’lim muassasalaridan boshlab, umum ta’lim o‘rta maktablarida “Jismoniy tarbiya” darslari negizida “jismoniy madaniyat” darslarini joriy etib, xalqimiz har birida “Jismoniy madaniyat” ta’limini ta’minlab, jismoniy, tibbiy, ovqatlanish, axloq-odob va b. Madaniyatlariga oid bilimlarini chuqurlashtirib, sog‘lom turmush tarziga, o‘z salomatligini asrab-avaylash, u haqida g‘amxo‘rlik qilish orqali, har bir shaxs o‘zining salomatligini mustahkamlab borishini o‘rgatishni amalga oshirish sohaning strategik amalga ega ekanligidan darak beradi. Buning uchun O‘zbekiston aholisining jismoniy madaniyatini shakllantirish tuzilmasini ishlab chiqish zarur.

Yuqorida aytilgan muammolarni hal qilishda mamlakatda tayyorlanayotgan mutaxassis kadrlarga bevosita bog‘liq. Bu masalada bugungi kunda mamlakatda “Jismoniy madaniyat” mutaxassislarini tayyorlashga ehtiyoj sezilmoqda.

Ushbu muammolar yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarimizning qisqacha tahliliga asoslanib, quyidagi xulosalarni qilish mumkin.

1. “Jismoniy madaniyat”, jismoniy, tibbiy, ovqatlanish, axloq-odob va b. Madaniyatlarni o‘zida mujassamlashtirgan soha sifatida, insoniyatning muhim ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va boshqa sohalarini yuksaltirishning muhim omillaridan biri bo‘lib, yangilanayotgan O‘zbekistonda ham buyuk istiqbolli yuksalishda muhim ahamiyatga ega.

2. Mamlakatimizda davlat tilida “Jismoniy madaniyat” tushunchasini va unga mos mazmunini joriy qilib, millatimizni jismoniy, tibbiy, ovqatlanish, axloq-odob va boshqa madaniyatlarni yuksaltirish yo‘lida uni keng targ‘ib qilib, hayotda undan keng foydalanishni amalga oshirish;

3. Bunday global yuksak maqsadlarni “Jismoniy madaniyat” sohasi tomonidan amalga oshirilishini timinlash maqsadida, mamlakatda “jismoniy madaniyat” yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassis kadrlarni tayyorlashni yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiqdir.

4. Mamlakatda “Jismoniy madaniyat” sohasi tizimini hamda O‘zbekiston aholisining jismoniy madaniyatini shakllantirish tuzilmasini ishlab chiqish;

5. “Jismoniy madaniyat” sohasining davlat tilidagi tushuncha va atamalarini ilmiy asosda ishlab chiqish;

6. “Jismoniy madaniyat” ta’limini maktabgacha ta’lim muassasalaridan boshlab, umum ta’lim o‘rta maktablardagi “Jismoniy tarbiya” darslari negizida “Jismoniy madaniyat” darslarini joriy qilish.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. X.T.Rafiyev, R.Sohibnazarov, F.J.Qosimov Yengil atletika sport musobaqalarining zamonaviy turlari va tashkiliy asoslari “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti Samarqand-2022

2. I.I.Morgunova, A.N.Normurodov Olimpiada o‘yinlari bilim asoslari Toshkent — “Ilm ziyo” – 2019

3. Sh.Mirziyoyev Yangi O‘zbekiston taraqqiyoti strategiyasi “O‘ZBEKISTON” Toshkent-2022.

4. WWW.LEX.UZ O‘zbekiston respublikasi hukumati tomonidan chiqariladigan qarorlarning rasmiy sayti.

5. Sh.Mirziyoyev. O‘zbekiston xalqiga, oliy majlis deputatlari va senat a’zolariga murojaati. 2022-yil 20-dekabr.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA SPORT PSIXOLOGLARINI MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING DOLZARB MASALALARI

Hayitov Oybek Eshboyevich

JTSBMQTMOI professori

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

JTSBMQTMOI kafedra mudiri, dotsent

(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Globallashuv jarayonida sport psixologlarini malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirishning dolzarb masalalari, sport psixologining kasbiy faoliyatida kompetentlikni oshirishga qo‘yilgan talablarga qaratilgan ma’lumotlar keltirilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Globallashuv jarayoni, malaka oshirish va qayta tayyorlashning maqsad va vazifalari, sport psixologining kasbiy faoliyati.

Аннотация: В данной статье рассмотрены актуальные вопросы совершенствования системы повышения квалификации и переподготовки спортивных психологов в процессе глобализации, а также приведены данные о повышении компетентности в профессиональной деятельности спортивного психолога.

Ключевые слова: Процесс глобализации, цели и задачи повышения квалификации и переподготовки, профессиональная деятельность спортивного психолога.

Abstract: This article discusses topical issues of improving the system of advanced training and retraining of sports psychologists in the process of globalization, as well as data on increasing competence in the professional activities of a sports psychologist.

Keywords: The process of globalization, goals and objectives of advanced training and retraining, professional activities of a sports psychologist.

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g'oyasi yotibdi. Shu bois ayni paytda yoshlar siyosati va sportga e'tibor davlat ahamiyatiga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Sport nafaqat jismoniy tarbiyaning sog'lomlik asosi, balki psixologik tom ma'noda yoshlarni turli zararli yot g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ro'yobga chiqarish vositasi hamdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarorlarida asosiy vazifalaridan biri bu, sport ta'lim tizimining barcha bosqichlarida kadrlarni tayyorlash va ta'lim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qo'yilgan. [1,2]. Sport ta'lim muassasalarida murabbiylar sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlash bilan birga psixologik tayyorlash va psixologik xizmatga bo'lgan ehtiyoj sezilmoqda. Bunda albatta sport ta'lim muassasalarda psixolog, sport psixologining kasbiy faoliyati muhim sanaladi. Sport ta'lim muassasalarida sport psixologi shtatlarini joriy etish, avvalo ularni tayyorlash, malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimida dolzarb muammolar mavjudligini e'tirof etishimiz joiz.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 660-son qarori bilan tasdiqlangan 5-ilovaga muvofiq Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati sport psixologi shtati kiritilgan. Sport maktablarida sport psixologi uchun shtat ajratilmagan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni qabul qilingan bo'lib unda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar ishlab chiqish shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati belgilab berildi. Ushbu farmonda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tarkibidagi sport ta'limi muassasalarining shtat birliklari doirasida sport diyetologi, **sport psixologi**, sport farmakologi, massajchi va seleksiya bo'yicha trener lavozimlari hamda respublika oliy sport mahorati maktablarida har bir sport turi bo'yicha Bosh trener-seleksioner lavozimini joriy etish bo'yicha topshiriqlar keltirilgan.

Bugungi kunda Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va

malakasini oshirish institutida sport ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni joriy etish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan 2022-yil 29-dekabrda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va dasturga muvofiq sport psixologlarini 1 oylik 144 soatlik malaka oshirish kursi joriy etilgan. Bu malaka oshirish kursida Respublikada mavjud Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida faoliyat yuritayotgan sport psixologlar uchun joriy qilingan.

Malaka oshirishdan maqsad – tinglovchilarga sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-trenerovka jarayonining psixologik asoslari, sport psixodagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslari, trenerning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-trener-psixolog" modeli faoliyatini tashkil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalar, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasi, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid masalalarni o'rganishdan iboratdir.

Malaka oshirishning vazifalari: tinglovchilarga sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-trenerovka jarayonining psixologik asoslari **haqida tasavvur va bilimlarga ega bo'lishi;**

- g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslarini, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasini, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid farqlarni ***bilishi va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi;***

- sport psixodagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, trenerning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-trener-psixolog" modeli faoliyatini

- tashkil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish ***malakalariga ega bo'lishi kerak.***

Malaka oshirish kurslarida tahsil olishga kelgan sport psixologlar O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarorida keltirilgan Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to'g'risidagi [nizomdagi 3-ilovaga](#) muvofiq kasbiy faoliyati natijalarini baholash mezonlariga asosan (portfolio) topshiradilar va aniqlangan natijalar asosida xulosa qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida 2019 yildan boshlab, sport psixologiyasi bo'yicha 3 oylik (oliy ma'lumotli sportchilar uchun) qayta tayyorlash uchun o'quv kurslari tashkil etilgan.

Pedagogik qayta tayyorlash — oliy va o'rta maxsus ma'lumotga ega pedagog bo'lmagan mutaxassislarning bazaviy kasbiy ma'lumotini ta'limning tegishli turi malaka talablari bilan belgilanadigan o'quv-tarbiya jarayonining talab etiladigan sifatini ta'minlovchi darajada pedagogik faoliyatni yuritish uchun zarur va yetarli bo'lgan tayyorgarlikka muvofiqlashtirish maqsadida mutaxassislarni qayta tayyorlash hisoblanadi.

Qayta tayyorlash kursining o'quv reja va namunaviy o'quv dasturi doirasida berilayotgan ta'lim modullari mavzulari sport sohasi bo'yicha trenerlarini qayta tayyorlash kursi mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy talablar va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan. Shuningdek, davlat va nodavlat tashkilotlari va muassasalarida sport turlari bo'yicha sport psixologi faoliyatining sohaga oid zamonaviy ta'lim va innovatsiya texnologiyalari,

xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, iqtidorli yosh sportchilarni, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar etib tayyorlash mahorati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng tatbiq etish, kasb mahoratini muntazam yuksaltirish, sport ta'lim muassasalarida sport psixologiyasining sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Qayta tayyorlov kursining yo'nalishi sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda ishchi dasturlarda tinglovchilarning sport turlari bo'yicha sport psixologiyasiga doir bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalari takomillashtirilib boriladi.

Mazkur kursining o'quv dasturi modullar mazmuni o'z ichiga sport psixologiya, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid zamonaviy ta'limni qamrab olgan..

Jumladan mazkur maxsus o'quv kursining o'quv rejasi va dasturi mazmuni quyidagi modullar asosida amalga oshiriladi:

Umumiy tayyorgarlik

- Jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotida demokratik o'zgarishlar va rivojlanish istiqbollari.
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etishning qonunchilik normalari va huquqiy asoslari.

- Amaliy xorijiy tilni o'rganishning intensiv usullari.

Umumkasbiy tayyorgarlik

- Pedagogika asoslari.
- Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalar.
- Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti asoslari.
- Anatomiya, fiziologiya asoslari.
- Pedagogning kasbiy kompetensiya va kreativligi.
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati.
- Jismoniy tarbiya va sport tarixi.

Mutaxassislik modullar bo'yicha tayyorgarlik

- Psixologiya tarixi.
- Umumiy psixologiya.
- Sportda ijtimoiy psixologiya va trening.
- Sport psixologiyasi.
- Yosh davrlari psixologiyasi.
- Shaxs psixologiyasi.
- Sport psixodiagnostikasi.
- Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya.

- Tanlov fanlari

- hayot faoliyati xavfsizligi.
- sport biomexanikasi.

Kursning maqsad va vazifalari

Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining maqsadi – tinglovchilarga sport psixologiyasi moduli bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishini ta'minlash, shuningdek ularning kasbiy bilimlari, ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirishga, sport psixologiyasiga oid kasbiy bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga, shuningdek ularning ta'lim olish jarayonida sport turlarida shug'ullanuvchi sportchilarni psixologik tayyorlash ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar

tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar qilib tayyorlash mahorati va ko'nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishga tayyorlashdan iborat.

Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining vazifasi — Sport psixologiyasi fanining vazifalari va maqsadi, sport psixologistining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati, sportchilar psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki, sport psixologiyasi asoslari, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari, sport trenirovkasining psixologik asoslari, sportchilarning individual-psixologik xususiyatlari, sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlash, musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish, sportchi va trener psixologiyasi, sportda psixogigiena, sportda boshqarish va o'z-o'zini boshqarish metodikalari bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va trener shaxsida quyiladigan psixologik talablar. Sport bilan shug'ullanish tizimining ko'p yillik jarayoni. Sportga tanlov va sportga yo'naltirish haqida tushunchalar. Bolalarni sport turlariga qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxis metodikalarni o'rni va samaradorligi, o'quvchilarni sport turiga qabul qilishda psixologik testlar, anketa surovlari, muammoli vaziyatlar, sport turi bo'yicha yetakchi psixologik, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullar haqida tushunchalar berish.

Sportchilarda individual-psixologik xususiyatlar (temperament, xarakter, qobiliyat), sportchilarga xos temperament turlari, sportga jalb qilishda temperamentning o'rni, psixik holatlar (stress va agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari) bo'yicha ma'lumotlar berish. Holatlarni ob'ektiv va sub'ektiv baholash tartibi to'g'risida bilimlar berish.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash, sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi, shaxsning psixomotor qobiliyatlari, psixoterapiya haqida tushunchalar berish. Sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligini tushuntirishdir. Tinglovchilarning sport psixologiyasiga oid bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish, zarur bo'lgan kasbiy kompetentlik darajasini oshirish, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlashda ularning sport psixologik bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish hamda sport sohasida psixologiyani o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirishdan iborat.

Mazkur kursda, o'quv jarayoni 432 soat miqdorida tashkil etadi. O'quv kursini muvaffaqiyatli tugallagan tinglovchilarga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori bilan tasdiqlangan davlat namunasidagi qayta tayyorlov haqidagi diplom beriladi.

Xulosa qilib aytganda sport psixologlarini malaka oshirish va qayta tayyorlash orqali sportchilarni psixologik va jismoniy jihatdan o'z-o'zini anglash, o'z ustida ishlash bilan birga mashg'ulotlarda, musobaqalarda psixologik jihatdan tayyorlanish mexanizimini ishlab chiqish bilan kifoyalash mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori.
3. Barotov.Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – T.: "Navro'z" nashriyoti, 2018. – 344 b.
4. Nishonova Z.T., Alimbaeva Sh.T., Sulaymonov M. Psixologik xizmat. – T.: Fan va texnologiya markazining bosmaxonasi, 2014 y.

THE EFFECT OF A NUTRITIONAL REHABILITATION PROGRAM IN TREATING HIGH BLOOD CHOLESTEROL FOR AGES (30-40) YEARS

Luma Hameed Abd,
²Prof.Dr Ammar Hamza Hadi,
³Heba Abdul-Jaleel ¹
(Kufa, Iraq)

Research Summary

The study aimed to prepare a proposed program of therapeutic exercises with food to treat high blood cholesterol, as well as to identify the effect of the therapeutic exercise program with food in treating high blood cholesterol and to identify the use of medical drugs in the treatment of high blood cholesterol, as well as to identify the differences between the first two groups. Used for therapeutic exercises with food, and the second group used medical drugs in the treatment of high blood cholesterol. The researcher used the experimental method in equal groups to suit the research problem. The researcher identified the community as patients with high blood cholesterol with ages ranging between (30-40) years in hospitals. The honorable Najaf, whose number is (160) people, and the research sample who adhere to the research instructions were chosen by a simple lottery method. The research sample reached (80) people, and the sample percentage was (50%) of the total community, and the researcher divided the sample into two experimental groups; the first group included (40) people who were offered exercises associated with nutrition, and it reached (40) people for the second group who used medical drugs, and as for the results of the research, there was an effect of exercises accompanying food on a decrease in the level of cholesterol among those infected with its increase in the blood and the effect of medical drugs on a decrease in the level of cholesterol among Patients with an increase in blood.

Introduction and the Importance of the research /:

Medicine is the science that combines human experiences in terms of caring for humans or animals and the diseases and injuries that affect a person that affects his body, his psyche, or the environment in which he lives. Medicine is an applied science that benefits from human experiences throughout its long history. In the modern era, medicine is based on scientific studies documented by laboratory and clinical experiments.

There is a group of non-communicable diseases, which are not transmitted by infection from one person to another, and the infection and development usually take a long period within a

relatively slow process. These chronic diseases include four groups: heart diseases, such as strokes, strokes, and high blood pressure. And cancer of all kinds, respiratory diseases, and diabetes.

It is a global problem whose numbers witnessed a remarkable rise at the end of the twentieth century. In the Arab countries, changes in dietary behavior and physical activity patterns led to its development and rise. Bacteria or viruses do not cause it. For example, we find high blood pressure disease. It is noticed only after the occurrence of complications, as it is related to the nutritional and motor behavior of individuals and societies. Its treatment requires a long period, usually extending throughout the life of the person; for example, a patient with high blood pressure needs to attend treatment until the end of his life, and chronic diseases cause about 36 million people annually Global deaths and 80% of deaths occur in poor and developing countries, and nine million deaths from chronic diseases are people under the age of 60 years, and 90% of them are in poor and developing countries. Chronic disease deaths are distributed among its different groups, so we find that heart disease is responsible for 17.3 million deaths, 7.6 million cancers, 4.2 million respiratory diseases, and 1.3 million diabetes, and World Health Organization data indicate that high blood pressure is responsible for 16.5% of all deaths caused by chronic diseases.

And that medical treatment is an attempt to control the disease and get rid of it, which is the stage that follows the process of diagnosing the disease. This treatment is medicinal, and the main goal of treatment is to remove all symptoms and causes of the disease and reach a state of balance and functional stability.

Cholesterol-lowering drugs are drugs used to lower the cholesterol level in the blood, and they work by blocking a substance that the body needs to produce cholesterol. It may also help the body to reabsorb cholesterol that has accumulated in plaques on the walls of the arteries, which contributes to the prevention of any blockage in the blood vessels and the occurrence of a Heart attack.

These drugs may have other potential benefits besides their proven efficacy in lowering cholesterol, but doctors are far from knowing everything about statins. Is it the appropriate treatment for high cholesterol for everyone? What kinds of side effects are possible? Can statins help prevent other diseases? Should you take statins?

Whether you use a statin depends on your blood's cholesterol level and other risk factors for cardiovascular disease. Although most people will tolerate statins, they have side effects, most commonly joint and muscle pain, headache, nausea, liver damage, diabetes, and memory loss. Exercise therapy is the art of using natural means. Therapeutic exercises in diagnosing, preventing and treating various pathological conditions at any stage of life. It is the science of treatment and the art of care. It works to improve the ability to move and carry out daily tasks, which may have been affected by several causes, such as injuries, diseases and various accidents.

Therapeutic exercises also contribute to improving heartbeat and breathing. Moderate to vigorous sports such as jogging and swimming positively affect the function of the heart and lungs. Even moderate-intensity activities reduce the risk when practised daily, including walking for a walk, housework, dancing, and simple exercises conducted at home.

Food therapy is a therapeutic approach to treating medical diseases and related symptoms by following a specific diet, and this diet is based on the patient's medical, psychological and social history, medical examinations, and diet history. Before the infection, mitigate the effects of existing conditions, such as high blood cholesterol.

The importance of the research lies in the use of therapeutic exercises as well as an appropriate and regular diet that helps increase the rate of good cholesterol in some people. A high level of good cholesterol positively affects the possibility of heart disease and reduces the

possibility of developing it. Physical activity also contributes to controlling weight, blood sugar and blood pressure levels, and healthy foods also contribute to controlling blood cholesterol levels.

Research Problem: 1-2

The problem of the age that more than half of society suffers from is blood pressure resulting from high levels of cholesterol in the blood, and the reason for this high percentage is due to the lack of exercise in any form of sports activity, whether light or strength of its kind, as well as the type of food consumed by people. It is rich in fats, salts and mineral fibers that lead to a high level of cholesterol in the blood, and the ignorance of most people of the importance of these activities and the quality of food in reducing the level of cholesterol in the blood is a basic problem that must be paid attention to and solved. It must be used by them.

Through the researcher's experience with the lives of most of those infected with this disease (there is a very close relationship between them), he noticed that the most common cause of high blood cholesterol is the type of food that people eat and the lack of exercise by these people for any physical activity and the psychological state as well. Therefore, as a result, it was found that there is a high rise. In the blood's cholesterol level, reducing some types of food eaten, increasing the number of other types, and practicing some therapeutic exercises. This problem is to work with a modest effort to develop appropriate solutions using the scientific research method within the available capabilities.

1-3: Research Goal

1-Preparing a proposed program of therapeutic exercises with food to treat high blood cholesterol.

2-To identify the effect of the program of therapeutic exercises with food in treating high cholesterol in the blood.

3-Knowing the use of medical drugs in the treatment of high blood cholesterol.

4- To identify the differences between the first two groups that used therapeutic exercises with food and the second group that used medical drugs in the treatment of high blood cholesterol.

1-4: Search Hypotheses

1-The effect of the proposed program in reducing the cholesterol level in the blood among patients with high levels of cholesterol in the blood, with ages ranging between (30-40) years in Iraq.

2-There are statistically significant differences between the pre and post-tests for the first and second groups in treating high blood cholesterol.

3-There are differences in the post-tests between the two groups under study.

1-5research areas:

1-1-5 The human field: Patients with high blood cholesterol, aged between (30-40) years, in the Middle Euphrates.

1-2-5Time range: 10/10/2022 to25 /1/2023.

1-3-5 Special field: Najaf governorate hospitals.

3-Research methodology and field procedures:

3-1Research Methodology:

The nature of the research determines its methodology to reach the desired results (²). The researcher used the experimental method of equal groups due to its suitability to the research problem.

3-2Research Population and Sample:

1-Ahmed Badr, Principles of Scientific Research and Its Methods, Printing Agency, 1978, p. 15.

The objectives the researcher sets for his research and the procedures he uses determine the nature of the community or sample chosen.^{3 0}

The researcher identified the community as patients with high blood cholesterol, with ages ranging between (30-40) years in Najaf hospitals, whose number is (160) people. The percentage sample is (50%) of the total population, and the researcher divided the sample into two experimental groups. That the first group included (40) people who were offered exercises associated with nutrition, and it reached (40) people for the second group who used medical drugs a. Before starting to work with special exercises, they were Calculating homogeneity for one group and equivalence between groups in measurements and tests. The sample was homogenized through the use of the torsion coefficient (⁴), and as shown in Tables (1), (2) and (3), this shows that the torsion coefficient in these variables was confined to (± 1). Therefore, the sample is considered normally distributed.

Schedule (1)

Shows the homogeneity of the first group

significance level	torsion modulus	standard error	standard deviation	Arithmetic mean	measruing unit	Variables	T
Homogeneity	0.448	0.9233	5.8397	166.500	Cm	Length	1
Homogeneity	-0.873	1.05402	6.666	84.350	Kg	Weight	2
Homogeneity	0.287	0.55354	3.50092	34.5000	Year	Age	3
Homogeneity	-0.518	0.80345	5.08146	193.943	Mg/dl	Cholesterol	4

Schedule (2)

Shows the homogeneity of the second group

significance level	torsion modulus	standard error	standard deviation	Arithmetic mean	measruing unit	Variables	T
Homogeneity	-0.019	1.04317	6.5975	164.400	Cm	Length	1
Homogeneity	-0.765	1.1908	7.5318	85.700	Kg	Weight	2
Homogeneity	-0.203	0.5592	3.5369	35.450	Year	Age	3
Homogeneity	-0.698	0.8463	5.3528	196.168	Mg/dl	Cholesterol	4

Table (3)

Shows the equivalence of the first and second groups

Parity level	significance level	T calculated	The second group		The first group		Variables	T
			P	S	P	S		
Equivalent	0.872	1.507	6.5975	164.400	5.8397	166.500	Length	1
Equivalent	0.426	0.849	7.5318	85.700	6.666	84.350	Weight	2
Equivalent	0.668	1.207	3.5369	35.450	3.50092	34.5000	Age	3
Equivalent	0.841	1.907	5.3528	196.168	5.08146	193.943	Cholesterol	4

:3-3The methods, devices and tools used in the research

:3-3-1 Means of collecting information

1- Arabic and foreign references and sources, and the global Internet.

2-Raysan Majeed Kharib. Research Methods in Physical Education, Mosul, Mosul Universities Press, 1988, p. 41.

(1) Wadih Yassin Al-Tikriti and Muhammad Hassan Al-Obeidi: Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education, Mosul, University of Baghdad, 1999, p. 178.

2- The interview.

3- Observation.

4- Tests and measurement.

5- Data emptying form.

:3-3-2 Equipment and tools used in the research

1. 1- Dell computer)

2- A leather tape measure (5m) long.

3- A device (Mindray) for measuring blood lipid levels.

4- Exploratory experience:

The exploratory experiment was conducted on Thursday (13/10/2022) on (10) people from the research community. To conduct the exploratory experiment, the same conditions and conditions as the main experiment must be met, as far as possible, so that its results can be considered (⁵). The pilot experiment aims to:

1- Standing on the negatives that the researcher might face in conducting the main experiment.

2- Ensure the equipment and tools used and their validity and efficiency.

3- Determine the time that each test takes.

4- Knowing the extent of the efficiency of the assistant work team and its ability to complete the work.

3-4: Field Procedures:

3-4-1: Laboratory analysis:

A day was set for drawing blood from the sample in coordination with the pathological analysis laboratory in Najaf Governorate. The sample was informed not to eat food 12 hours before the blood was drawn, which is happening in many analyses and conducted in many types of research, which was done on Thursday (20 \ 10 \ 2022). Blood was drawn in the amount of (5 cc) from the venous blood of the forearm to conduct laboratory analyses to know the level of cholesterol using the (Mindray) device, as shown in Figure (1)



form (1)

Mindray blood lipid analyzer

3-5: The Main Experience

3-5-1: The main experiment was conducted from (10/20/2022 to 10/1/2023)

Pre-tests:

1- Abd al-Rahman al-Isawi, Experimental Measurements in Psychology and Education, Beirut, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, 1974, p. 58.

The pre-tests were carried out on Tuesday (25/10/2022) according to the conditions prepared for the test.

3-5-2: The exercises used in the research:

The researcher prepared different percentages of exercise according to a system ratio of 90%-10% oxygen, and the experimental variable was introduced using exercises with a diet for the first group.

The exercises included several things:

1 -The duration of the application was (12) weeks, at the rate of (3) weekly units. Thus, the total number of units for the first group is (36) units for exercises, the unit duration for one exercise was 73 minutes, and the total average of (36) units was (2628) minutes, which includes the average time for exercises (1752) minutes

As for the components of exercise, the intensity included 90% oxygen.

Size: The size has been determined based on the exercise performance time.

-Rest: rest between repetitions was determined based on the return of the pulse between 120-130 n/d to allow full recovery to reach the oxidation of fats, and the rest between repetitions was positive.

As for the second group, medical drugs were used

3-5-3: Post-test:

The post-test was conducted on (Tuesday) corresponding to (24/1/2023) at (10:00 am) in the pathological analysis laboratories in Najaf under the same conditions in which the pre-test for laboratory analyzes was done and with the same mechanism and procedures as much as possible.

3-6: Statistical means: The researcher used the statistical bag (SPSS)

1- Arithmetic mean.

2- standard deviation.

3- Torsion coefficient.

4- T-test for correlated samples.

5- T-test for independent samples.

4- Presentation, analysis and discussion of the results:

4-1: View the results:

To clarify the information, the results were presented in tables, then analyzed and discussed after the presentation.

4-1-1: Displaying and analyzing the pre and post-test results for the groups under study.

4-1-1-1: Presentation and analysis of the pre and post-test for the two groups under study.

Schedule (4)

It shows the pre and post-tests for the first group

significance level	significance level	T calculate d	Post-test		Pre-test		Variables	T
			P	S	P	S		
Moral	0.000	24.580	4.75164	169.355	5.0814	193.943	Cholesterol	1

below the level of significance (0,05)

It can be seen from Table (4) that there are differences between the post-test and the pre-test for the first group, which uses exercises associated with food, as the arithmetic mean was (193.943) with a standard deviation of (5.0814) for the pre-test. The post-test mean was (169.355)

with a standard deviation of (4.75164). (T) calculated (24.580) with a significance level of (0.000), which is less than the error level (0.05), as it showed significant differences in favor of the post-test.

schedule (5)

It shows the pre and post tests for the second group

significance level	significance level	T calculated	Post-test		Pre-test		Variables	T
			P	S	P	S		
Moral	0.000	13.814	6.1455	180.130	5.352	196.1683	Cholesterol	1

below the level of significance (0,05)

Table (5) shows that there are differences between the post-test and the pre-test for the second group, which uses medical drugs, as the arithmetic mean was (196.1683) with a standard deviation (5.352) for the pre-test. T) calculated (13.814) with a significance level of (0.000), which is less than the error level (0.05), as it showed significant differences in favor of the post-test.

4-1-1-2 Presentation and analysis of the post-test for the two groups under study

schedule (6)

The post-test shows the two groups under study

significance level	significance level	T calculated	Post-test		Pre-test		Variables	T
			P	S	P	S		
Moral	0.003	8.773	6.1455	180.130	4.7516	169.355	Cholesterol	1

below the level of significance (0,05)

It can be seen from Table (6) that there are differences between the two groups for the post-test, as the arithmetic mean of cholesterol was (169.355) with a standard deviation of (4.7516) for first group, while for the second group, the arithmetic mean of cholesterol was (180.130) with a standard deviation of (6.1. The calculated (T) reached (8.773), with a significant level (0.003), which is less than the error level (0.05), as it showed significant differences in favor of the second group, which is in the use of medical drugs.

4-2: Discussion and analysis of the results:

4-2-1: Discussion and analysis of the

pre and post-test for the two groups under study

Tables (4), (5) show that there are differences between the pre and post-tests of the two groups, as the two independent variables have affected the level of cholesterol, and this shows the extent of the effect of exercises associated with food, as well as the effect of medical drugs, which in turn helped to reduce.

The percentage of cholesterol in the blood and the researcher attributes that the independent variables have an impact on the level of cholesterol, and this is indicated by many researches and studies conducted on practitioners of sports activity and non-practitioners that there are significant differences in the amount of cholesterol decrease in the body. In contrast, other research indicated no Differences between the physically active and non-active. Fripp and Hudxon tested teenage males after a 9-week resistance training program and reported no change in TC. At the same time,

Whitman et al. found a 16% reduction in cholesterol in precocious males after 14 weeks of resistance training. ⁽⁶⁾

Also, medical drugs, in turn, affected the decrease in the level of cholesterol, as cholesterol is a waxy substance that represents one of the types of fats that plays a very important role in the body, as no cell inside the body is devoid of it. Cholesterol contributes to the production of hormones, vitamin D, and the elements that contribute to the Digestion process. Despite its importance to the body, its height may cause health problems ⁽⁷⁾As shown in Figure. (2)

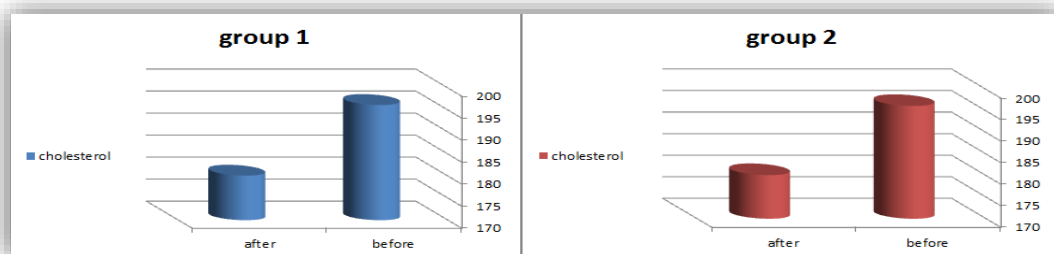


Figure (2) Shows the differences between the pre and post-tests of the two groups under study

4-2-2: Discussion and analysis of the post-test for the two groups under study

Table (6) shows that there are differences between the two groups under study in the post-test and in favor of the first group that uses exercises accompanied by food, which in turn helped in its superiority over the second group that used medical drugs. Medical, which, although it helped to lower cholesterol, has side effects on the body, unlike what it is in the exercises associated with food; the researcher attributes that (LDL) transports cholesterol from the liver to the tissues and that the percentage of its decrease in the blood is a positive matter because the percentage of exercise has the percentage of oxygen the larger ones give the liver an opportunity to produce more energy. Thus, it increases by transferring it to cholesterol, unlike what it is. In the second group, energy is not fully derived from the liver, so it decreases in the first group with exercises accompanied by the same food, as the researchers Brown and Goldstein (1984) refer to "Discovery of cellular receptors for LDL, which controls the level of the succulent part of cholesterol. When the liver secretes fine particles loaded with (VLDL) with (TG), the remaining protein turns into (LDL)⁽⁸⁾. As shown in Figure (3)(

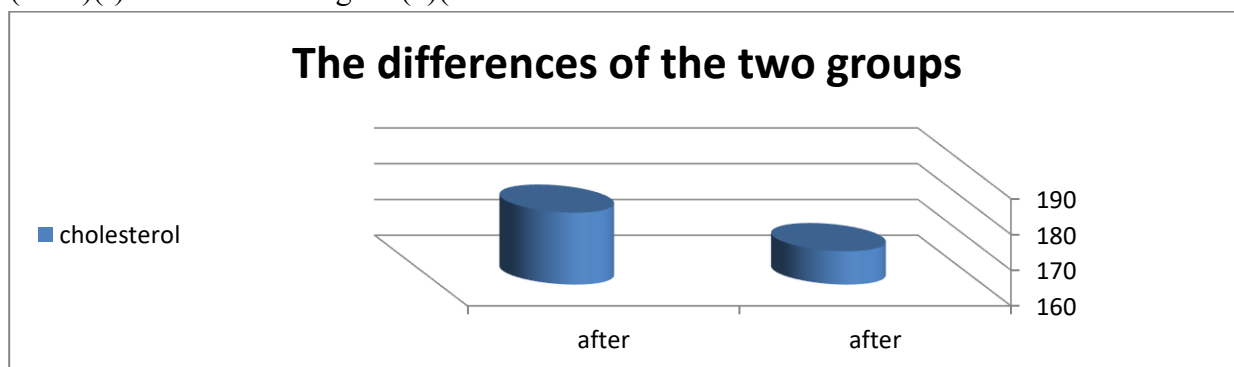


Figure) (3)(

1-Adnan Salih Nabhan, the dominant energy system in sports activity and its impact on blood lipids and lipoproteins in the blood, PhD thesis, University of Baghdad, 1997, p. 99.

2-Wallace, W.F., et al. (2000): The impact of training on the rise of the stands the proportion of fat in ounq women, Nipposn Koutu – easel – zasshi..

1-Ali Bashir Al-Fandali, Hilal Abdul-Razzaq Shawkat: Physiology and Physical Fitness, 1st edition, April 7th University Publications, 1997, pg. 246.

It shows the differences between the two groups under study

5- Conclusions and recommendations:

5-1: Conclusions:

1- The exercise associated with food affected the decrease in the level of cholesterol in the patients, as it increased it in the blood.

2- Medicinal drugs affect lowering the cholesterol level in patients by increasing it in the blood.

3- The preference for exercises associated with food in lowering the cholesterol level in patients with its increase in the blood.

5-2: Recommendations:

1- The basics of healthy nutrition must be taken into account in a way appropriate to sports activities and the percentage of their impact on blood fats.

2- It is possible to conduct other studies and research on different samples and in different proportions when getting rid of excess weight or cholesterol.

The necessity of continuous periodic examinations to determine the state of health, especially at the age of (30-40) years.

References:

1. Ahmed Badr, Principles and Methods of Scientific Research, Printing Agency, 1978, p. 15
2. Raysan Majeed Kharib. Research Methods in Physical Education, Mosul, Mosul Universities Press, 1988.
3. Abd al-Rahman al-Isawi, Experimental Measurements in Psychology and Education, Beirut, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, 1974.
4. Adnan Salih Nabhan, The dominant energy system in sports activity and its effect on blood lipids and blood lipoproteins, PhD thesis, University of Baghdad, 1997.
5. Ali Bashir Al-Fandali, Hilal Abdul-Razzaq Shawkat: Physiology and Physical Fitness, 1st Edition, University Press, April 7, 1997.
6. Wadih Yassin Al-Tikriti and Muhammad Hassan Al-Obeidi: Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education, Mosul, University of Baghdad, 1999
7. Wallace, W.F., et al. (2000): The impact of training on the rise of the stands the proportion of fat in young women, Nipposn Koutu – easel – zasshi.

SPORT IN AFRICA: AN UNTAPPED RESOURCE FOR DEVELOPMENT

HILBERT KAMO

(Cameroon, Africa)

INTRODUCTION

Sports is an area of human interaction where respect for rules, teamwork and fair play are the norm. Teamwork, cooperation, abiding by the rules, respect for opponents and similar concepts all feature in the principles of the Charter of the United Nations. Sports include all forms of physical exercise, whether local or imported, amateur or professional, casual or organized. Despite the importance of sports, it is an area which is underdeveloped and underfunded, especially in Africa. Moreover, the sector has suffered from scandal, corruption and marginalization. This

article explores the factors that have hindered mainly amateur sports like Kurash and others style of wrestling from taking its rightful place on the national development agendas of African countries.

1. Policy vacuum

Some African countries have sports policies but the majority are fragmented and uncoordinated. Moreover, the ministries in charge of sports are often sandwiched in other ministries. The ministries or departments in charge of sports suffer from underfunding and are unable to support priority activities, let alone establish and enforce policies. For example, Steiner (2008) noted that the challenges of sports development in Ghana are a result of the fact that activities are limited since they are held but once a year. The athletes at the end of the competition go back to their region and village to wait a year or two for another regional event, making it difficult to develop new talent. In the case of the United Republic of Tanzania, a sports policy has been in place but it has suffered from a lack of implementation (Mwisukha and Mabagala, 2011). In Benin, a sports policy is in place, too, yet the government has no capacity to implement it. In Burkina Faso, there has been progress in implementing its sports policy (Keim and de Coning, 2014). In the case of Kenya, Keim and de Coning (2014) state that sports policies and legislative arrangements are out of date, with poor strategic planning development by the government. The above study noted, however, that the Government of Kenya's efforts are recognized in areas such as capacity-building and training as well as in providing an enabling environment in which civil society and the private sector could support sports activities. From the study of Keim and Coning (2014), it can be seen that a number of African countries should be assisted to implement their existing policies and a number should be helped to develop realistic and practical sports policies.

2. Poor governance

Sports stands for good governance, respect for the rules, fair play, honesty and discipline. Yet sports ministries suffer from poor governance. According to Mwisukha and Mabagala (2011), personnel serving in the various national sports federations and organizations in East Africa and central Africa as managers are not trained professionals in the areas of sports management and administration. In view of this and other factors, many African countries feature prominently on the Transparency International's Corruption Perception Index; mostly in football (Pannenberg, 2010). Most African journalists are of the opinion that corruption has ruined African Sport Development. There are substantial sums of money, coming from various sponsors and International Sporting Federation for development projects, which have disappeared into people's pockets and most African Sport facilities, are in an appalling condition.

As Chiweshe (2014) stipulates, African Sport is in a bad state by all standards. Dealing with corrupt individuals has made it difficult to follow International Federation standing rules concerning non-interference in national Sport matters by governments or state bodies. Even with a number of African Athlete playing in major leagues abroad, performance of African teams at the World Cup continues to deteriorate; and at the national level the sport clubs suffer from polarization, corruption and tribalism.

In athletics, several revelations have been made that athlete from some African countries (Kenya, Ethiopia, etc.) are using performance-enhancing substances. Some of the athletes have been banned from participation for a few years, and for others, the verdict is awaited. Some athletes have accused their coaches, sports boards and management of encouraging them to cheat in order to win good prize money. This problem is seen not only in Africa but also in developed countries such as the Russian Federation. Doping is now a threat to world athletics, Africa included. For example, the World Anti-Doping Agency (WADA) had given Kenya a deadline of 2 May 2016

by which to come up with an anti-doping law to ensure that the country is not banned from participating in the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro. The new law came into effect on 22 April 2016 and establishes that any athlete found guilty will be heavily fined or jailed for a term which could be as long as three years for anyone found guilty of providing or administering a banned substance.

Regardless of laws, to restore integrity in athletics, the athletes should be clean and compete by the book. Moreover, given that African athletes are young and some are naïve, WADA and national sports associations and management should organize workshops and seminars to deepen the understanding of the threats of doping to their health and their career prospects. Hence, it is imperative for all stakeholders, including the International Olympic Committee (IOC), International Sporting Federation, African governments and national sports associations, to work closely together to eradicate mismanagement and corruption by strengthening and improving national accountability and transparency mechanisms.

3. Inadequate investment

Most existing facilities in Africa are in very poor condition and they will need extremely heavy investment to bring them back to international standards. Currently, with the devolved government system in Kenya, there is a lot of effort by county governments to upgrade the existing facilities in order to promote, among other things, sports tourism. In the case of South Africa, Bogopa (2001) mentions that the planning of South Africa townships does not allow or have spaces for recreational facilities. He adds that the schools within the townships and rural areas have no sports facilities, unlike those in the rich suburbs in major cities or towns in South Africa; the urban areas also have world-class stadiums and facilities which benefited from investment in hosting the World Cup in 2010.

According to Chiweshe (2010), other countries invested substantial sums of money to build and renovate stadiums to host the Africa Cup of Nations; however, the investments which have gone into expanding sports development in Africa have frequently been affected by mismanagement and corruption.

African people like football and when they have an external match, the stadiums are full; unfortunately, no one sees revenues from the high attendance helping to expand the sports sector. Likewise, Zimbalist (2015) argues that the investment returns from the London and Beijing Olympics were disappointing: most of the funds were mismanaged. In fact, Zimbalist suggests that IOC and FIFA should abandon their preferences for new construction and give a fair hearing to bids relying on existing facilities. This is because, after the games, facilities that cost billions of dollars to build have turned out to be white elephants, such as the Athens volleyball stadium which is now inhabited by squatters and a softball park which is overgrown with trees; in Beijing a cycling race track is infested with weeds and in Brazil a football pitch with 40,000 seats is now used by a second division team which draws around 1,500 fans a match (Zimbalist 2015). Given the heavy investment needed to upgrade existing or build new infrastructure, there is a need for both IOC and FIFA to re-examine Zimbalist's suggestion of taking the existing facilities into consideration in the host-selection process. Whichever the case, the committees in charge in both organizations--IOC and FIFA- for host-selection process should come up with a criteria which is cost-effective and sustainable.

4. Recognition of the role of sports in development

The importance of sports has not been sufficiently appreciated by African governments for it to be integrated into their national development plans. There is no doubt that sports could play a

critical role in attaining peace, development and stability. One of the areas to which sport can contribute is health.

In the words of the famous Roman poet Decimus Junius Juvenalis, “*mens sana in corpore sano* – a sound mind in a sound body”. In other words, sports activities can help improve our minds and self-esteem and engender a general sense of well-being. For example, regular exercise can brighten the mood, increase energy and improve sleep, and it can supplement treatment for depression, stress and anxiety. Thus, a physically active population significantly reduces national health expenditure, as fewer people get sick and people are more alert and productive. Furthermore, other than in Africa, sports is a booming industry internationally which employs large numbers of people and generates substantial revenues either directly in sports themselves or indirectly through associated activities, all of which contributes not only to the alleviation of poverty but also to raising the living standards.

In addition, some large companies in Africa, including commercial banks, sponsor sporting events and recruit sports personalities to market their products and increase sales. Sports paraphernalia are among the hottest-selling items in the world’s leisure market, including scarves, shorts, hats, mugs and ashtrays. Other development areas in which sports has continued to make progress include youth development, environment, governance and international peace. For instance, friendship, understanding, tolerance and peace are all fostered through sports. Besides, social cohesion is also promoted through sports as people from all walks of life, from presidents to peasants, come together to rally behind their team in competition.

Conclusion

Sporting activities have a wide range of benefits, from improved personal health, job creation and income-generation to the promotion of cultural values and national identity. These potential benefits have yet to be fully realized across Africa. Stronger partnership needs to be forged between sports associations and the private sector to promote sporting activities, particularly sports infrastructure. African countries need to change their attitude to sports to ensure that they have realistic and up-to-date policies that are strengthened by strong legal frameworks to combat corruption and mismanagement. For example, working as a manager or coach might be acceptable in Europe or North America, but in Africa, careers in sports are not seen as sustainable and rewarding.

It is ironic that Africa has emerging economic powers who are able to perform very well on an international sporting stage but is lacking organizations and businesses to manufacture or produce sports equipment and sports construction materials for not only the intra-Africa market but also outside markets. By and large, integration of sports into the mainstream national development agenda will be essential and the first step to developing the sports industry, enabling it to serve as a catalyst for increased productivity and performance to improve the living standards of the African people. In the words of the late President Nelson Mandela of South Africa, “Sports has the power to inspire—and it has the power to unite people in a way that little else does...sports can create hope where once there was only despair. It is more powerful than government in breaking down racial barriers”. This is true: when Kenya recently won the World Rugby Sevens Series in Singapore, the team was given a VIP reception when they arrived home, and this occasion united Kenyans to celebrate a great national achievement.

References:

1. Bogopa, D. (2001). "Sports Development: Obstacles and solutions in South Africa". In *The African Anthropologist*, vol. 8, No. 1.

2. Chiweshe, M. K. (2014). "The problem with African Football:Corruption, and the (under)development of the game on the continent". In *African Sports Law and Business Bulletin*/2014.

3. Keim, M. and de Coning, C. (ed.) (2014). *Sports and Development Policy in Africa: Results of a Collaborate Study of Selected Country Cases*. Cape Town: Interdisciplinary Centre of Excellence for Sports Science and Development (ICESSD), University of Western Cape.

4. Mwisukha, A. and Mabagala, S. (2011). "Governance challenges in sports in East Africa". Unpublished paper presented at the international conference of the African Sports Management Association held on 2-4 December 2011, Kampala, Uganda. Available from <http://ir-library.ku.ac.ke/handle/123456789/13541>.

5. Pannenburg, A. (2010): "Football in Africa: Observations about political, financial, cultural and religious influences", NCDO Publication Series Sports& Development.

6. Steiner, A (2008) "Challenges of sports development in Ghana", 27 October 2008. Available from <https://www.modernghana.com/news/188252/challenges-of-sports-development-in-ghana.html>.

7. Zimbalist, A. (2015). "Just say no: Hosting the Olympics and the World Cup is bad for a city's health", *The Economist*, 28 February 2015.

8. The views of the above article are those of the author/s and do not necessarily reflect the views of the pambazuka news editorial team brought to you by pambazuka news

9. Please do not take Pambazuka for granted! Become a [Friend of Pambazuka](#) and make a donation NOW to help keep Pambazuka free and independent!

10. Please send comments to or comment online at [Pambazuka News](#)

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К РАЗРЕШЕНИЮ ПРОТИВОРЕЧИЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Байковский Юрий Викторович

доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, заведующий
кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»,

Шумова Н.С.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии
РУС «ГЦОЛИФК»

(Москва, Российская Федерация)

Аннотация: Сопоставление собственных психодиагностических показателей, полученных в ходе освоения психологии, с вероятностной психологической моделью повышает эффективность освоения новых моделей поведения в учебной деятельности, способствует укреплению дружеских, равноправных, отношений, преобразованию учебной группы в группу поддержки, повышению эффективности учебной деятельности.

Ключевые слова: нормативная личность, модель личности, нормативно-ценностная модель личности, совершенный человек, направление саморазвития.

Abstract: Comparison of one's own psychodiagnostic indicators obtained during the development of psychology with a probabilistic psychological model increases the efficiency of mastering new behaviors in educational activities, helps to strengthen friendly, equal relations,

transforms the study group into a support group, and increases the effectiveness of educational activities.

Keywords: normative personality, model of personality, normative-value model of personality, perfect person, direction of self-development.

Актуальность исследования. Модели поведения, освоенные спортсменами-единоборцами в довузовской спортивной деятельности, в ходе учебного процесса должны претерпеть ряд существенных изменений. Эти изменения обусловлены спецификой сочетания деятельностей (спортивной и учебной).

В учебной деятельности формируется расширенная ориентировочная (когнитивная) основа. Сопоставление собственных психодиагностических показателей, полученных в ходе освоения психологии, с вероятностной психологической моделью повышает эффективность освоения новых моделей поведения в учебной деятельности.

Использованная методика оказалась эффективной, логически оправданной, корректной с точки зрения проявлений механизма самореализации (самоактуализации), саморазвития личности.

«Личностный образец» – реальное или вымышленное лицо, побуждающее или способное побуждать конкретного индивида или группу к подражанию, служащий «объектом притязаний» (Бим-Бад Б.М., 1994; Оссовская М., 1987). Наличие такого образца играет важную роль в формировании личности. Для его обозначения используются разные термины:

1. Обобщенный другой (Дж. Мид).
2. Значимый другой (Р. Бернс).
3. Идеал, эталон, «базовая» и «модельная» личность (А. Кардинера, по Дж. Хонигман, 2001).
4. Собирательный портрет, психологическая модель (С.Ю. Головин, 2003).
5. Модель культурного человека, нормативная личность, модель личности, нормативно-ценностная модель личности, совершенный человек, образчик и т.д.

Из этих понятий необходимо отличать понятия, относящиеся к модели (образцу, нормативу) и идеалу. Понятие идеала указывает направление саморазвития, но не создает ясного образа человека, успешного в какой-либо практической сфере жизнедеятельности. Ориентация на идеал не позволяет учесть индивидуальные особенности, навязывает человеку слишком высокие, часто практически недостижимые для него цели.

Факторный анализ данных, полученных студентами-единоборцами при освоении психодиагностических методик в ходе изучения психологии, позволяет создать вероятностную модель, служащую личностным образцом для студентов последующего курса [15].

В процессе интериоризации психологических моделей (личностных образцов) студенты находят личностный смысл взаимного обеспечения психологической защищенности для самореализации личности. При этом в зависимости от стадии развития личности в группе задействуются разные механизмы самореализации (готовность адаптироваться к предъявляемым группой требованиям, индивидуализация, интеграция в группу).

На каждой из стадий развития личности в группе сохраняется преемственность самореализационных позиций, характерных для единоборств, однако они становятся более конструктивными, гибкими, включающими более эффективные средства, позволяющие

абстрагироваться от непосредственно данной чувственной ситуации и имеющихся в ней эмоциогенных факторов, решить жизненные задачи «в общем виде», с опорой на интеллект, а не на механизмы эмоциональной регуляции.

Согласованность внешних условий и внутриличностного потенциала студента, его «внутренних условий» способствует актуализации и развитию учебно-профессиональных компетенций студентов в учебно-профессиональной деятельности [4, 6, 14].

Цель работы заключается в том, что использование вероятностной модели при освоении методов психодиагностики позволяет создать комплекс психологически значимых условий, «подталкивающих» к действиям на основе понятийного мышления, обуславливающих его развитие, повышает мотивационную и компетентностную готовность личности к взаимодействию.

Реализация закрепленных в культуре личностных образцов и (или) специально созданных динамичных вероятностных моделей [8, 12] открывает перспективы преодоления возникающих в социуме противоречий.

Испытуемые – 16 студентов РУС ГЦОЛИФК (8 экспериментальная, 8 – контрольная группа), занимающихся боксом, возраст испытуемых – 19-21 год, спортивная квалификация – от 1 разряда до кмс. Исследование проходило в рамках обычных учебных занятий по психологии. В проведенном исследовании было использовано 5 психодиагностических методик. Обработка полученных данных проводилась по 107 показателям.

При формировании готовности к разрешению противоречий во взаимодействии выявлены основные смысловые значения проявлений такой готовности: уступчивость ради объединения в группу, обеспечение результата взаимодействия путем соблюдения обоюдных интересов, следование нормам ради включения в группу, защищенность субъективно значимого результата взаимодействия. Вектор направленности личности [1] изменяется от готовности уступать ради принятия группой к готовности разрешать противоречия для гарантии обеспечения необходимого полезного результата взаимодействия.

Результаты исследования и их обсуждение. О том, что готовность личности к взаимодействию соответствует требованиям, предъявляемым к обучающимся в вузе, свидетельствует психологическая защищенность субъектов взаимодействия, и взаимоприемлемые способы преодоления противоречий.

Это подтверждается достоверно более сдержанными оценками других людей, отсутствием оскорбительной лексики, более дифференцированным употреблением понятия «готовность к разрешению противоречий взаимодействия», повышением эффективности взаимодействия, укреплением дружеских отношений, ростом эмпатии, повышением скорости переключения внимания и активности мышления.

При отсутствии отличий в начале года к концу учебного года в экспериментальной группе по сравнению с контрольной показатель «положительное отношение» к ровесникам возрос в 1,4 раза (тест «Неоконченные предложения» Сакса-Леви), активность мышления – в 1,5 раза, количество взаимных выборов – в 1,2 раза (2,1 в экспериментальной группе при 1,7 в контрольной). Оценка студентами-спортсменами эффективности взаимодействия с тренером в экспериментальной группе в 1,1 раза выше, чем в контрольной. «Коэффициент равноправия» (КР) Н.С. Шумовой, равный отношению количества членов «ядра» группы (т.е. лиц, получивших 3-5 выборов) к общей численности группы, выраженному в процентах, в экспериментальной группе в начале года составлял 14,1%, в конце – 83,5% при незначительном увеличении в контрольной группе. Различия достоверны ($p < 0,05$).

Эти изменения делают учебную группу «группой поддержки» [11]. Психологическая защищенность [12, 16] позволяет реализовать более высокий (менее противоречивый) системный уровень взаимодействия.

Вывод. Сопоставление собственных психодиагностических показателей, полученных в ходе освоения психологии, с вероятностной психологической моделью повышает эффективность освоения новых моделей поведения в учебной деятельности, способствует укреплению дружеских, равноправных, отношений, преобразованию учебной группы в группу поддержки, повышению эффективности учебной деятельности.

Список литературы:

1. Асмолов, А.Г. Психология личности: учебник / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Булкин, А.П. Культуросообразность образования. Педагогический опыт России XVIII — XX вв.: дис. ... д-р пед. наук: 13.00.01 / Булкин Алексей Петрович. – Москва, 2003. – 360 с.
3. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / Лев Выготский; Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
4. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – С. 22.
5. Ильин, Е.П. Сущность и структура мотива / Е.П. Ильин // Психологический журнал. – 1995. – №2. – С. 32.
6. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Л.А. Коростылева. – СПб, 2001. – 398 с.
7. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с. – С.190.
8. Найдорф, М.И. Введение в теорию культуры: Основные понятия культурологии / М.И. Найдорф. – Одесса: Друк, 2005. – 192 с.
9. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
10. Попов, А.Л. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета спортивных единоборств (ФСЕ) / А.Л. Попов, Н.С. Шумова // Спортивный психолог. – 2008. – №1(13). – С. 65-72.
11. Сковцова, М.В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей / М.В Сковцова. – дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2004.
12. Триандис, Г.С. Культура и социальное поведение: учебное пособие / Г.С. Триандис. – Пер. В.А. Соснин. – М.: ФОРУМ, 2007.
13. Цой, Хонг Хи. Таэквон-до (Корейское искусство самообороны) / Перевод на русский язык, предисловие. – М.: АО «ТКД», 1993. – 764 с. – С. 29.
14. Цурикова, Л.В. Самореализация студентов в учебно-профессиональной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Цурикова. – М.: РГБ. – 2006.
15. Шумова, Н.С. Формирование готовности к разрешению противоречий взаимодействия на примере студентов, специализирующихся в единоборствах: дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.01 / Шумова Наталия Сергеевна; [Место защиты: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»]. – Москва, 2015. – 200 с.

16. Brown, P. Politeness. Some universals in language usage / P. Brown, S. Levinson. – Cambridge: CUP, 1987.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA JISMONIY TA'LIMNI YANADA RIVOJLANTIRISH MUOMMOLARI VA YECHIMLARI XUSUSIDA

Axmedov Furkat Kuldashevich

JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.n.professor.

Meliyev Xamid Abdullayevich

JDPU Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası mudiri, p.f.n. professor.

Kuldashev Siroj Furqat o'g'li

JDPU o'qituvchisi

(Jizzax, O'zbekiston)

*Tarbiya biz uchun yo hayot – yo mamot, yo najot –
yo halokat, yo saodat – yo falokat masalasidir*

Abdulla Avloniy

Annotatsiya: Ushbu maqolada globallashuv jarayoni va uning oqibatlarini, jarayonda jismoniy ta'lim berishning zarurati va ahamiyati yuzasidan tahliliy ilmiy ma'lumotlar berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: globallashuv, jismoniy madaniyat, sport, milliy sport turlari, jismoniy ta'lim, jismoniy faollik, badan tarbiya, jismoniy tarbiya va sport tizimi.

Аннотация: Данная статья призвана предоставить аналитическую научную информацию о процессе глобализации и ее последствиях, о необходимости и значении физического образования насилие в этом процессе.

Ключевые слова: глобализация, физическая культура, спорт, национальные виды спорта, физическая культура, двигательная активность, физическое воспитание, система физического воспитания и спорта.

Abstract: This article aims to provide analytical scientific information on the process of globalization and its consequences, the necessity and importance of physical education in the process

Keywords: globalization, physical culture, sport, national sports, physical education, physical activity, physical education, physical education and sports system.

Bugungi kunda hayotimizda ijtimoiy, siyosiy, madaniy va ma'naviy sohalarda keng qo'llanilayotgan globallashuv tushunchasi ko'plab olimlarni qiziqtirib kelmoqda. Fransuz faylasufi Rene Dekart (1591-1650 yy) "Tushunchalar ma'nosini aniqlashtiring va bu insoniyatning yarmini adashishdan saqlaydi", deganida nechog'liq haq ekanini davrning o'zi isbotlab turibdi. Davlat va siyosat arboblari, faylasuflar va jamiyatshunos olimlar, pedagoglar, sharhlovchi va jurnalistlar bu davrni turlicha ta'riflab, har xil nomlar bilan atamoqda. Kimdir uni yuksak texnologiyalar, innovatsiyalar zamoni desa, kimdir tafakkur asri, yana birov yalpi axborotlashuv

davri sifatida izohlamoqda. Albatta, bu fikrlarning barchasida ham ma'lum ma'noda haqiqat bor. Chunki ularning har biri o'zida bugungi serqirra va rang-barang hayotning qaysidir belgi-alomatini aks ettirishi tabiiy. Ammo ko'pchilikning ongida bu davr globallashuv davri tariqasida taassurot uyg'otmoqda. Bunday ta'rif ko'p tomondan masalaning mohiyatini to'g'ri ifodalaydi. Rus tadqiqotchisi pedagogika fanlari doktori professor Svetlana Nikolayevna Chestyakova (1939-2019 yy) o'z navbatida globallashuv ta'rifining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. Jumladan, u shunday deydi: -“globallashuv, birinchidan – bu zamonaviy sivilizatsiyaning talablarini qondirishga qaratilgan obyektiv va tarixiy jarayonlar xarakteriga ega; — ikkinchidan, bu – ijtimoiy omillarni takomillashtirish va murakkablashtirish asnosida davlat va millat mustaqilligidan ustuvorlik qiladigan jarayonlar integratsiyasi. Avvalo, u, iqtisod, siyosat, huquq, texnika, texnologiya, axborot va boshqa boshqaruv sohalarini xalqaro organizm strukturasiga ega faoliyatni vujudga keltiradi. — uchinchidan, ushbu jarayonlar natijasida inson va jamiyat mavjudligini ta'minlashning ijtimoiy asoslari o'zgarishiga olib keladi. Bu o'z navbatida inson va jamiyatning ma'naviy qiyofasini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi”. Bundan tashqari, Fransuz tadqiqotchisi B.Bandi tomonidan globallashuv jarayoniga berilgan quyidagi uch o'lchov keltirilgan:

- globallashuv muttasil davom etadigan tarixiy jarayon;
- globallashuv jahonning gomogenlashuvi va universallashtirish jarayoni;
- globallashuv milliy chegaralarning yuvilib ketish jarayoni⁴, ekanligi ham qayd etilgan.

Taniqli ingliz olimi Arnold Jozef Toynbi (1889-1975) (ta'biri bilan aytganda, biz bugungi insoniyat, “umumiy uy”, “umumiy taqdir” va “umumiy tashvish”lar bilan yashashga kirishayotgan, bir so'z bilan aytganda, globallashuv deb atalayotgan jarayonlar sodir bo'layotgan zamonda yashamoqdamiz.

Mana shunday vaziyatda odam o'z mustaqil fikriga, zamonlar sinovidan o'tgan hayotiy-milliy qadriyatlarga, sog'lom negizda shakllangan dunyoqarash va mustahkam irodaga ega bo'lmasa, har turli ma'naviy tahdidlarga, ularning goh oshkora, goh pinhona ko'rinishidagi ta'siriga bardosh berishi qiyin. Jismoniy tarbiya va sport, jismoniy ta'lim ayniqsa milliy jismoniy ta'lim ko'p jihatdan milliy qadriyatlarni saqlash, ulardan yoshlar tarbiyasida samarali foydalanishda o'ziga xos ahamiyatga ega. Tarix chig'irirlardan o'tib, sayqallanib bizgacha yetib kelgan o'zbek xalqining milliy sport turlari va xalq o'yinlari yosh avlodni mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gummanizm g'oyalarini mujassam etgan holda jismonan va manan barkamol qilib tarbiyalashda hamda xalqimizni genofondini saqlab qolishda muhim ahamiyat kasb etgan. Zero, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport ham globallashdi va umumiylikka ega bo'ldi. Dunyo sporti olamida turli millat vakillarining milliy sport turlaridan tashkil topgan jahon sport tashkilotlari (XOQ, sport assotsiatsiyalari va federatsiyalari) tomonidan turli xalqaro miqyosdagi sport musobaqalari tashkil etiladi. Agar jahon sporti olamidagi xususan olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan sport turlarini qaysi millat va mamlakat vakillariga taalluqli ekanligi tahlil etilganda. Shubhasiz, asosiy sport turlari har tomonlama rivojlangan mamlakatlar vakillariga tegishli. Demak, barcha sohalaridagi kabi sportdagi globallashuv jarayoniga aynan mana shu rivojlangan mamlakatlar jiddiy ta'sir etmoqda. Bu esa o'z navbatida kichik millatlar va mamlakatlarning jismoniy madaniyati va milliy sport turlarini asta-sekinlik bilan yo'qolib ketishiga olib kelishi mumkin. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek: “Biz boshimizdan kechirayotgan hozirgi globallashuv davri o'ta shiddat bilan o'zgarayotgani va turli tahdidlar ko'pligi bilan oldimizga hal etishni kechiktirib bo'lmaydigan g'oyat murakkab vazifalarni qo'ymoqda.”

Ana shunday vazifalardan asosiysi bu yoshlar tarbiyasidir. Har tomonlama mukammal tarbiyalangan zamonaviy bilimlarga ega yoshlarga milliy qadriyatlarni saqlab qolish va dunyo

hamjamiyatida mamlakatimiz va millatimizni o'z o'rniga ega bo'lishni ta'minlashga qodir bo'la oladilar. Bunday yoshlarni tarbiyalashda albatta bugun sifatli ta'limni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai-nazardan qaraganda 2023-yilni mamlakatimizda "Sifatli ta'lim va insonga e'tibor yili" deb e'lon qilinishi va unga oid davlat dasturini qabul qilinishi ham har jihatdan to'g'ri va oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishga xizmat qiladi. Yoshlar tarbiyasining asosiy vositalaridan biri bu jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Zero, jismoniy tarbiya sport vositasida yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash o'ta samarali kechishi allaqachon o'zining so'zsiz ilmiy isbotini topgan. Yuqorida aytilganidek tushunchalar va ularni o'z o'rnida ishlatilishi o'ta ahamiyatli hisoblanadi. Shuni inobatga olgan holda, bugungi kunda mamlakatimizda sohaga oid (jismoniy tarbiya va sportga) qo'llaniladigan atamalarining asosiylarida to'xtalib o'tamiz. Jumladan jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim atamalarining kelib chiqish tarixi va tushunchalarini muhokama qilamiz.

Ko'pgina tegishli adabiyotlarda (I.S.Barchukov o'quv qo'llanma "KnoRus" 2021-y) berilishicha, jismoniy madaniyat atamasi 19-asr oxirlarida dastlab Angliyada paydo bo'lgan va uning muallifi professional sportchi Yevgeniy Sandov bo'lib, u dastlab Londonda "Physical Culture" (jismoniy madaniyat) maktabini ochgan. Biroq bu atama Angliyada ommaviylashmadi aksincha mamlakat hayotiga "jismoniy ta'lim" tushunchasi kirib keldi. AQSh, Germaniya va Fransiyada "jismoniy madaniyat" tushunchasiga jismoniy ta'lim, jismoniy mashqlanish, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish atamalari ko'rinishida paydo bo'ldi. Rossiyada jismoniy madaniyat deganda, jismoniy mashqlarning alohida bir tizimi yoki jismoniy qadriyat sifatida, tana tuzilishini takomillashtirish, chiroyli qilish tushunchasi bo'lib kirib keldi. Rossiya olimlarining qayd etishlaricha "jismoniy madaniyat" tushunchasi birinchi marta 1919-yildagi Vseobuch syezdida qo'llanilgan. Ba'zi olimlarning ta'kidlashlaricha, 1924-yilda Butunittifoq jismoniy madaniyat Kengashida qo'llanilgan. O'sha vaqtda aslida "sportizatsiya nasileniya" aholini sportga jalb etish, "Fizicheskoe ozdorovlenie"-jismoniy sog'lomlashtirish atamalari qo'llanilgan. Keyinchalik sobiq SSSRda fizicheskaya kultura tushunchasi ommaviylashdi va boshqa ittifoqdosh respublikalarning millat vakillari o'z tillariga to'g'ridan-to'g'ri tarjima qilib foydalanishdi. Jumladan O'zbekistonda ham jismoniy madaniyat atamasi keng qo'llaniladigan bo'ldi. Bu atama hozirgacha juda faol qo'llaniladi. Unda savol tug'iladi, ungacha o'zbek tilida bu faoliyat yoki tushuncha qanday atalgan? Tegishli adabiyotlarni o'rganilganda bizda o'zbek tilida bungacha "badan tarbiya" atamasi keng qo'llanilgan. Badan tarbiyasiga oid yetarlicha ilmiy adabiyotlar ham yaratilgan.

Bugungi kunda biz faoliyatimizda asosan jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy madaniyat atamalari qo'llaniladi. Eng kam qo'llaniladigan atama bu jismoniy ta'lim atamasi hisoblanadi. Biroq jismoniy ta'lim bu faoliyatimizning asosiy qismini tashkil etishi bilan ahamiyati hisoblanadi.

Jismoniy ta'lim bu shaxsning turmush tarzini maqsadga muvofiq tashkil etishga ijobiy ta'sir etishga qaratilgan jismoniy harakat, salomatlik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bilimlar majmuasidir. Jismoniy ta'lim bevosita shaxsning axloqiy, kommunikativ, kreativ, tanqidiy fikrlash va estetik qarashlarini ham rivojlantirishga ta'sirga ega hisoblanadi.

Yevropa va AQSh shuningdek, Osiyoning rivojlangan mamlakatlarida jismoniy ta'lim inson hayotining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Masalan, AQShda (Shape America) umum e'tirof etilgan dasturida jismoniy tarbiya AQSh fuqarolarining turmush tarzining ajralmas qismi ekanligi belgilangan.

Mazkur talablar mazmuni jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi bilimlar va uning ahamiyatini avvalo insonlarga tushuntirib berish, jismoniy tarbiya to'g'risidagi bilimlarni yetkazib

berishni nazarda tutadi. Buning mazmuni bizning fikrimizcha bu faoliyat shaxsni avvalo “jismoniy ta’lim” bilan qurollantirish deb, hisoblash mumkin. Yuqoridagi Dasturning K12-1 bandida “jismoniy savodli shaxs” tushunchasi kiritilganligi diqqatga sazovordir.

Germaniyada ham jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga egaligi nemis olimlarining tadqiqot ishlarida qayd etilgan. Ba’zi olimlarning tajriba ishlari natijalarida Germaniyada jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa turlariga uzviy bog‘langanligi ko‘rsatib o‘tilgan

Unga ko‘ra, Germaniyada jismoniy tarbiya avvalo maktab va bog‘chalarda bolalar ongiga shunchaki o‘yin yoki harakat emas, balki turmush tarzining ajralmas qismi sifatida singdiriladi. Shuning natijasi bo‘lsa kerak, Jahon sog‘likni saqlash tashkiloti (JSST) ning so‘nggi ma‘lumotlariga ko‘ra, Germaniya dunyoda aholisi jismoniy faollik bilan shug‘ullanadigan davlatlar orasida eng yuqori o‘rinda turadi.

Bu borada Xitoy tajribasi ham o‘ziga xos hisoblanadi. Xitoy jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta’lim, maktab va Oliy ta’lim bosqichi bilan uzviy bog‘langan. Bir qator Xitoy olimlarining jismoniy tarbiyaga doir qarashlari va ilmiy-tadqiqot ishlariga ko‘ra Xitoy milliy jismoniy tarbiya dasturi avvalo shaxs rivojlanishiga qaratilgan. Bu faoliyat qandaydir mashqlar majmuasi yoki jismoniy harakatlardan iborat bo‘lmasdan, avvalo insonning har tomonlama rivojlanishini nazarda tutuvchi vosita hisoblanadi.

Jahon Sog‘likni Saqlash Tashkiloti (JSST) ning 2022-yilgi dunyo aholisining jismoniy faollik ko‘rsatkichlari bo‘yicha yillik hisoboti alohida diqqatga sazovordir. Ushbu manbalarda qayd etilishicha jismoniy tarbiya orqali insonning jismoniy harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondirish mumkin. Bu bir paytning o‘zida turli kasalliklarning oldini olish bilan birga shaxsning psixologik va axloqiy sifatleri shuningdek, fikrlash, o‘rganish va mulohaza yuritish qobiliyatini oshirishi keltirib o‘tilgan.

JSSTning 2030 yilgacha jismoniy faollik dasturi va turli yillardagi hisobotlarida dunyo miqyosida jismoniy faollikni oshirish, insonlarga jismoniy tarbiyaning ahamiyati va zaruratini tushuntirib berish kerakligi ko‘rsatilgan. Bu vazifa bevosita insonlarga “jismoniy ta’lim” berishni nazarda tutadi, albatta. Demak avvalo jismoniy ta’lim, keyin jismoniy tarbiya va sport va sohaning boshqa faoliyat turlari amalga oshirilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bugungi globallashuv davrida ham “jismoniy tarbiya — tarbiya turlarining eng avvali va eng afzali” bo‘lib qoladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishning asosiy omili bo‘lgan jismoniy ta’limni doimiy ravishda rivojlantirib borish zarurati o‘z ahamiyatini yo‘qotmaydi.

Bugungi globallashuv davrida jismoniy tarbiya sportni yanada ommaviylashtirish va undan yoshlar tarbiyasida samarali foydalanish uchun jismoniy ta’limni yanada takomillashtirish zarurati mavjud.

Ta’lim tizimining jismoniy ta’limga o‘quv dasturlarini, ilmiy uslubiy ta’minotini zamonaviy, milliy va xalqaro tajribalar asosidagi yangi bilimlar bilan boyitish zarurati mavjud.

Jismoniy ta’lim birlamchi ekanligini inobatga olgan holda, maktabgacha ta’limdan boshlab, ta’lim tizimining barcha bosqichlarida jismoniy ta’limning uzviy va uzluksizligini ta’minlashga erishish zarur.

Jismoniy ta’limni tashkil etishda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan tamoyillarga rioya qilgan holda ish yuritish zarur.

Barcha ta’lim tashkilotlarida (MTT, UUTM, PT, OTMda) jismoniy tarbiyaga emas jismoniy ta’lim berishga asosiy e’tibor qaratish zarur. Vaholanki, o‘quv tashkilotlarida o‘quv jarayoni uchun ajratilgan soatlar qanchalik bo‘lishidan qat’iy nazar o‘quvchilarni jismoniy faolligini ta’minlash uchun yetarli bo‘lmaydi (sportga yo‘naltirilgan ta’lim tashkilotlaridan tashqari). Chunki yetarlicha

jismoniy ta'limga ega bo'lgan shaxs hayoti davomida jismoniy tarbiyaning tamoyillari, talablarini to'liq his etadi va ularga amal qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent. O'zbekiston, 2021 y.
2. Abdulla Avloniy. Turkiy Guliston yoxud axloq. T. "O'zbekiston". 1992-yil. 15-16 b.
3. Ahmedov F.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Darslik. 2021 y. Toshkent. 317 bet.
4. Nazarov K. Bilish falsafasi –Toshkent. 2005 y. 347 bet.
5. Uralov D, B. Karimov B. Globallashuv va global mafkura tushunchasi. Ilmiy maqola. www.oriens.uz.
6. O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi. Toshkent. 2022 y. 375 bet.

CONTEMPORARY PERSPECTIVES OF CORE MUSCLE STRENGTH AND STABILITY TESTING

Erika Zemková^{1,2}

¹Department of Biological and Medical Sciences, Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University in Bratislava, Slovakia

²Faculty of Health Sciences, University of Ss. Cyril and Methodius in Trnava, (Slovakia)

Abstract: This paper presents an overview of core muscle strength and stability testing. In comparison with traditional measurement of maximum isometric strength of the back muscles and their endurance, novel methods for assessment of power produced during lifting tasks and trunk rotations have become used in sport and rehabilitation practice. This new approach provides more specific conditions for detecting modest changes in core strength and stability after exercise programs and is a more sensitive in distinguishing core performance in individuals of different ages and fitness levels.

Assessment of core performance during lifting tasks

A deadlift to high pull exercise, which engages major muscle groups including the lower and upper back, erector spinae, abdomen, gluteus maximus, quadriceps, and hamstrings, is used to assess the power produced during a lifting task. The exercise is performed with stepwise increasing loads using the Smith machine or free weights until the individuals reach their maximum values of power. The use of these values for assessing the lifting performance is considered to be a more appropriate alternative than traditional 1RM approach. This test is reliable (Zemková et al., 2016) and sensitive in revealing within and between-group differences in power performance and its changes during exercise programs (Zemková et al., 2017d). The deadlift to high pull with free weights is also a specific exercise close to the lifting requirements of particular work and daily activities. It may be applied for functional testing of workers whose work involves lifting tasks, as well as healthy people engaging in sedentary behaviour.

However, higher additional loads during the deadlift to high pull should be avoided in sedentary people. Instead, one can assess their ability to develop a high force in a short period of time during maximum voluntary isometric contraction (MVC) of the back muscles (Zemková et

al., 2019b). While peak rate of force development measured during MVC of the back muscles could predict a lifting performance at light loads, a greater isometric back muscle strength is needed for power production at heavier loads. Alternatively, the subjects' ability to differentiate the strength of back muscle contraction may be estimated (Zemková, Jeleň, 2020). We have found that force regulation during MVC of the back muscles under fatigue is more precise when force feedback is applied.

Assessment of core performance during trunk rotations

Assessment of velocity and power during trunk rotations using torso isoinertial dynamometers provides reliable data (Zemková, 2019) and is also sensitive in discriminating trunk rotational velocity in athletes of different sports. However, to simulate testing conditions specific to demands imposed by sports, a pulley system and an external dynamometer can be used for assessing the rotational power (Andre et al., 2012). This test is suitable for sports like canoeing, however, for many other sports including baseball, golf, tennis, hockey or karate, trunk rotations performed in a standing position represent a more specific alternative. To avoid this shortcoming, the test adapted from the standing cable woodchop exercise can be used for this purpose. Subjects perform single repetitions of this exercise with increasing weights up to the one at which maximal values of power are achieved. To assess strength endurance of the trunk muscles, they perform a set of a predetermined number of repetitions at a previously established weight. This test is both reliable and sensitive in discriminating trunk rotational power among physically active individuals (Zemková et al., 2017a).

Another alternative represents a test consisting of single repetitions of trunk rotations with a barbell of different weights placed on the shoulders. Subjects perform trunk rotations to each side per load, with maximal effort in the acceleration phase, up to the one at which maximal values of power are achieved. This exercise, which closely replicates the upper/lower body rotation movements, makes it possible to assess rotational power of the trunk under sport-specific conditions. The highest power is produced at higher velocities or at lower weights in ball sports players (golf, hockey, tennis) and combat sports athletes (tae kwon do, thai boxing, karate, boxing) who generate high force in a short period of time, whilst the highest power at higher weights is produced in grappling sports athletes (judo, wrestling) who require a great explosive power of upper and lower body to lift and throw the opponent and water sports athletes (canoeing, kayaking) who exert a great force against the water (Zemková et al., 2020c). These variations in trunk rotational power in athletes of different sports may be ascribed to adaptations to specific training involving trunk rotations at various velocities under different load conditions.

The specificity of acrobatic and dance elements including trunk rotations at various velocities under different load conditions, in addition to genetic predispositions, in athletes of gymnastic (aerobic and acrobatic gymnastics) and dance sports (ballroom and rock & roll dancing) may contribute to significant between-gender differences in terms of higher trunk rotational velocity and power in males than females (Zemková et al., 2020b). While both of them perform repetitive rotational movements of the trunk, male athletes also need to exert high forces of upper and lower body in order to lift female counterparts during specific movements.

From the point of view of the test specificity, it is also necessary to take into account the position of subjects during trunk rotations. The rotational power of the trunk is significantly higher when standing than when sitting, with more pronounced differences at higher weights (Zemková et al., 2017c). This may be attributed to a greater range of trunk motion while standing as compared to sitting, which allows subjects to accelerate the movement more forcefully at the beginning of

rotation. As a result is a greater trunk rotational velocity and consequently also overall power outputs.

Similarly, slower velocity of trunk rotations performed in the seated position by para table tennis players compared to able-bodied athletes may be due to their limited range of trunk rotational motion (Zemková et al., 2018b). Rotational velocity values are associated with lumbar curvature and pelvic tilt angle in para table tennis players, indicating that decreased posterior concavity could also contribute to these lower values.

Significantly lower velocity in the acceleration phase of trunk rotation in late middle-aged than young adults is also most likely due to their limited range of trunk rotational motion (Zemková et al., 2018a). This may be ascribed to increased trunk stiffness with age, which may reduce the trunk range of motion, resulting in compromised velocity and power production during trunk rotations.

Applications of core muscle strength and stability tests in practice

Assessment of core performance during lifting tasks and trunk rotations may provide useful information on within and between-group differences in power produced during exercises involving trunk muscles, as well as on the effectiveness of exercise programs focused on improvements of core muscle strength and stability. For example, mean power in the acceleration phase of trunk rotations increased significantly after both 6-week preparatory and 6-week competitive period in tennis players, whereas its values increased significantly only after 6-week preparatory period in ice-hockey players and canoeists (Poór, Zemková, 2018). This reflects the specificity of their training programs when using different training loads in the preparatory and competitive period.

Presumably, some core test variables can potentially predict back problems in individuals lifting heavy loads due to spinal overload (Zemková et al., 2020a; Zemková, Zapletalová, 2021) or, conversely, in those with predominantly sedentary lifestyle. This assumption may be corroborated by our findings, which showed a significantly higher trunk rotational power on the dominant than the non-dominant side in golfers, tennis players and ice-hockey players at lower and/or higher weights and no significant side-to-side differences in a control group of physically active subjects (Zemková et al., 2019e). Though this parameter may be considered specific to their asymmetric loading during trunk rotations, further studies are needed to investigate whether these asymmetries/dysbalances expressed by the dominant/non-dominant power ratio could identify the likelihood of low back pain.

A better understanding of core performance in sport-specific training of athletes (Kumar, Zemková, 2022; Zemková, 2022; Zemková, Zapletalová, 2022) and prevention or rehabilitation programs of the general population (Zapletalová et al., 2020; Zemková, 2021; Zemková, 2022) could help us to design smart exercise programs tailored to their needs. Therefore, core muscle strength and stability tests (Zemková, 2017; Zemková et al., 2017b; Zemková, 2018; Zemková et al., 2021) should also be included in the Long-Term Sport Diagnostic Model (Zemková, Hamar, 2018), in addition to frequently used strength tests for upper and lower limbs.

Acknowledgments

This work was supported by the Scientific Grant Agency of the Ministry of Education, Science, Research and Sport of the Slovak Republic and the Slovak Academy of Sciences (Nos. 1/0089/20 and 1/0725/23), and the Cross-border Co-operation Programme INTERREG V-A SK-CZ/2018/06 (No. NFP 304011P714) and INTERREG V-A SK-CZ/2020/12 (No. NFP304010AYX7) co-financed by the European Regional Development Fund.

REFERENCES:

1. ANDRE MJ, FRY AC, HEYRMAN MA, HUDY A, HOLT B, ROBERTS C, VARDIMAN JP, GALLAGHER PM. A reliable method for assessing rotational power. *J Strength Cond Res*, 2012, 26, 720–724. doi: 10.1519/JSC.0b013e318227664d
2. KUMAR R, ZEMKOVÁ E. The effect of 12-week core strengthening and weight training on muscle strength, endurance and flexibility in school-aged athletes. *Appl Sci*, 2022, 12, 12550. doi: 10.3390/app122412550
3. POÓR O, ZEMKOVÁ E. The effect of training in the preparatory and competitive periods on trunk rotational power in canoeists, ice-hockey players, and tennis players. *Sports (Basel)*, 2018, 6, 113. doi: 10.3390/sports6040113
4. ZAPLETALOVÁ L, KOIŠOVÁ J, ĎURINOVÁ E, ŠIMONOVÁ M, ZEMKOVÁ E. Core stability in the prevention of back pain of healthcare staff. *Slovak J Health Sci*, 2020, 11, 172–176.
5. ZEMKOVÁ E, CEPKOVÁ A, UVAČEK M, HAMAR D. A new method to assess the power performance during a lifting task in young adults. *Measurement*, 2016, 91, 460–467. doi: [10.1016/j.measurement.2016.05.077](https://doi.org/10.1016/j.measurement.2016.05.077)
6. ZEMKOVÁ E. Assessment of power and strength of trunk muscles: from the lab to the field. *Sci Rev Phys Cult*, 2017, 7, 103–117.
7. ZEMKOVÁ E, CEPKOVÁ A, UVAČEK M, ŠOOŠ Ľ. A novel method for assessing muscle power during the standing cable wood chop exercise. *J Strength Cond Res*, 2017a, 31, 2246–2254. doi: 10.1519/JSC.0000000000001692
8. ZEMKOVÁ E, HAMAR D, KIENBACHER T, EBENBICHLER G. Assessment of core stability and strength: from theory to practical applications. *Slovak J Health Sci*, 2017b, 8, 64–81.
9. ZEMKOVÁ E, JELEŇ M, ZAPLETALOVÁ L, HAMAR D. Muscle power during standing and seated trunk rotations with different weights. *Sport Mont*, 2017c, 15, 17–23. doi: 10.26773/smj.2017.10.003
10. ZEMKOVÁ E, KYSELOVIČOVÁ O, JELEŇ M, KOVÁČIKOVÁ Z, OLLÉ G, ŠTEFÁNIKOVÁ G, VILMAN T, BALÁŽ M, KURDIOVÁ T, UKROPEC J, UKROPCOVÁ B. Muscular power during a lifting task increases after three months of resistance training in overweight and obese individuals. *Sports (Basel)*, 2017d, 5, 1–11. doi: [10.3390/sports5020035](https://doi.org/10.3390/sports5020035)
11. ZEMKOVÁ E. Science and practice of core stability and strength testing. *Phys Act Rev*, 2018, 6, 181–193. doi: [10.16926/par.2018.06.23](https://doi.org/10.16926/par.2018.06.23)
12. ZEMKOVÁ E, HAMAR D. Sport-specific assessment of the effectiveness of neuromuscular training in young athletes. *Front Physiol*, 2018, 9, 264. doi: 10.3389/fphys.2018.00264
1. ZEMKOVÁ E, JELEŇ M, ZAPLETALOVÁ L. Trunk rotational velocity in young and older adults: A role of trunk angular displacement. *Res. Phys. Educ. Sport Health*, 2018a, 7, 103–108.
13. ZEMKOVÁ E, MUYOR MJ, JELEŇ M. Association of trunk rotational velocity with spine mobility and curvatures in para table tennis players. *Int. J. Sports Med*, 2018b, 39, 1055–1062. doi: 10.1055/a-0752-4224
14. ZEMKOVÁ E. Reliability of a novel method assessing muscle power and velocity during seated trunk rotations. *Phys Act Rev*, 2019, 7, 1–8. doi: 10.16926/par.2019.07.01

15. ZEMKOVÁ E, POÓR O, JELEŇ M. Between-side differences in trunk rotational power in athletes trained in asymmetric sports. *J. Back Musculoskelet. Rehabil*, 2019a, 32, 529–537. doi: 10.3233/BMR-181131
16. ZEMKOVÁ E, POÓR O, PECHO J. Peak rate of force development and isometric maximum strength of back muscles are associated with power performance during load-lifting tasks. *Am. J. Mens Health*, 2019b, 13, 1557988319828622. doi: 10.1177/1557988319828622
17. ZEMKOVÁ E, JELEŇ M. Differentiation of the strength of back muscle contraction under fatigue: Does force feedback play a role? *J. Sport Rehabil*, 2020, 29, 897–903. doi: 10.1123/jsr.2018-0496
18. ZEMKOVÁ E, KOVÁČIKOVÁ Z, ZAPLETALOVÁ L. Is there a relationship between workload and occurrence of back pain and back injuries in athletes? *Front Physiol*, 2020a, 11, 894. Doi: 10.3389/fphys.2020.00894
19. ZEMKOVÁ E, KYSELOVIČOVÁ O, JELEŇ M. Trunk rotational power in female and male athletes of gymnastics and dance sports. *Acta Fac Educ Phys Univ Comen*, 2020b, 62, 203–212.
20. ZEMKOVÁ E, POÓR O, JELEŇ M. Sport-specific differences in power-velocity-force profiling during trunk rotations at different loads. *Appl. Sci*, 2020c, 10, 8366. doi: 10.3390/app10238366
21. ZEMKOVÁ E. Assessment of neuromuscular performance in people with mild back pain. *Slovak J Health Sci*, 2021, 12, 78–92.
22. ZEMKOVÁ E, ĎURINOVÁ E, DŽUBERA A, HORNÍKOVÁ H, CHOCHOL J, JANURA M, KOIŠOVÁ J, SVOBODA Z, ŠIMONOVÁ M, ZAPLETALOVÁ L. Methodological approach to assessing postural and core stability. *Slovak J Health Sci*, 2021, 12, 17–34.
23. ZEMKOVÁ E, ZAPLETALOVÁ L. Back problems: Pros and cons of core strengthening exercises as a part of athlete training. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18, 5400. doi: 10.3390/ijerph18105400.
24. ZEMKOVÁ E. Strength and power-related measures in assessing core muscle performance in sport and rehabilitation. *Front Physiol*, 2022, 13, 861582. doi: 10.3389/fphys.2022.861582.
25. ZEMKOVÁ E, ZAPLETALOVÁ L. The role of neuromuscular control of postural and core stability in functional movement and athlete performance. *Front Physiol*, 2022, 13, 796097. doi: 10.3389/fphys.2022.796097

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OMMALASHTIRISH HAMDA JAMOATCHILIK BILAN ALOQALARNI RIVOJLANTIRISHNI JAMIYAT IJTIMOIIY-SIYOSIY HAYOTIDAGI O'RNI

Mamadaliyev Mansurjon Mamajonovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali direktorining
o'quv, ilmiy va xalqaro aloqalar bo'yicha o'rinbosari
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, ommaviyligini yanada oshirish, aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, targ'ibotning zamonaviy vositalari va usullaridan foydalanish, jismoniy tarbiya va sportni jamiyat hayotidagi o'rni va ahamiyati, targ'ibot jarayonlarining asosiy elementlari to'g'risida fikr bildirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport tushunchasi, ommaviy sport, jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirish, "PR" – (Public Relations, piar), targ'ibot-tashviqot, targ'ibotning asosiy elementlari.

Аннотация: В данной статье рассмотрено дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране на сегодняшний день, усиление его популяризации, пропаганда здорового образа жизни во всех слоях населения, использование современных средств и методов пропаганды, роль и значение физического воспитания и спорта в жизни общества, рассматриваются основные элементы процессов продвижения.

Ключевые слова: физическое воспитание, концепция спорта, массовый спорт, развитие связей с общественностью, «PR» — (Public Relations, пиар), пропаганда, основные элементы пропаганды.

Abstract: This article discusses the further development of physical culture and sports in our country today, the strengthening of its popularization, the promotion of a healthy lifestyle in all segments of the population, the use of modern means and methods of propaganda, the role and importance of physical education. and sports in the life of society, the main elements of promotion processes are considered.

Keywords: physical education, the concept of sports, mass sports, development of public relations, "PR" — (Public Relations, piar), propaganda, the main elements of propaganda.

Uchinchi Renesans davri va Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uni aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlar o'rtasida keng targ'ib qilish, ommaviyligini oshirish, sog'lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish, iqtidorli sportchi yoshlarni qo'llab-quvvatlash, sport obyektlari infratuzilmasini jahon andozalari darajasida rivojlantirish, xalqaro maydonlarda sohada malakali kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan aholining barcha qatlamini qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va sportning sog'lom turmushdagi muhim ahamiyati va asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi yechimini kutmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi”, deb ta’kidlashidan ham ushbu masalaning qanchalik dolzarbligini anglashimiz mumkin[2].

Mamlakatimiz Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-3031-son qarori[3] qarorida mazkur sohada to‘planib qolgan muammolarni hal etish mexanizmlari belgilab berilgan.

Ushbu qaror bilan O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko‘lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan. Jumladan, dasturga muvofiq:

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta‘minlash;

ta‘lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda ularni maqsadli tayyorlash kabi yo‘nalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishning samarali yo‘llaridan biri bu – keng miqyosdagi targ‘ibot-tashviqot tadbirlaridir. Targ‘ibot-tashviqot tadbirlarining zamonaviy tizimi ko‘p qirrali bo‘lib, turli shakl va usullarni o‘z ichiga oladi. Bunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyati yuqori bo‘lib, uning aksariyat sohalari ma‘lum tarixiy ildizlarga ega hamda jamiyatda sodir bo‘layotgan ijtimoiy-siyosiy jarayonlar doirasida shakllangan. Ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning hozirgi rivojlangan davrida axborot ta‘sirining bunday shakllaridan biri targ‘ibot-tashviqot va jamoatchilik bilan aloqalardir. Jamoatchilikning ijobiy fikrini shakllantirishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari va jamoatchilik bilan aloqalarning turli vosita va uslublaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etib, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan jamoatchilikning ijodiy munosabatini shakllantirish uchun axborot yordamini talab qiladigan nisbatan yangi sohalardan biridir.

Jismoniy tarbiya va sportni zamonaviy rivojlantirishning muhim muammolarini tahlil qilish va umumlashtirish, soha mutaxassislarini kasbiy muammolarni hal qilishga tayyorlash, kasbiy faoliyat obyektlarida jismoniy tarbiyaning salomatlikni mustahkamlashga, mehnat qobiliyatini saqlashga, faol uzoq umr ko‘rishga, bolalar va yoshlarni sportga jalb etishga ta‘sirini to‘g‘risida targ‘ibot va axborot targ‘ibot ishlarini olib borish, sog‘lom turmush tarzini saqlash, insonning psixofizik holatini optimallashtirish, turli xil vosita ko‘nikmalarini va ular bilan bog‘liq bilimlarni o‘zlashtirish, vosita qobiliyatlarini rivojlantirish va yuqori samaradorlikni rivojlantirishga dunyoqarash, motivatsion-qiymatli yo‘nalishlar va munosabatlarni shakllantirish jarayonlarida — ommaviy axborot vositalaridan foydalangan holda faoliyatni tashkil etish yuqori samara beruvchi omillardan biridir.

Keyingi yillarda targ‘ibotning samarali usullaridan biri “PR” – (Public Relations, piar) — jamoatchilik bilan aloqalar tushunchasi jamiyat rivojlanishining barcha sohalarini, xususan jismoniy tarbiya va sportni ham keng qamrab olmoqda. Sportda targ‘ibot va PR tarixining o‘rni haqida gapirish uchun “**jismoniy tarbiya**” va “**sport**” tushunchasini tushunish kerak. O‘zbekiston

Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni [1]da ushbu tushunchalarga quyidagicha ta’rif berilgan:

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lgan qismi;

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar.

Sport so‘zini “tor” va “keng” ma’nolarida ham tushunish mumkin. So‘zning tor ma’nosida sport — bu raqobatbardosh faoliyat bo‘lib, uning ajralib turadigan xususiyatlari:

- 1) Muayyan darajadagi raqobat va yutuqlar talablari bilan raqobat tizimi;
- 2) Rasmiy qoidalar bilan belgilangan yutuqlarni baholash usullari;
- 3) raqobatchilarning xulq-atvorini raqobat tamoyillariga muvofiq tartibga solishdan iborat.

Sport keng ma’noda haqiqiy raqobat faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik, shuningdek, ushbu faoliyat sohasidagi o‘ziga xos munosabatlar, normalar va yutuqlarni anglatadi. Shunday qilib, umumiy ma’noda sport jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi, musobaqa faoliyatidan foydalanish va unga tayyorgarlik ko‘rishga asoslangan jismoniy tarbiya vositasi va usuli bo‘lib, uning jarayonida inson imkoniyatlarini taqqoslash va baholashi mumkin.

O‘tgan asrning so‘nggi o‘n yilliklarida sport industriyasi jadal rivojlana boshladi. Sport industriyasidagi asosiy xizmatlar quyidagilardan iborat: professional sportda — sport tadbiri (tomosha), dam olish sportida — sport va dam olish xizmatlari.

Sport industriyasining ajralmas atributlari va uning asosiy subyektlari (sport federatsiyalari va klublari) sport industriyasi mahsulotining o‘ziga xos shakllariga ega bo‘lgan sport tashkilotlari (federatsiyalar, klublar va jamoalar) va individual sport musobaqalarining brendlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishda reklama va targ‘ibotning o‘rni beqiyosdir. Reklama va targ‘ibotning o‘rni va ahamiyatini ko‘rib chiqishni ushbu toifalarni tahlil qilish, ushbu tushunchalarning mazmuni va mazmunini tushunish, shuningdek, ularni tizimlashtirishdan boshlash kerak.

Targ‘ibot jarayonining asosiy elementlari:

1. Subyekt — manfaatlari targ‘ibot orqali ifodalangan ijtimoiy guruh.
2. Targ‘ibotning mazmuni, shakllari va usullari, vositalari yoki kanallari (masalan, internet ijtimoiy tarmoqlari, radio, televideniye, bosma, ma’ruza targ‘iboti tizimi va boshqalar).
3. Obyekt – tashviqot qilinadigan auditoriya yoki ijtimoiy hamjamiyatdir.

Subyektning ijtimoiy manfaatlarini tushunish targ‘ibot jarayonini asosiy elementlari hisoblanadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va jamoatchilik bilan aloqalarni mustahkamlashda PR g‘oyalar, sport, musobaqalar, taniqli sportchilar, sport tashkilotlari, jamoalar va murabbiylar, hududlar va joylar (masalan, eng yirik xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazishga da’vogarlar)ni reklama va targ‘ibot qilishda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijtimoiy-madaniy PRning mustaqil sohalari tobora aniq ixtisoslashib bormoqda. Ko‘p millionli ommaviy axborot vositalari auditoriyasining zamonaviy sport musobaqalarning borishi va natijalari to‘g‘risidagi

ma'lumotlarga bo'lgan talabini shakllantirish va ta'minlashga asoslangan soha bo'lganligi sababli, jamoatchilik bilan aloqalar usullari va texnologiyalari biznes sifatida sportda ham eng muhim elementlardan biri sifatida qaralmoqda[4].

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish va jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirishda reklama va targ'ibot vositalaridan keng foydalanish, sohada kadrlar tayyorlash ta'lim dasturlarida "Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish hamda jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirish" masalalarini nazarda tutish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 5-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi O'RQ-394-son Qonuni. *"Xalq so'zi" gazetasining 2015-yil 5-sentabrdagi 174 (6357)-soni.*

2. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Т.: "Ўзбекистон" нашриёти, 2021. 464 б. –Б 219.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ–3031-сон Қарори. *«Халқ сўзи» газетасининг 2017 йил 6 июндаги 111 (6805)-сон.*

4. А.Д.Паутов, Л.Г.Пушкарева. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие – Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. – 144 с.

NEW APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN UKRAINE

Iryna Skrypchenko

PhD, Associate Professor, Department of Physical Education and Special&Tactical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

Vlada Bilohur

Doctor of Philosophical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Development and Sports Disciplines, Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky, Ukraine
(*Xarkov, Ukraina*)

Key words: normative-legal regulation, physical culture, laying the foundation for higher education, individualization.

The current situation that has developed in the system of physical education in higher educational institutions of Ukraine is associated with a sharp deterioration in the health and physical fitness of student youth and requires radical restructuring [1, 2]. Such a disturbing state in relation to the current system of physical education from the point of view of its influence on health is associated with many reasons and circumstances: long-term quarantine restrictions, the introduction of martial law and, as a result, distance learning during the last three years.

Today, young people have very large restrictions on physical education and especially sports. There is a lack of modern, high-quality and affordable sports equipment in Ukraine infrastructure, which is the basis for physical activity and sports. Many schools and sports bases

have been destroyed, and sports clubs are limited. Constant sirens and often bombings significantly affected the psycho-physiological state of young people, where the stress levels increased sharply.

But even in such difficult conditions, the government is trying to maintain the system of higher education, the system of physical education of young people and the training of athletes.

The Government of Ukraine approved the Program of Actions, which defines the goals and priorities of Ukraine for the next four years (Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated April 2, 2020 No. 270). One of the defined goals of the Program is to raise living standards, and one of the key tasks is to create conditions for formation physical and mental health of the population and improving Ukraine's image in the world, including by realizing the nation's human potential.

With the participation of representatives of sports institutions, people's deputies of Ukraine, athletes, trainers, officials the sphere of physical culture and sports, the public, proposals were developed to create a platform to ensure effective interaction of subjects in the sphere of physical culture and sports, using the latest IT technologies, modern management to ensure quality changes aimed at popularization physical activity, a healthy lifestyle and promoting the sports image of Ukraine in the world. These proposals form the basis of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028.

The strategy defines the goal and main tasks aimed at creating conditions for physical education culture and sports as one of the directions of self-realization of Ukrainians.

The Ministry of Youth and Sports of Ukraine has identified five vectors for the implementation of state policy in the field, which will form a platform for the formation of a healthy nation and a successful sports Ukraine in the world, namely: increasing the level of physical activity; qualitative changes in sports of higher achievements; development of sports infrastructure; digitalization of the field of physical culture and sports; optimization of staffing in the field of physical culture and sports.

The Cabinet of Ministers of Ukraine adopted the order "On the approval of the plan of activities for 2023-2024 regarding the implementation of the second stage of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028." The relevant decision was adopted at the government meeting on June 9, 2023.

The act provides for the creation of conditions for the implementation of state policy in the field of physical culture and sports in the conditions of the continuation of martial law in Ukraine and after its termination or cancellation with the use of security measures during physical culture and health and sports events, preparation of athletes for international sports competitions, implementation in the operation of developed digital technologies. By 2028 it is planned to:

- to modernize the system of physical education in educational institutions and the appropriate level of physical activity of children and young people, including those with disabilities (which increased significantly during the war);
- to implement the practice of prescribing physical activity by doctors, including family doctors, as an effective means of reducing the risk of non-infectious diseases;
- involve at least 30% of citizens in health-improving physical activity;
- increase the number of investments in the field of physical culture and sports, improve the quality and availability of physical culture and sports services.

However, the complex socio-economic situation in the country, different approaches of local self-government bodies in conditions of decentralization, insufficient number of qualified personnel with high motivation will significantly reduce the expected results.

Great hopes are placed on the digitalization of the field of physical culture. In order to popularize physical activity among the population, it is necessary to stimulate the market of private IT solutions for the creation of search portals for physical education and health services, applications for gamification, etc.

Practice shows that the system that functions today is not able to create organizational, scientific-methodical, legal, program-normative, material-technical and social-living conditions for optimizing physical education in the system of higher education. Most of these documents are declarative and contradictory in nature. For example, in the developed new Concept in the education system of Ukraine, one of the requirements for physical education in higher educational institutions is the organization of classes with students during the entire period of study with the exception of the last semester, and in the new curricula, which are formed by specialties in the Ministry of Education of Ukraine, the amount of hours with of physical education in recent years is reduced to 4 hours per week for two years of study. Developers of educational programs today can generally exclude physical education from the content component or transfer it to the elective component. Some institutions of higher education, which give preference only to specialized disciplines, are already facing this today, forgetting that a future specialist must be healthy in order to perform professional duties.

New educational paradigm as a priority of higher education considers the orientation to the interests of the individual, which are adequate to the modern trends of social development, and educational innovations.

The basis of such training is the adaptation of educational material to the individual capabilities of students due to the differentiation of methods, means, and intensity of educational activity in relation to groups formed from approximately the same level of preparedness of students [3]. The main principle is the correspondence of the content of physical activity and its conditions to the individual to the dual state of the students' body, harmonization and optimization of physical education in accordance with the personal inclinations and abilities of a young person. In today's conditions, it is expedient to implement the individualization of education process through the creation of individual programs based on computerization (results of testing, medical examination, other information are entered into the computer, which, accordingly to the selected goals and tasks issues an individual program with recommendations for exercises, heart rate regime, daily diet, etc.), which is quite effective even in the conditions of distance learning [4].

It is worth noting that the use of information technologies in the educational process significantly changes the role and place of the teacher and student in the system "teacher – information technology is a student". This leads to a change in the content of educational activities, which becomes more and more independent and creative, promotes the implementation of an individual approach to education.

The content of the teacher's work is also changing. He ceases to be just a "reproducer" of knowledge and becomes a developer of new technologies in education and a facilitator. A new direction of the teacher's activity has appeared — the development of educational information technologies and program-methodical training complexes.

Thus, the majority of institutions of higher education abandoned the unification and standardization of physical education curricula, which led to the creation of a larger number of alternative programs for each type of physical culture, taking into account regional, national, cultural and historical traditions, material and technical equipment of sports complexes of each specific institution of higher education [5].

Reference:

1. Dorofieieva O, Yarymbash K, Skrypchenko I, Joksimović M, Mytsak A, Nesterenko N. Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. AESA-Conf [Internet]. 2021Mar.2 [cited 2023Jun.11];(4). Available from: <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>
<https://doi.org/10.30472/aesa-conf.vi4>
2. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (м. Одеса, 3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
3. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. Спеціальний випуск 2021. №2. 415-427 <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-415-427>
4. Скрипченко І.Т., Грибан В.Г., Мороз Ю.М., Ластовкін В.А., Рожченко В.М., Счастливец В.І., Рейдерман Ю.І. Роль ехокардіографії у визначенні працездатності правоохоронців. *Вісник ДДУВС*, 2022. №1. С. 361-368 <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-1-361-368>
5. Chobotko I. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M. Methods of Organizing Classes in Special Physical Training in the System of Physical Education and Sports. *Promising Areas for the Development of Physical Culture, Sports, Fitness and Recreation*. 2023. 409-419 <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-17>

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Талипджанов Аскар Имамджанович

ИППКСФКС, к.п.н., профессор

(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: В данной статье рассматриваются общепризнанные принципы составления стратегического плана подготовки сборной команды к соревнованиям.

Ключевые слова: контроль, нагрузка, тенденции развития футбола, тактика и стратегия.

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy terma jamoani musobaqalarga tayyorlashning strategik rejasini tuzishning umumiy qabul qilingan tamoyillari muhokama qilinadi.

Kalit soʻzlar: nazorat, yuklama, futbolning rivojlanish tendensiyalari, taktika va strategiya.

Abstract: This article provides an overview of generally recognized principles for drafting training schedule to prepare a national team for competitions.

Keywords: control, load, football development trends, tactics and strategy.

В футболе почти все соревнования основные, и в каждой игре задача только одна — выиграть. Специально готовиться к очередной встрече футболистам весьма трудно, так как даже в идеальном варианте игры проводятся раз в неделю, а реально — через 3-4 дня.

Оценивая соревновательную нагрузку, необходимо отдельно учитывать количество главных и подводящих соревнований. Например, для футболистов высокой квалификации любой страны главными соревнованиями являются чемпионат страны (около 25 — 30 игр), Кубок страны (2-6 матчей), международные матчи (Кубок Азии — от 2-5 матчей до 20 для членов сборной команды), подводящими — контрольные и товарищеские матчи.

Таким образом, количество главных матчей (без подводящих) составляет 60-70% поэтому нагрузка в матчах, которые нужно обязательно выигрывать, весьма велика. Ради победы в них футболисты тренируются, затрачивая помимо физической большое количество нервной энергии.

Система подготовки сборных команд предполагает участие основного круга 30-35 талантливых кандидатов в следующих соревнованиях.

Необходимо подчеркнуть, что основными в этой системе соревнований являются игры внутреннего чемпионата страны. Сильный чемпионат страны, где количество лидирующих клубов доходит до 5-6, а интрига чемпионства до последнего дня заставляет футболистов серьезно готовиться к каждому очередному матчу, формирует сильную сборную страны. Итак, ежегодная соревновательная нагрузка футболистов — это примерно 70 матчей в год.

Анализ подготовки и участия ряда сборных команд к чемпионатам мира показывает, что существуют общепризнанные принципы составления стратегического плана подготовки сборной.

От того, как успешно реализуется план, зависит конечный результат. Эти принципы следующие:

- необходимо тщательно проанализировать подготовку и выступление команды на предыдущем чемпионате;
- исследовать и обобщить прогрессивные тенденции развития мирового футбола;
- следует комплектовать сборную футболистами с определенными задатками лидеров, обладающих чувством ответственности перед страной и своим народом. Создавать здоровую атмосферу соперничества за право играть в основном составе;
- организовать современный центр определения психофизиологических возможностей футболистов, степени их усталости после проведенных соревновательных сезонов, лечения и восстановления;
- учитывать количественное соотношение игроков разрушения созидания и завершения;
- обратить особое внимание на ментальную и психологическую устойчивость футболистов к сопутствующим и отвлекающим факторам: пресса, телевидение, болельщики, климат, замкнутое пространство спортивной базы, отеля и т.д.;
- важно знать, насколько быстро восстанавливается игрок после каждого матча;
- процесс подготовки сборной обязательно должен вестись с учетом климатических особенностей страны организатора Чемпионата;
- необходим четырехгодичный цикл контрольных товарищеских встреч с достойными спарринг-партнерами.

Ясно, что все вышеперечисленное — это прерогатива в работе не только тренерского состава сборной, но и в не меньшей степени, руководства национальной ассоциации, которая должна быть способна консолидировать руководство страны, общественность и спонсоров для достижения поставленных целей.

Основным в работе тренерского состава остаётся реализация стратегического плана подготовки с учетом следующих факторов, способствующих успешному выступлению сборной, выполнение вышеперечисленных принципов подготовки к многодневному турниру создание мотивационной основы как вокруг сборной, так и внутри коллектива;

проведение квалифицированной и оперативной работы по реабилитации и восстановлению членов сборной после полученных микротравм, физических и психологических нагрузок.

Концепция формирования сборных определяется прежде всего реальным уровнем развития футбола в стране и обязательно с учетом тенденций, существующих в мировом футболе.

Один из важных моментов в этом вопросе — правильное представление о тактической структуре игры, позволяющей раскрывать и максимально использовать лучшие качества каждого отдельно взятого члена сборной команды.

Пример. Известно, что уровень узбекского футбола в целом в Азии оценивается достаточно высоко. Однако в последние годы имеющиеся возможности команда реализует недостаточно эффективно. Это не позволяет сборной, несмотря на неоднократные попытки, опередить национальные команды Южной Кореи, Японии, Ирана, Саудовской Аравии и некоторых других лидеров азиатского футбола. Причин несколько:

- это нечеткое представление тренеров о тактической структуре игры в свете основных направлений развития футбола в мире;
- неудачный подбор игроков;
- недостаточно четкий подход к концепциям разных сторон подготовки сборной и расплывчатость требований, предъявляемых к игрокам.

К тому же не всегда обоснованные централизованные или клубные формы организации подготовки сборных команд, отсутствие единой обоснованной концепции преемственности в подготовке резервов для первой сборной, начиная из юношеской и молодежную, из молодежной в олимпийскую, из олимпийской — в национальную.

Нестабильность в решении этих проблем не позволяла национальной сборной полностью использовать имеющиеся возможности.

Концепция формирования сборной может быть комплексной в зависимости от конкретной ситуации. Базовый (клубный) вариант формирования и подготовки сборной оправдан, если в ее составе много футболистов из одного конкретного клуба. В результате уменьшается продолжительность специальных сборов и реже нарушается календарь внутреннего чемпионата страны. Вся основная подготовка кандидатов в сборную должна вестись в клубах.

Если у сборной нет «базового» клуба, то акцент формирования сборной распределяется на многие клубы. Но в этом случае периоды специальной подготовки сборной к намеченным соревнованиям должны значительно удлиняться. А это, как правило, приводит к нарушению календаря внутреннего чемпионата страны. Однако, независимо от указанных условий, каждую сборную необходимо готовить к реализации задуманной тактической структуры:

- совершенствование коллективного принципа ведения борьбы в атаке и в обороне;
- повышение скорости коллективных действий с мячом и без мяча;
- увеличение доли индивидуального и группового прессинга противника на разных участках поля;

- универсализм игроков, но с совершенным индивидуальным мастерством в выполнении технико-тактических действий согласно амплуа;

- создание по ходу игры численного преимущества игроков при отборе мяча и в завершении атак.

Эффективное решение организационных вопросов в подготовке боееспособной сборной — наиглавнейшая задача. Это — создание тренерского штаба, медико-биологического (КНГ) и информационного обеспечения работы разных сборных команд (от 16-летних до олимпийской и первой сборных), создание системы преемственности в подготовке клубных футболистов высокого класса, разработка оптимального календаря чемпионата страны, а также подводящих, контрольных и официальных игр сборной, разработка четкой программы индивидуальной подготовки игроков в клубах, контроль за осуществлением этой программы.

Важная роль в работе со сборной отводится подбору средств тренировки и определению их объема, соотношению направленности и интенсивности занятий.

На практике улучшение спортивной формы непосредственно связано с намеченным тренировочным циклом. В зависимости от сроков подготовки они могут быть длительными (несколько месяцев) — макроциклы; средними (до двух недель) — мезоциклы и краткосрочными — до 4-5 дней — микроциклы. Опыт подготовки сборных других стран подсказывает, что наиболее часто краткосрочные циклы (до 5 дней) используются при подготовке к отборочным матчам, а мезоциклы (от 4 дней до двух недель) используются в большинстве случаев как подготовка к финальной части этих же соревнований.

Успешное выступление сборной во многом зависит также от умения каждого игрока выполнять основные требования, без которых сегодня достичь серьезных результатов невозможно:

- это умение играть в экстремальных условиях (зрители, жара, влажность, дождь, ветер, снег);

- соответствие целеустремленности игроков максимальным задачам команды;

— способность разрушить тактику игры соперника и реализовать свою.

Концепция успешной подготовки и выступления сборной команды предполагает учет ряда характеристик, к которым относится и исходное состояние футбола в стране. К ним относятся:

- невысокий уровень большей части матчей внутреннего чемпионата страны. Игры, невыразительные по накалу борьбы, бедность тактических действий команд, отсутствие самоотдачи и мотивации футболистов;

- невысокий уровень учебно-тренировочных занятий футболистов;

- отсутствие метода индивидуальной подготовки игроков в клубах;

- отсутствие необходимого уровня атлетизма у футболистов и, как следствие, неспособность выполнять большой объем скоростной работы на поле и по этой же причине нежелание и неумение прессинговать противника на чужой и своей половине поля;

- недостаточный игровой опыт, получаемый футболистами сборных в своих клубах;

— недостаточные для футболистов сборной физические нагрузки в учебно-тренировочных занятиях в своих клубах (щадящий режим без тренирующего эффекта, отсутствие жестких нагрузок на скоростную выносливость и скоростно-силовые качества);

- отсутствие в работе футбольных клубов системы объективного контроля здоровья и функционального состояния футболистов;

- недостаточный тренерский опыт в стратегии подготовки и выступления сборных на международных турнирах;
- отсутствие талантливых «звезд» — футболистов мирового уровня.

Список литературы:

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А.Лисенчук // -К: Олимпийская литература, 2003. – 272с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. –М.: Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
3. Талипджанов А. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. –Т.: Фан ва технология, 2012. 164 б.

MALAKA OSHIRISH TA'LIMIGA DEMOKRATIK YONDOSHUV KASBIY KOMPETENTLIKNI TAKOMILLASHTIRISH OMILLARIDAN

Akmalov Akrom Axmetovich

JTSBMQTMOI pedagogika fanlari nomzodi, professor v.b.
(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Malaka oshirish tizimida demokratik yondashuv talablarining asosiy komponentlari: bevosita (an'anaviy); muqobil; mustaqil malaka oshirish; ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish; malaka oshirishning mazmuni; davlat ta'lim talablari; kreativ o'zlashtirish; kasbiy kompetentligini takomillashtirilish omili.

Kalit so'zlar: bevosita, muqobil, mustaqil malaka oshirish, ilmiy-tadqiqot muassasalari va xorijda tajriba orttirish, davlat ta'lim talablari.

Аннотация: Основные составляющие компоненты демократического подхода в системе повышения квалификации: традиционный (с отрывом производстве); альтернативный; самостоятельное повышения квалификации; получение опыта в научно-исследовательских учреждениях и за рубежом; креативный подход содержание обучения; государственные требования к образованию; творческое мастерство; фактор повышения профессиональной компетентности.

Ключевые слова: традиционный, альтернативное, самостоятельное обучение, получение опыта научно-исследовательские учреждения и за рубежом, государственные образовательные требования.

Abstract: The main components of the democratic approach in the system of advanced training are: traditional (with a break in production); alternative; independent professional development; gaining experience in research institutions and abroad; creative approach to learning content; state education requirements; creative skill; factor of increasing professional competence.

Keywords: traditional, alternative, self-study, gain experience through research institutions and abroad, state educational requirements.

O'zbekistonda kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash zamon talablariga moslashuvchan, ta'limning yuqori sifatli va barqaror rivojlanishida, ijtimoiy, ilmiy va texnik taraqqiyot talablari asosida, mutaxassis kadrlarning kasbiy va shaxsiy ehtiyojlarini hisobga olgan

holda bilim, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish, yangilash ustuvor vazifa sifatida e‘tirof etiladi.

Malaka oshirish – bu o‘zgarishi va sifat jihatidan baholanishi mumkin bo‘lgan hodisa bo‘lib — jarayon sifatida, mutaxassisning aniq maqsadga yo‘naltirilgan davriy, pedagogik, metodik, texnologik mahorati majmuasi sifatida qaraladi. Ularning shakli, ma‘no, mazmuni vazifalari jamiyatning ijtimoiy obyektiv ehtiyojlari bilan belgilanadi va malaka oshirish ta‘lim tashkilotlarining faoliyati, maqsadlaridan kelib chiqadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorida tasdiqlangan Nizomda: Malaka oshirish faoliyatining maqsadi — kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta‘minlash, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladigan zarur hajmini egallashini ta‘minlash – deb ta‘kidlangan.

Mazkur Nizomda: Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malakasini oshirishning shakllari: bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish; muqobil malaka oshirish; mustaqil malaka oshirish; ilmiy-tadqiqot muassasalarida tajriba orttirish; xorijda tajriba orttirish;

Mustaqil va muqobil shakllarda malaka oshirishning mazmuni davlat ta‘lim talablarida aks ettiriladi. — deb belgilangan.

Malaka oshirish tizimi: mutaxassisning intellektual, ilmiy — metodik faoliyatini zamon talablariga moslashtiruvchi, to‘ldiruvchi, kengaytiruvchi, ixtisoslashtiruvchi funksiyalaridan iborat. Moslashtirish funksiyalari — o‘zgarib turuvchi olamga mutaxassis faoliyatini muntazam ravishda takomillashtirish, malaka oshirish ta‘limi jarayonida vujudga keladigan muammo va aniq vaziyatlarni yechimiga kreativ yondashishda:

Bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish — ta‘lim dasturlari va mehnat bozorining takliflari asosida, ta‘limning tegishli turi o‘quv-tarbiya jarayonining monitoringi natijalari va mutaxassislarning tayyorlash sifatini hisobga olgan holda davlat ta‘lim talablariga muvofiq ishlab chiqilgan modullar bo‘yicha maqsadli kasbiy ta‘lim dasturlarini o‘zlashtirish;

Malaka oshirishning innovatsion va rivojlantirish funksiyalari: mutaxassisning ijodiy, ilmiy — metodik, intellektual salohiyatini takomillashtirishning barqarorligini ta‘minlashda:

Ilmiy-tadqiqot muassasalarida tajriba orttirish — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, markazlar, laboratoriyalar va boshqa muassasalarda mutaxassislarni fanning zamonaviy yutuqlari, tegishli mutaxassisliklar bo‘yicha rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari, ilmiy tadqiqot uslublarini o‘rganish;

Xorijda tajriba orttirish — O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, xorijiy mamlakatlar va xalqaro tashkilotlar tomonidan mamlakatimiz ta‘lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirishga ko‘maklashish uchun ajratilgan grantlarga muvofiq, shuningdek, ta‘limni boshqarish organlari bilan ta‘lim va sport ta‘limi muassasalari hamda sport tashkilotlari tajribalarini o‘rganish.

Rekvalifikatsiya dastlabki malakalar bilan va yangi talablar orasidagi bo‘shliqni bartaraf etishda: mustaqil malaka oshirish — ta‘lim darajasi va sifatiga qo‘yiladigan davlat ta‘lim talablariga muvofiq yangi bilimlar, malaka, ko‘nikma va kompetensiyalarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari tomonidan mustaqil o‘zlashtirish, o‘zini-o‘zi kasbiy mahoratini rivojlantirish shakli;

muqobil malaka oshirish — mustaqil malaka oshirish shakllaridan foydalanib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyati bo‘yicha erishgan individual natijalari tasdig‘ini amaldagi bevosita malaka oshirish shakllariga tenglashtirilgan shakli;

Kengaytiruvchi — ixtisoslashtiruvchi: boshqa o'quv fani bo'yicha qayta tayyorlovdan o'tish, qo'shimcha bilim, ko'nikma va malaka olishda;

Pedagogik qayta tayyorlash — oliy va o'rta maxsus ma'lumotga ega pedagog bo'lmagan mutaxassislarning bazaviy kasbiy ma'lumotini ta'limning tegishli turi malaka talablari bilan belgilanadigan o'quv-tarbiya jarayonining talab etiladigan sifatini ta'minlovchi darajada pedagogik faoliyatni yuritish uchun zarur va yetarli bo'lgan tayyorgarlikka muvofiqlashtirish maqsadida mutaxassislarni qayta tayyorlash;

Kasbiy qayta tayyorlash — oliy va o'rta maxsus pedagogik ma'lumotga ega mutaxassislar tomonidan ta'limning tegishli turi malaka talablari bilan belgilanadigan, o'qitishning talab etiladigan sifatini ta'minlaydigan darajada jismoniy tarbiya fani bo'yicha pedagogik faoliyatni yuritish uchun zarur hajmda yangi kasbiy bilimlar, malaka va ko'nikmalarni o'qitish.

Malaka oshirish tizimida ta'lim mazmuni va uning tarkibini kengaytirish, takomillashtirish bilan bir qatorda bilim, ko'nikma va malaka, milliy g'oya, mafkura hamda umuminsoniy madaniyatni tashkil etuvchi – ijodiy faoliyat tajribasi, jamiyat va atrof – muhit o'zaro munosabatlarning uyg'unlashuvi davr talabi bo'lib qolmoqda.

Malaka oshirish ta'limning demokratlashuviga talablar:

-Ta'limning shakl va uslublarini tanlashda malaka oshirish tashkilotlari mustaqilligining kengayishi, boshqarishning davlat — jamiyat tizimiga o'tilishi;

-Namunaviy va ishchi o'quv dasturlarga tinglovchilarning talab, taklif, ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda tegishli o'zgartirishlar kiritish;

-Tinglovchiga kirish testi natijalari ko'rsatgichidan kelib chiqib, tabaqalashgan holda malakasini oshirish shakllarini taklif qilish.

-Professional, mutaxassislik, psixologik treninglarda AKT va ilg'or innovatsion pedagogik texnologiyalar va interfaol usullar, multimediya, mediat a'lim imitatorlaridan foydalanish;

-Tinglovchilarni faolligini oshirishda ta'lim metodlari hamda shakllarini tanlashga liberallashtirish yondashuv;

-Ta'limning insonparvarlashuvi — inson qobiliyatlarining ochilishi va uning ta'limga nisbatan bo'lgan turli ehtiyojlarining qondirilishi, milliy va umumbashariy qadriyatlar ustivorligining ta'minlanishi, inson, jamiyat va atrof muhit o'zaro munosabatlarning uyg'unlashuvidir.

-Malaka oshirish ta'limi jarayonida tinglovchilar toifalariga e'tibor berilib, kurslarni demokratlashgan va liberallashtirilgan holda tashkil etishda quyidagi xususiyatlarni inobatga olish taklif qilinadi:

tinglovchilarning mutaxassisligi bo'yicha, tajribasi, nazariy va metodik tayyorgarliklariga e'tibor qaratish;

-Tinglovchilarning yoshlari va mutaxassislik ish stajlari orasidagi farqlari bo'yicha tabaqalashgan yondashuv bo'yicha guruhlariga ajratish;

Xulosa o'rnida, malaka oshirish tashkilotlarida mashg'ulotlar an'anaviy ma'ruza va amaliy shakllarida olib borilsa, tinglovchilar passiv iste'molchi bo'lib qoladilar.

Malaka oshirish ta'limida mutaxassis kadrlarning ilmiy — metodik ehtiyojiga asoslangan, demokratlashgan yondashuvda tinglovchilar o'quv-mavzularini kreativ, innovatsion yondashuv asosida mustaqil o'zlashtirishlarida faol ishtirokchi bo'lib, ta'lim sifati va samaradorligiga ijobiy ta'siri bilan bir qatorda kasbiy bilimlari va ko'nikmalarini yangilash va takomillashtirishlari kafolatlanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1.O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni 2020y. 23 – sentabrda qabul qilingan, O'RQ – 637.

2.O'zbekiston Respublikasining "Litsenziyalash, ruxsat berish va xabardor qilish tartib tamoyillari to'g'risida"gi 2021 yil 12 – oktabrdagi O'RQ — 721 sonli Qonuni

3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022 yil 4 — iyuldagi 355- son Qarori.

4.A.Akmalov, Sport malaka oshirish ta'limida innovasion va interfaol texnologiyalar, "Umid Dezin", T., 2022y., 72b.

DAVLAT SPORT TA'LIM MUASSASALARI FAOLIYATINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI.

Artikbayev Oybek Salimaxamatovich

JTSBMQTMOI Ijtimoiy fanlar kafedrasi mudiri, dotsent

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Davlat sport ta'lim muassasalari faoliyatini tashkil etishga oid bo'lgan normativ huquqiy hujjatlarning mazmuni yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, farmon, qaror, norma, nizom, huquq, taraqqiyot strategiyasi, olimpiya, seksiya, trener.

Аннотация: Освещается содержание нормативных правовых актов, касающихся организации деятельности государственных спортивных образовательных учреждений.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, указ, постановление, норма, положения, право, стратегия развития, олимпийский, секция, тренер.

Abstract: the paper highlights the content of regulatory legal acts concerning the organization of the activities of state sports educational institutions.

Keywords: sport, physical culture, decree, resolution, norm, regulations, law, development strategy, Olympic, section, coach.

2022 yil 28-yanvarda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 60-sonli farmoni bilan "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" tasdiqlandi[2].

Taraqqiyot strategiyasini qabul qilinishi jamiyat va davlat tez suratlarda rivojlantirish maqsadida qabul qilindi va bu o'z natijasini hamda samarasini bermoqda. Taraqqiyot strategiyasi doirasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlanish masalalari ustuvor vazifa sifatida qo'yilishi ham sohani rivojlanishining dolzarbligini anglatadi.

Taraqqiyot strategiyasining 4-ustuvor yo'nalishi adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirishni 68-maqsadi: Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish masalasi keltirilgan. Ushbu maqsadni ijrosini ta'minlash bolalar va yoshlarning maktabdan tashqari sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya)ning yangi mexanizmlarini joriy qilish, sportchilarning Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash, bu borada trener va sport mutaxassislari mehnatini adolatli asosda rag'batlantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyunda

“Davlat sport ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 268-sonli qarori qabul qilindi.

Ushbu qaror bilan vazirlik tasarrufidagi 279 ta bolalar-o’smirlar sport maktablari va ularning filiallari negizida 254 ta sport maktablari tasarrufidagi 56 ta ixtisoslashtirilgan bolalar-o’smirlar sport maktablari negizida 56 ta ixtisoslashtirilgan sport maktablari tashkil etildi.

Sport maktablari kontingenti faqat Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy o’yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari bo’yicha shakllantirilishi belgilandi. Shu bilan birga milliy kurash sport turi hamda alohida Hukumat qarorlari bilan belgilangan sport turlari sport maktablarida faoliyat yuritishi mumkinligi ko’rsatib o’tilgan. Har bir sport maktabi va ixtisoslashtirilgan sport maktabiga Davlat budjeti mablag’lari hisobidan Osiyo va Paraosiy o’yinlari dasturiga kiritilgan 2 ta noolimpiya sport turlari bo’yicha sportchilarni tayyorlashga ruxsat berilgan[3].

Birinchi masala. Shu o’rinda bugungi kunda sport maktablari ikkita noolimpiya sport turlari bo’yicha seksiyalar ochish uchun Osiyo va Paraosiy o’yinlari dasturiga kiritilgan noolimpiya sport turlari ro’yxatini shakllantirish va vakolatli organ tomonidan tasdiqlash masalasi kun tartibidagi asosiy masalalardan biri hisoblanadi.

Ikkinchi masala. Sport maktabining sport-sog’lomashtirish va boshlang’ich tayyorgarlik guruhlarida tayyorgarlikdan o’tgan, professional sportga salohiyati bor o’quvchilari ixtisoslashtirilgan sport maktabining tegishli yo’nalishiga (sportning o’yin turlari va yengil atletika, suv sporti turlari, yakka kurash va gimnastika) o’qishga qabul qilinishi belgilab qo’yilgan. Bundan ko’rinadiki, ixtisoslashtirilgan sport maktablariga sportchi o’quvchilar faqat sport maktablaridan olinishi kerak bo’ladi. Istisno tariqasida sport maktablariga iqtidorli bolalar aniqlanganda tegishli sport normativlarini topshirganda qabul qilinishiga ruxsat berilsa maqsadga muvofiq bo’lar edi.

Sport maktablari faoliyatini belgilab beruvchi yana bir muhim hujjat bu Vazirlar Mahkamasining 2010-yil 23-sentabrdagi “Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag’batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to’g’risida”gi 211-sonli qaroridir. Qaror bilan ikkita nizom tasdiqlangan. Birinchi nizom O’zbekiston Respublikasida O’zbekiston Respublikasi Davlat budjetidan moliyalashtiriladigan sport maktablarini tashkil etish va ularning faoliyat ko’rsatishi tartibini belgilaydi.

Sport maktablari asosiy faoliyati bolalar, o’smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb etishga, sport zaxirasi va yuqori mahoratli sportchilar tayyorlash bo’yicha o’quv-mashq jarayonini tashkil etishga, shuningdek sport turlari bo’yicha sport tayyorgarligi mutaxassislari o’rtasida kasbiy tajribani almashishga yo’naltirilgan maktabdan tashqari sport ta’lim muassasalari hisoblanadi[4].

Nizomda sport maktabining asosiy vazifalari quyidagicha belgilab berilgan:

-bolalar, o’smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb etish, ular o’rtasida ularning sog’lig’ini mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy kamol topishiga va sog’lom turmush tarziga ehtiyojni shakllantirishga yo’naltirilgan jismoniy tarbiya-sog’lomashtirish, sport va tarbiyaviy ishlar olib borish;

-bolalar, o’smirlarda sport bilan shug’ullanish qobiliyatlarini aniqlash va ularni sportning ayrim turlari bo’yicha ixtisoslashtirilgan mashg’ulotlarga jalb qilish, ularda barqaror qiziqishni tayyorlash;

-zarur zamonaviy moddiy-texnika bazasi yaratish hamda jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mashg’ulotlar o’tkazish uchun malakali trenerlar tarkibini tanlash, sport zaxirasi va sport turlari bo’yicha yuqori mahoratli sportchilar tayyorlash yuzasidan o’quv-mashq jarayonini tashkil etish;

-xalqaro sport maydonida mamlakat sharafigini munosib himoya qilishga qodir bo'lgan O'zbekiston terma jamoalari uchun o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishning eng yangi usullarini qo'llagan holda sport zaxirasi va yuqori mahoratli sportchilar tayyorlash;

-sport tayyorgarligi bosqichlarida barcha yosh guruhlar bo'yicha maktablarining o'quvchi-sportchilarini o'qitish usullari va shakllarining uzviyligini ta'minlash;

-tajriba almashish masalalari bo'yicha har xil sport tashkilotlari va federatsiyalar bilan hamkorlikni rivojlantirish, o'quvchi-sportchilarning sport mahoratini, shuningdek sport turlari bo'yicha trenerlar va boshqa mutaxassislarning kasb malakasini oshirish, mamlakat yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish kabi vazifalardan iborat. Sport maktabi xodimlarining lavozim majburiyatlari xam belgilab berilgan.

Ikkinchi nizom O'zbekiston Respublikasidagi O'zbekiston Respublikasi Davlat budjeti mablag'lari hisobiga moliyalashtiriladigan sport maktablarining xodimlari mehnatiga haq to'lash va ularni moddiy rag'batlantirish tartibi va shartlarini belgilab beradi. Iqtidorli sportchilarni tayyorlagan trenerlarga davlat tomonidan katta e'tibor qaratilgan. Ushbu nizomda nafaqat trenerlar balki sport maktablari direktor, direktor o'rinbosarlari, instruktor-metodistlar va tibbiyot xodimlari rag'batlantirishi belgilangan. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad sohani rivojiga qo'shgan xissasi inobatga olinganligidir.

Yana bir muhim hujjatlardan biri bu "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qaroridir.

Ushbu qaror bo'yicha sport maktablari rahbarlari, rahbar o'rinbosarlari, yo'riqchi-uslubchilari va trenerlari malaka sertifikatlari bilan bog'liq hujjatdir. Qarorda davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim, professional ta'lim muassasalari, oliy ta'lim muassasalari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibini belgilab beradi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritishi uchun albatta malaka sertifikatiga ega bo'lishi kerak[5]. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuninin 3-moddasida trener-trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun malaka sertifikatiga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs ekanligi belgilangan[1]. Demak malaka sertifikati trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish huquqini beruvchi hujjat hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan normativ huquqiy hujjatlar sport maktablari faoliyatini tashkil etish bilan bog'liq asosiy hujjatlar sanalishini inobatga olgan holda har bir sport maktabi xodimlari ushbu normativ huquqiy hujjatlarni yaxshi o'zlashtirishi va faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" yangi tahrirdagi qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvarda "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 60-sonli farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyunda "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 268-sonli qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010-yil 23-sentabrdagi “Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag‘batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 211-sonli qarori.

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ РОСТА И МАССЫ ТЕЛА ДЕТЕЙ

Мамбеткаримов Гайрат Абдикаримович

Доктор медицинских наук, доцент Нукусского филиала ИППКСФКС

Мамутов Куанышбай Толыбаевич

Директор Нукусского филиала ИППКСФКС

Абатов Жумабай Бахтыбаевич

Заместитель директора по учебной, научной работе и
международным связям Нукусского филиала ИППКСФКС
(Нукус, Республика Каракалпакстан)

Аннотация: В статье приводятся результаты сравнительной оценки физического (масса-ростовые показатели) развития детей различных возрастов, проживающих в г.Нукус. При адаптации детей к экологическим условиям региона, вероятно, происходит отставание пубертатного возраста с замедлением темпов физического развития, общей задержкой их роста и развития.

Ключевые слова: физическое развитие, масса-ростовые показатели, спортивная медицина, здоровья детей и подростков.

Abstract: The article presents the results of a comparative assessment of the physical (weight and height indicators) development of children of different ages living in the city of Nukus. When children adapt to the ecological conditions of the region, puberty may be delayed with a slowdown in the pace of physical development, a general delay in their growth and development.

Key words: physical development, weight and height indicators, sports medicine, child and adolescent health

Актуальность. Одним из уникальных показателей здоровья детского населения является физическое развитие. Отклонения в физическом развитии дают основание для индивидуального анализа и выявления тех или иных нарушений в организме детей [2, 3, 6, 7].

Физическое развитие детей и подростков имеет очень важное практическое значение в педиатрии и спортивной медицине, так как данные о преобразовании соматометрических, соматических и физиометрических показателей позволяют судить о росте и развитии определенных контингентов детей и подростков [1, 7, 8, 11].

Научная значимость исследований, посвященных проблеме физического развития детей, особенно возросла в последние годы [5, 9, 10, 12].

Материалы и методы исследования

Нами проведена сравнительная оценка возрастной динамики роста и массы тела,

основных показателей физического развития детей, проживающих в г.Нукусе. Обследованы 1116 детей школьного возраста 7-16 лет, из них 554 мальчика и 562 девочки, которые не страдали какими-либо хроническими заболеваниями. Антропометрические измерения роста и массы тела детей осуществляли по общепринятым методикам. Рост детей измерялся с помощью вертикального ростомера, масса тела – на специальных медицинских весах. В качестве контроля служили нормативные антропометрические показатели детей г.Ташкента [4].

Результаты исследования и их обсуждения

Результаты сравнительной оценки масса-ростовых показателей детей представлены в таблице 1. У детей основной группы в возрасте 7 лет масса-ростовые показатели были достоверно ниже, чем в контрольной группе: у мальчиков этот показатель составил в среднем $22,7 \pm 0,2$ кг против $23,1 \pm 0,3$ кг ($P > 0,05$) и $120,4 \pm 0,2$ см против $121,1 \pm 0,4$ см ($P > 0,05$), у девочек соответственно $21,2 \pm 0,1$ кг против $22,0 \pm 0,3$ кг ($P > 0,05$) и $119,2 \pm 0,2$ см против $120,0 \pm 0,5$ см ($P > 0,05$).

У детей основной группы в возрасте 8 лет отмечалась достоверная тенденция к снижению ростовых показателей: у мальчиков они равнялись в среднем $123,5 \pm 0,3$ см против $125,6 \pm 0,6$ см ($P < 0,01$), а у девочек $122,7 \pm 0,6$ см против $124,6 \pm 0,5$ см ($P < 0,05$). В то же время показатели массы тела достоверно не различались: у мальчиков $23,7 \pm 0,4$ кг против $24,6 \pm 0,3$ кг ($P > 0,05$) и у девочек $22,5 \pm 0,2$ кг против $23,5 \pm 0,6$ кг ($P > 0,05$).

У детей основной группы в возрасте 9 лет масса тела была достоверно ниже, чем в контрольной группе: у мальчиков в среднем $26,4 \pm 0,3$ кг против $28,5 \pm 0,5$ кг ($P < 0,001$), а у девочек $25,3 \pm 0,4$ кг против $26,8 \pm 0,4$ кг ($P < 0,01$). Показатели роста тела имели недостоверные различия: в среднем у мальчиков составили $130,9 \pm 0,4$ см против $131,9 \pm 0,5$ см ($P > 0,05$), а у девочек $129,2 \pm 0,2$ см против $130,0 \pm 0,5$ см ($P > 0,05$).

У детей основной группы в возрасте 10 лет показатели роста и массы тела имели однотипную динамику к снижению: так, у мальчиков средние показатели роста равнялись $133,1 \pm 0,5$ см против $135,9 \pm 0,5$ см ($P < 0,001$) в контрольной группе: у девочек $134,2 \pm 0,4$ см против $136,5 \pm 0,5$ см ($P < 0,001$). Со стороны показателей массы тела отмечалось достоверное снижение ее в группе мальчиков – в среднем $28,9 \pm 0,6$ кг против $30,9 \pm 0,4$ кг ($P < 0,05$) и недостоверное отличие в группе девочек - $29,4 \pm 0,2$ кг против $30,0 \pm 0,4$ кг ($P > 0,05$).

Как у мальчиков, так и у девочек основной группы в возрасте 7-10 лет показатели роста и массы тела существенно не отличались от средних значений контрольной группы.

Однако с 11 - летнего возраста показатели роста и массы тела у детей основной группы значительно уступали таковым в группе контроля. Подобная динамика была характерна для всех возрастных групп 11-16 лет. Так, у детей основной группы в возрасте 11 лет отмечалось снижение всех изучаемых показателей: у мальчиков соответственно $137,4 \pm 0,4$ см против $141,3 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$) и $31,1 \pm 0,8$ кг против $34,0 \pm 0,4$ кг ($P < 0,001$), а у девочек соответственно $138,1 \pm 0,2$ см против $142,3 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$) и $31,3 \pm 0,5$ кг против $34,4 \pm 0,5$ кг ($P < 0,001$).

Несмотря на более значительный прирост, чем у детей основной группы в возрасте 11 лет, среди детей в возрасте 12 лет сохранялся достоверный дефицит массы тела и снижение роста. Эти показатели в среднем составили у мальчиков $33,8 \pm 0,4$ кг против $36,8 \pm 0,4$ кг ($P < 0,001$) и $142,3 \pm 0,6$ см против $146,1 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$), а у девочек $34,4 \pm 0,7$ кг против $37,5 \pm 0,7$ кг ($P < 0,001$) и $143,7 \pm 0,3$ против $148,0 \pm 0,7$ см ($P < 0,001$).

Аналогичные изменения отмечались и у детей основной группы в возрасте 13 лет: так, показатели роста у мальчиков в среднем составили $145,8 \pm 0,5$ см против $150,8 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$), у девочек $147,5 \pm 0,2$ см против $153,2 \pm 0,7$ см ($P < 0,001$). Показатели массы тела при этом у мальчиков составили $36,2 \pm 0,3$ кг против $39,4 \pm 0,4$ кг ($P < 0,001$), а у девочек $37,4 \pm 0,5$ кг против $42,1 \pm 0,7$ кг ($P < 0,001$). Обращает на себя внимание тот факт, что в группах обследованных детей в возрасте 10-13 лет прослеживается некоторая зависимость изучаемых показателей пола, то есть у девочек отмечается более отчетливая прибавка массы и роста тела.

Сравнительная оценка масса-ростовых показателей у детей основной и контрольной группы также показала, что наибольшим отставанием роста и массы тела было у 14-летних детей. Рост мальчиков контрольной группы равнялся $158,7 \pm 0,7$ см, а девочек $157,9 \pm 0,7$ см, тогда как у детей основной группы эти показатели не превышали соответственно $153,5 \pm 0,7$ и $151,4 \pm 0,4$ см ($P < 0,001$). Следует отметить, что масса тела детей, в отличие от роста, является довольно лабильным показателем, который изменяется под влиянием различных причин как экзо-, так и эндогенного характера. В контрольной группе масса тела у мальчиков составила в среднем $45,1 \pm 0,6$ кг, а у девочек $47,2 \pm 0,7$ кг, тогда как у детей основной группы она была равна соответственно $40,2 \pm 0,7$ и $40,1 \pm 0,4$ кг ($P < 0,001$).

У детей основной группы в возрасте 15 лет отмечались достоверные различия, выражающиеся в снижении масса-ростовых показателей. Средние значения при этом составляли у мальчиков $46,5 \pm 0,2$ кг против $50,3 \pm 0,6$ кг ($P < 0,001$) и $162,2 \pm 0,2$ см против $166,1 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$), а у девочек соответственно $45,5 \pm 0,3$ кг против $48,3 \pm 0,6$ кг ($P < 0,001$) и $155,4 \pm 0,6$ см против $158,8 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$).

В группе обследованных детей в возрасте 16 лет несмотря на значительный достоверный прирост масса-ростовых показателей тела по сравнению с остальными возрастными группами выявлены достоверные различия по сравнению с контролем. При этом средние значения у мальчиков составили соответственно $53,4 \pm 0,6$ кг против $56,2 \pm 0,7$ кг ($P < 0,01$) и $165,9 \pm 0,5$ см против $169,2 \pm 0,6$ см ($P < 0,001$), а у девочек $48,5 \pm 0,7$ кг против $51,1 \pm 0,5$ кг ($P < 0,01$) и $156,7 \pm 0,4$ см против $159,5 \pm 0,5$ см ($P < 0,001$).

Таким образом, тенденции роста детей достаточно устойчивы и подчиняются закону канализирования, то есть сохранения скорости роста. Разнообразные неблагоприятные влияния, нарушающие нормальную скорость роста детей, возможно, могут быть впоследствии нейтрализованы феноменом “наверстывающего или компенсирующего” роста, то есть ускоренного роста, наступающего после ликвидации неблагоприятного воздействия. Однако компенсирующий рост наблюдается далеко не во всех случаях задержки роста, а механизм компенсирующего роста существенно отличается от нормального, что определяет временный характер и неполноту восстановления роста у детей, перенесших его остановку.

Выводы

При сравнительной оценке физического (масса-ростовые показатели) развития детей установлено, что дети, проживающие в г.Нукусе отстают от своих сверстников г.Ташкента.

Полученные возрастные параметры физического развития (масса-ростовые показатели) в практическом здравоохранении и спортивной медицине могут использоваться в качестве региональных стандартов при оценке функционального состояния их организма.

Физическая культура и спорт являются очень важным фактором физического развития детей, его физиологическом развитии, повышение адаптационных возможностей их организма к условиям окружающей среды.

Таблица 1
Сравнительная оценка возрастной динамики роста и массы тела детей школьного возраста
(n=1116)

Возраст, лет	Пол	Рост, см			Масса тела, кг		
		Нукус	Ташкент	P	Нукус	Ташкент	P
7	М	120,4 ±0,2	121,1±0,4	>0,05	22,7±0,2	23,1±0,3	>0,05
	Д	119,2±0,2	120,0±0,5	>0,05	21,2±0,1	20,0±0,3	>0,05
8	М	123,5±0,3	125,6±0,6	<0,01	23,7±0,4	24,6±0,3	>0,05
	Д	122,7±0,5	124,6±0,5	<0,05	22,5±0,2	23,5±0,6	>0,05
9	М	130,9±0,4	131,9±0,5	>0,05	26,4±0,3	28,5±0,5	<0,001
	Д	129,2±0,2	130,0±0,5	>0,05	25,3±0,4	26,8±0,4	<0,01
10	М	133,1±0,5	135,9±0,5	<0,001	28,9±0,6	30,9±0,4	<0,05
	Д	134,2±0,4	136,5±0,5	<0,001	29,4±0,2	30,0±0,4	>0,05
11	М	137,4±0,4	141,3±0,6	<0,001	31,1±0,8	34,0±0,4	<0,001
	Д	138,1±0,4	142,3±0,6	<0,001	31,3±0,6	34,4±0,5	<0,001
12	М	142,3±0,6	146,1±0,6	<0,001	33,8±0,4	36,8±0,4	<0,001
	Д	143,7±0,3	148,0±0,7	<0,001	34,4±0,7	37,5±0,7	<0,001
13	М	145,8±0,5	150,8±0,6	<0,001	36,2±0,3	39,4±0,4	<0,001
	Д	147,5±0,2	153,2±0,7	<0,001	37,4±0,5	42,1±0,7	<0,001
14	М	153,5±0,7	158,7±0,7	<0,001	40,2±0,7	45,1±0,6	<0,001
	Д	151,4±0,3	157,9±0,7	<0,001	40,1±0,4	47,2±0,7	<0,001
15	М	162,6±0,2	166,1±0,6	<0,001	46,5±0,2	50,3±0,6	<0,001
	Д	155,4±0,6	158,8±0,6	<0,001	45,5±0,3	48,3±0,6	<0,001
16	М	165,9±0,5	169,2±0,6	<0,001	53,4±0,6	56,2±0,7	<0,01
	Д	156,7±0,4	159,5±0,5	<0,001	48,5±0,7	51,1±0,5	<0,01

Примечание. Р – достоверность различий между данными детьми г.Ташкента и Нукуса;
М - мальчики, Д – девочки.

Список литературы:

1. Детская спортивная медицина //Под ред. Т.В.Авдеевой, И.И.Бархарха. -М.: Изд. Феникс. - 2007. - 320 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.– 2-е изд. доп.– М.: Гуманит. изд. центр. - 2002. - 512 с.
3. Еркудов В.О., Скрипченко Н.В., Заславский Д.В., и др. Значение конституциональных факторов в развитии дефицита и избытка массы тела у подростков //Вопросы практической педиатрии. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. 21–29.
4. Камилова Р.Т. Ўзбекистон мактаб ёшидаги болалар ва усмирларнинг гавда катталигини аниқлаш кўрсаткичлари, организмни фаолияти ҳолати ва биологик ривожланиш даражаси стандартлари: Метод. тавсиянома. – Тошкент, 1999. - 38 б.
5. Камилова Р.Т. Возрастные особенности соматометрического развития школьников, проживающих в Ургенче //Мед. журн. Узбекистана. - 2000. -№1-2. - С. 92-94.
6. Кильдиярова Р.Р. Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т. 16. – № 5. – С. 431–437.

7. Макарова С.Г. Действительно ли существует необходимость в создании «Региональных перцентильных кривых» массо-ростовых показателей //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т.16. – № 5. – С. 438–440.
8. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешабянц Э.Э., Пескова Е.В. Ретроспективная оценка антропометрических показателей детей России в 1994–2012 гг. по новым стандартам ВОЗ //Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94. – № 1. – С. 156–160.
9. Мухамедов Т. М. О процессе ретардации роста и развития детей //Педиатрия. - 2003. -№2. -С. 104-108.
10. Мухамедов Т. М., Халметова Р. Т. Физическое развитие детей в экологически неблагоприятной зоне Приаралья по результатам ретроспективного исследования //Педиатрия. -2004. -№1. -С.25-28.
11. Профилактическая педиатрия: Руководство для врачей //Под ред. А. А. Баранова, Л. С., Намазовой-Барановой. М.: Педиатр, 2015. - 744 с.
12. Спортивная медицина //Под ред. А.В.Епифанова. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2019. – 536 с.

SPORT BOSHQARUVI VA KADRLAR TAYYORLASHDA INNOVATSION YONDASHUV

Tishabayev Alisher Mahammadjonovich

JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali direktori,

Bekov Bek Valijonovich

JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali direktorining o‘quv,

ilmiy va xalqaro aloqalar bo‘yicha o‘rinbosari,

Matxoshimov Nodirbek Soyibjonovich

JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali o‘qituvchisi

(Farg‘ona, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada mualliflar tomonidan sport boshqaruvi faoliyati, jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiy va sportchilarni tayyorlash hamda ularni malakasini oshirish, kasbiy faoliyatini baholash masalalari haqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: malaka oshirish, sport boshqaruvi, jismoniy tarbiya, sport, kasbiy faoliyat.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы деятельности спортивного менеджмента, подготовки и повышения квалификации тренеров и спортсменов в области физической культуры и спорта, оценки их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: повышение квалификации, спортивный

Abstract: In this article, the authors consider the issues of sports management, training and advanced training of coaches and athletes in the field of physical culture and sports, evaluation of their professional activities.

Keywords: professional development, sports management, physical education, sports, professional activity.

Dolzarbliqi. Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining o‘ziga xos xususiyati xizmatlar sohasidir. Jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiy va sportchilarni tayyorlash darajasi,

sportchining jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va boshqa ko'rsatkichlari, yirik musobaqalarda ularning qatnashish tajribasi va boshqalar muhim ahamiyat kasb etadi [2,5,6].

Mamlakatimiz sport tashkilotlarining rivojlanishida mazkur muammolarni ijobiy hal qilish uchun sport menejmenti doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasida xizmatlar bozorini to'laqonli shakllantirish va rivojlantirishning strategik menejment konsepsiyasi hamda innovatsion mexanizmini shakllantirish dolzarb masalalarning yechimlarini topishga imkon beradi [3].

Jumladan, sport tashkilotlarida optimal boshqaruv qarorlarini qabul qilish, bozordagi brendni yanada kuchaytirish va uning taniqliligini oshirish, mustaqil daromad topish manbalarini izlash, reklama faoliyati samaradorligini oshirish, mijozlarga nisbatan alohida yondashuvni amalga oshirish, sport tashkilotlarining imijini yaxshilash va raqobatbardosh sport mahsulotlarini ishlab chiqarish, ularni nafaqat ichki iste'mol bozoriga, balki tashqi bozorlarga ham chiqarish, davlat va xususiy mulk mushtarakligida sport menejmenti strategiyasi uchun zarur bo'lgan asosni yaratish, murabbiylar, sportchilar, hakamlar va boshqa sport tashkilotlari subyektlari uyushmasining shakllanishi, ishqibozlar, homiylar, sportchilarni sotish va sotib olish, ommaviy sport, sport biznesi, sog'lom turmush tarzi hamda sport sohasidagi faoliyatni muvofiqlashtirish va tartibga solish tizimini rivojlantirishning iqtisodiy asoslarini ishlab chiqishdir [4].

Muhokamalar. Respublika hududlari bo'yicha ommaviy sportni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan sport tashkilotlarining moliyaviy mustaqilligini ta'minlash va ularning ravnaqi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratishga qaratilgan innovatsion modelni yaratish, jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojlanishini baholash uslubiyati asosida korporativ maqsadli sport menejmenti strategiyalarini aniqlash, yosh iqtidorli sportchilarga bo'lgan talabni aniqlashning innovatsion uslubiyatini ishlab chiqish va sport xizmatlariga bo'lgan talabni qondirishning iqtisodiy andozasini yaratish hamda jahon bozorlarida raqobatbardoshlikni ta'minlash uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha sport menejmentining strategik konsepsiyasini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish sport menejerlarining funksional vazifalaridir.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli Qarorida ham jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasbiy, ma'naviy-axloqiy saviyasini oshirish, sport ta'lim tizimini ilmiy-metodik ta'minlash, ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish, o'quv-mashg'ulot jarayoniga, xususan, sport ta'lim muassasalari amaliyotiga zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni, o'qitishning samarali shakllari va usullarini joriy etish, sport ta'lim muassasalari faoliyatining samaradorligini oshirish kabi muhim vazifalar va topshiriqlar belgilab qo'yilgan [1].

XXI asrga kelib jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kishilar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Sport sog'lom avlodni voyaga yetkazish, yoshlarni ma'naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama yetuk insonlar bo'lishlari uchun ko'maklashish vositalaridan biri ekanligini barcha millatlar, barcha davlatlar anglab yetmoqdalar.

Natijalar. Qarorda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash maqsadida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filialida malaka oshirish kurslarini 2021-yilda 2680 nafar tinglovchilardan 91,5%, 2022-yilda esa 2264 nafar tinglovchilardan esa 89,3%i muvaffaqiyatli yakunladi.

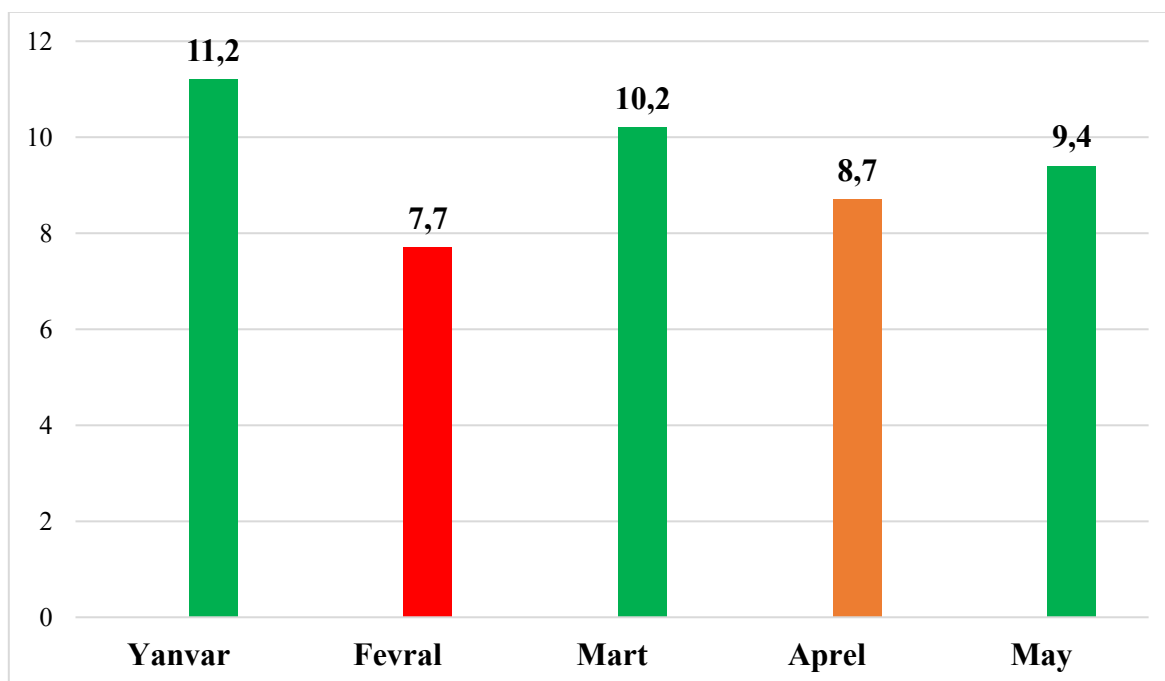
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to'g'risidagi Nizomning kasbiy faoliyati natijalari bo'yicha Farg'ona filiali tinglovchilari orasida 2023-yilning dastlabki yanvar-may oylari tahlili shuni ko'rsatdiki, yanvar

oyida 42 nafar – 11,2%, fevral oyida 26 nafar – 7,7%, mart oyida 36 nafar – 10,2%, aprel oyida 27 nafar – 8,7% va may oyida 30 nafar – 9,4% ni tashkil etdi (Jadval, rasm).

Jadval

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filialida 2023 yil yanvar-may oylari bo'yicha kasbiy faoliyat natijalari

Yo'nalishlar	Yanvar		Fevral		Mart		Aprel		May	
	86	56	86	56	86	56	86	56	86	56
Instruktorlar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari	-	1	-	-	-	4	-	1	-	-
Trener-o'qituvchilar	7	34	10	13	16	15	18	8	17	13
Jami:	7	35	10	13	16	19	18	9	17	13
Umumiy natijalar:	42		26		35		27		30	
Tinglovchilar umumiy soni:	376		337		342		309		318	



Rasm. Farg'ona filialda 2023 yil yanvar-may oylari bo'yicha kasbiy faoliyat natijalari (%).

Shuningdek mazkur Qarorning 3-ilovasi bilan tasdiqlangan Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to'g'risidagi Nizomning kasbiy faoliyati natijalari — jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatida erishgan natijasi, tayyorlagan sportchilari va ularning erishgan yutuqlari, o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari, ratsionalizatorlik takliflari, patentlar hamda mualliflik guvohnomalari kabi yutuqlarini shaffof va adolatli baholash tizimini joriy etilishi natijasida ko'plab trener-murabbiylar faoliyati oqilona baholanib, malaka oshirish kurslaridan ozod etilmoqda.

Xulosalar: Sportning vazifalari faqatgina musobaqalashish, bellashish, raqobatlashish bilangina chegaralanib qolmasdan, insonning komil bo'lishiga, uning jismoniy va ma'naviy dunyoqarashining rivojlanishiga yordam beradigan samarali omillardan biri bo'lib bormoqda. Bu jarayonda sport mutaxassislarning funksiyalari alohida o'ringa ega. Sport mutaxassislari bu –

“tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug‘ullanadigan, doimo o‘zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs” dir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.
2. Aralov S. A. SPORT MENEJMENTI VA UNING ISTIQBOLLARI //Экономика и социум. – 2021. – №. 10 (89). – С. 34-36.
3. Алексеев С. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. – Litres, 2022.
4. Ibragimovich R. F. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA SPORT SOHASINING RIVOJLANISHI //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 20. – №. 4. – С. 83-86.
5. Toshmurodov A. SPORT SOHASIDA MARKETING KONSEPSIYASINING AHAMIYATI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2022. – Т. 1. – №. 14. – С. 45-49.
6. Jumaniyazov A. B. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti bo‘yicha kadrlar tayyorlashning dolzarb muammolari //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 13-14.
7. Починкин А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Litres, 2022.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АРТИСТИЧЕСКОМ ПЛАВАНИИ

Краснова Галина Мансуровна

ИППКСФКС, к.п.н, доцент, и.о. профессор
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: В статье рассматриваются перспективные направления усовершенствования техники двигательных действий спортсменок, специализирующихся в артистическом плавании, и определены факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: Техническая подготовка, техника выполнения, произвольная программа, сложность программы, критерии сложности.

Annotatsiya: Maqolada badiiy suzishga ixtisoslashgan sportchi ayollarning harakatchan harakatlari texnikasini takomillashtirishning istiqbolli yo‘nalishlari ko‘rib chiqiladi va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi omillar aniqlanadi.

Kalit so‘zlar: Texnik tayyorgarlik, bajarish texnikasi, bepul dastur, dasturning murakkabligi, qiyinchilik mezonlari

Abstract: The article considers promising directions for improving the technique of motional actions of sportswomen who specialize in artistic swimming, and determines the factors that determine the effectiveness of competitive activity.

Keywords: Technical preparation, execution technique, free program, program complexity, difficulty criteria

Введение. В артистическом плавании — техника имеет относительно самостоятельное значение и является предметом оценки спортивных движений.

Артистическое плавание является сложно-координационным видом спорта, требующим проявления широкого круга умений и навыков. На современном этапе развития артистического плавания наблюдается возрастающий уровень спортивно-технического мастерства и усиление конкурентной борьбы на международной арене. На соревнованиях спортсменки в своих программах стараются показать новые элементы, связки, создаются оригинальные композиции из сложнейших упражнений. Постоянное изменение программ в сторону сложности и новизны это все определяется требованиями к выполнению программ для получения высоких баллов. Для того чтобы спортсменки умели все время совершенствовать свои программы им необходимо иметь высокое техническое мастерство.

Техника двигательных действий в артистическом плавании определяет результат соревновательной деятельности, а пути ее совершенствования являются центральной проблемой технической подготовки спортсменок [1].

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники [2].

Цель работы. С помощью изучения и анализа данных научно-методической литературы отобразить факторы и требования влияющие на результативность выполнения элементов в технической и произвольной программах.

Для достижения лучшего результата в артистическом плавании необходимо владеть совершенной техникой, т.е. самым рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Рациональная техника представляет собой не только правильное обоснованное совершение движений, но и умение проявлять заметные волевые и мышечные усилия, быстро совершать движения и своевременно расслаблять мышцы. [3]

В связи с вышеизложенным техническим комитетам артистического плавания были разработаны критерии выявления ошибок и неточностей при выполнении технических элементов. (Правила FINA 2023-2025) Были определены факторы, влияющие на результативность выполнения элементов в технической и произвольной программах. [1;4]

К числу факторов, определяющих спортивный результат, в технической программе относят:

- геометрическую точность движений;
- ритмическую структуру движений;
- высоту положения тела над поверхностью воды;
- темп исполнения упражнения;
- длительность исполнения упражнения;
- пластичность;
- амплитуду движений;
- равновесие (ОЦТ);
- центрированность вращательных движений.

Сложности связки определяться количеством движением в ней и будет разделяться на 4 категории:

- 1 уровень — 6 движений и меньше
- 2 уровень — 7-19 движений
- 3 уровень – 20 -29 движений

- 4 уровень — 30+ движений

Время для выполнения связки под водой разделено на 3 группы:

- Уровень 1 (короткая) – 6 сек и меньше
- Уровень 2 (средняя) – 7-15 сек
- Уровень 3 (длинная) – 16 сек и более

Сложность связки возрастает с включением движений, требующих чрезвычайной гибкости (довести сустав до максимального диапазона движений), таких как «Выход из шпагата в прогиб». Все позиции должны быть показаны с максимальным натяжением ног и тела, и демонстрировать гибкость спортсмена.

На сегодняшний день определены основные критерии составления групповых программ:

Техническая группа должна содержать в себе 5 технических элементов, 3 связки (один из связок должен содержать КАДАНС) и 1 акробатический элемент (коэффициент сложности DD 2.00 – 2.65).

Произвольная группа состоит из 7 связок и 4 акробатических элементов.

Акробатическая группа 7 акробатических элементов (один из каждой группы — 4 и 3 акробатических элемента на выбор из любой группы). Можно выполнять произвольные переходы и связки без учета сложности.

Связка определяется как комбинация двух или более движений, выполняемых нижними конечностями с преднамеренной задержкой дыхания (голова опущена ниже уровня бедер). Переходными движениями считаются горизонтальные движения по поверхности с 1-2 движениями нижних конечностей, приводящими к последующей задержке дыхания (переворачивания, удары ногой и т.д.).

Вывод. Тренер в артистическом плавании должен понимать основные принципы механики, которые имеют отношение к спортсменке, находящейся в воде. Часто тренировка проводится методом проб и ошибок и, в конечном счете, достигается требуемый результат. Понимание механических принципов исключает необходимость многих пробных вариантов и значительно повышает эффективность обучения. Также каждый тренер должен хорошо знать критерии оценки программ.

Список литературы:

1. Гордеева М.В. Совершенствование структуры двигательных действий квалифицированных спортсменов синхронного плавания/ М.В. Гордеева // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2006. – № 10. – С 120- 121.
2. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2021. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 295 с
3. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания: / М. Н. Максимова. – М.: Сов. спорт, 2012. – 304 с.
4. Fina Handboor. Constitution and rules 2023-2025; FINA OFFICE-365 с.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI UCHUN OLIMPIYA
TA'LIMINING MOHIYATI NOMLI TA'LIMNING MILLIY MODULINI ISHLAB
CHIQUISH**

Kipchakov Baxodir Baxriddinovich
Oliy sport mahorati instituti prorektori, professor
Baxtiyorova Maftuna Baxtiyarovna
SamDU o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ishda so'rov natijalari keltirilgan. Respondentlarning nuqtai nafari "Jismoniy tarbiya tarixi va Olimpiya harakati" ning mintaqaviy tarkibiy qismi jismoniy tarbiya va sport universiteti o'quv dasturining shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillariga asoslanganligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: talabalar, anketalar, jismoniy tarbiya tarixi, Olimpiya harakati, zamonaviy Olimpiya harakati, ijtimoiy ahamiyati, turli mamlakatlar, sport, aloqalar, yordam.

Аннотация: В статье отражена роль олимпийского учения в современном развитии основных идеалов и традиции олимпийского движения. Важнейшие задачи деятельности человека, формирование знаний опыта и способности молодёжи в рамках олимпийского движения, и их гуманизм являются главными вопросами данной статьи.

Ключевые слова: студенты, анкеты, история физической культуры, олимпийское движение, современное олимпийское движение, социальная значимость, разные страны, спорт, контакты, помощь.

Annotation: The article reflects the role of Olympic teaching in the modern development of the basic ideals and traditions of the Olympic movement. The most important tasks of human activity, the formation of knowledge, experience and abilities of young people in the framework of the Olympic movement, and their humanism are the main issues of this article.

Keywords: students, survey, history of physical culture, Olympic movement, the modern Olympic movement is of great social importance, promotes the establishment of links between sports organizations of different countries.

Dunyoda zamonaviy yoshlar Olimpiya harakatining xususiyatlari, uning qadriyatlari va an'alarini bilishlari uchun Olimpiya bilimlarini shakllantirishga katta ahamiyat berilmoqda. Bugungi kunda yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradigan Olimpizm g'oyalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Olimpiya bilimlarini shakllantirishning asosiy muammolaridan biri – bu, mamlakat aholisining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishining tobora o'sib borishi bilan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining olimpiya harakati asoslari bo'yicha bilimlarini qoniqarsiz darajada ekanligi o'rtasidagi ziddiyatdir. Bu masalaning hal qilinishi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash sifatini oshiradi. Amaliyotda bolalar va yoshlarning olimpiya ta'limi bo'yicha hozirgi kunda olib borilayotgan ishlarda xilma-xil shakllari va usullari qo'llanilmoqda. Deyarli barcha mamlakatlarda ushbu pedagogik faoliyatda markaziy o'rinni Olimpiya harakati g'oyalari, Olimpizm g'oyalari va qadriyatlarini tushuntirish va targ'ib qilish bo'yicha turli ishlar egallaydi (masalan, "fayr pey" tamoyillari).

Bunday axborot, tushuntirish ishlari asosan maktablarda, universitetlarda va boshqa o'quv yurtlarida o'quv jarayoni davomida birinchi navbatda, jismoniy tarbiya va sport sohasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan o'quv fanlari doirasida tashkil etiladi (Allakayeva L.M., Antipova M.V., Yevseyev S.P., Polikarpova G.M., Yegorov A.G., Guba V.P., Lubisheva L.I., Mamaziyatov D.B., Goncharova O.V., Chepik V.D., Cherneskiy Yu.M. va boshqalar). Shu bilan birga, munozaralarni

tashkil etish, turli nuqtai nazarlarni tahlil qilish, olimpiya mavzulari bo'yicha munozaralar paytida muhokama qilinadigan masalalarga yondashish zarurligiga e'tibor qaratilmoqda.

Bolalar va o'smirlarning olimpiya ta'limi uchun maxsus tashkil etilgan "Olimpiya bilimlari", "Olimpiya ta'limi asoslari", "Olimpiya soatlari" va boshqalar keng tarqalgan.

Loyiha ustida ishlash jarayonida "Yoshlarning olimpiya ta'limi" nomli ta'limning milliy moduli ishlab chiqildi. Modulning maqsadi – olimpiya ta'limida savodlilikni oshirish, olimpiya g'oyalari va qadriyatlariga jalb qilish, talaba yoshlarning o'zini tuta bilish madaniyatini shakllantirish va yuksak axloqini tarbiyalash. (1-andoza).

Modul 1-bosqich o'rta umumta'lim maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan; 2-bosqich olimpiya zaxiralari kollejlari o'quvchilari uchun (kasb-hunar kolleji va akademik litsey o'quvchilari uchun); 3-bosqich oliy ta'lim muassasasining talab-yoshlari uchun (jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiyadan yiroq kesimida).

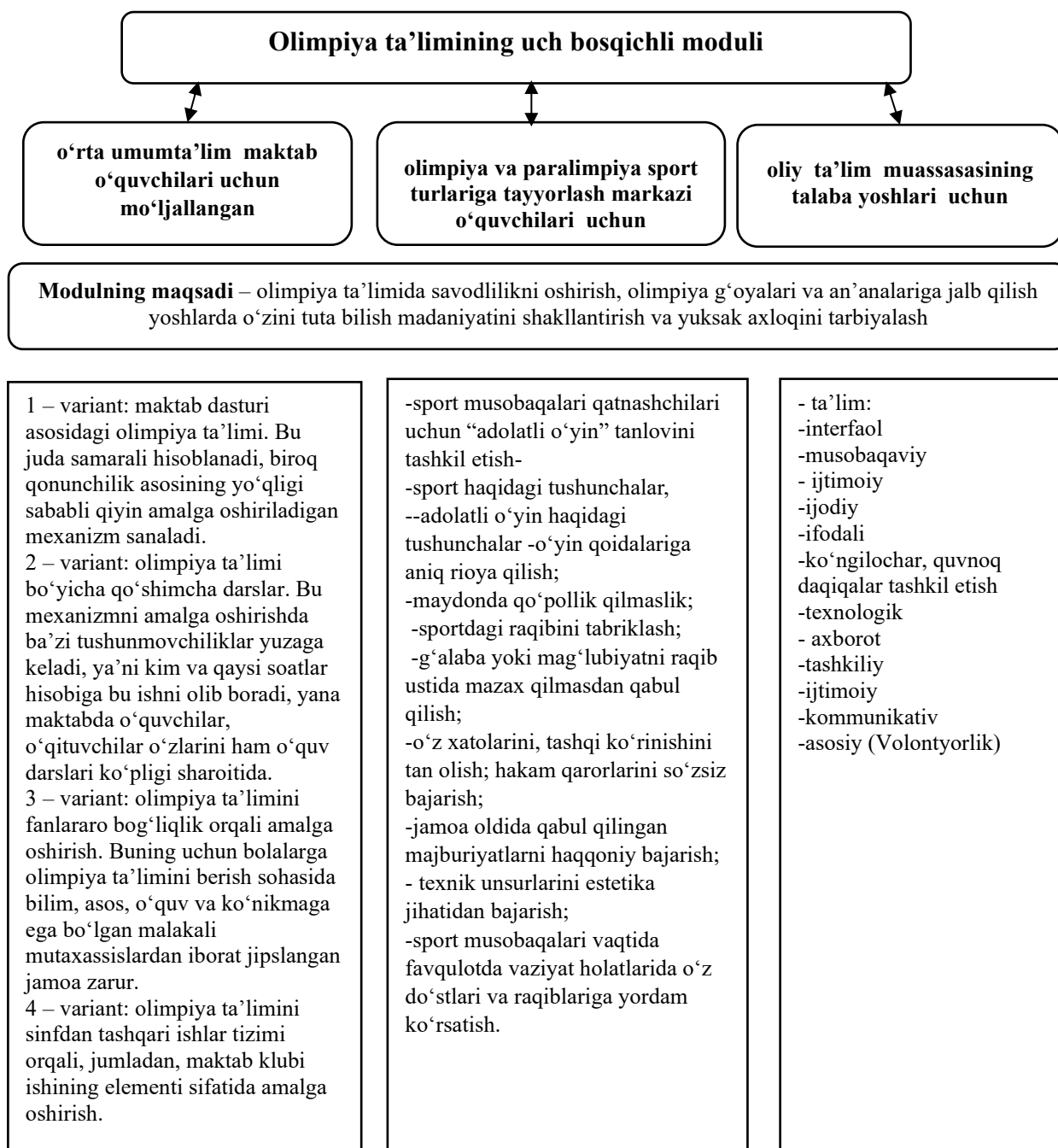
Ushbu modulni amalga oshirish turli xil modellardan (kichik guruhlar texnologiyasi, interfaol ta'lim texnologiyasi) foydalangan holda o'qitish asosida amalga oshirildi.

Olimpiya bilimlari tizimining yetakchi tarkibiy qismi bu shaxs qadriyati yo'nalishidan iborat bo'lgan bilim va mafkuraviy vazifalardir. Taqdim etilgan modelda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda Olimpiya bilimlarini o'rgatish dasturi taklif qilingan. Taklif etilayotgan model mantiqiy tuzilishi va mazmuni bilan ajralib turadi, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining shaxsiy madaniyati darajasini oshirishga qaratilgan Olimpiya partiyasining tamoyillari va qoidalari asoslariga mos keladi.

Ushbu modulda olimpiya ta'limi bo'yicha ma'ruza materiallari savollari bilan berilgan. Ma'ruza tarkibiga ta'lim berishning faol usullari kiritilgan (ma'ruza, munozara, nazorat savollarga ega bo'lgan ma'ruza, "Nazariy bo'lim"ni o'rganish natijalari bo'yicha "Yosh olimpiyachilar", "Olimpiya viktorinasi", "Olimpizm haqida biz nimalarni bilamiz?" tanlovi singari savol javob tarzidagi ma'ruzalar).

Nazariy ma'lumotlar qatorida, muallif multimedia taqdimotlar ko'rinishida multimedia nazoratini ham qo'llagan, "Olimpiya ta'limi sur'atlarda" deb nomlangan ko'rgazmali ma'lumotlar ham taqdim etilgan, shuningdek, kichik guruhlarda va yakka tartibda ishlash uchun tarqatma materiallardan foydalanilgan. Olimpiya ta'limi bo'yicha alohida mavzularni chuqur o'rganish uchun OTM talabalari uchun olimpiya ta'limi sohasidagi olimlarning publitsistik va ilmiy maqolalari taqdim etilgan, ushbu bo'lim bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni tekshirish uchun savollar tayyorlangan. Talabalar tomonidan olimpiya ta'limi bo'yicha o'zlarini qiziqtirgan ma'lumotlarni topa olishlari uchun bibliografik iqtiboslar keltirilgan. Ko'rgazmali va tarqatma materiallar o'quv jarayonida ko'rgazmalar tamoyili orqali ma'lumotlarni o'zlashtirishga asos bo'ladi, ushbu yo'nalish bo'yicha bilim darajasini nazorati uchun savollar tayyorlangan.

1-andoza. Olimpiya ta'limi moduli



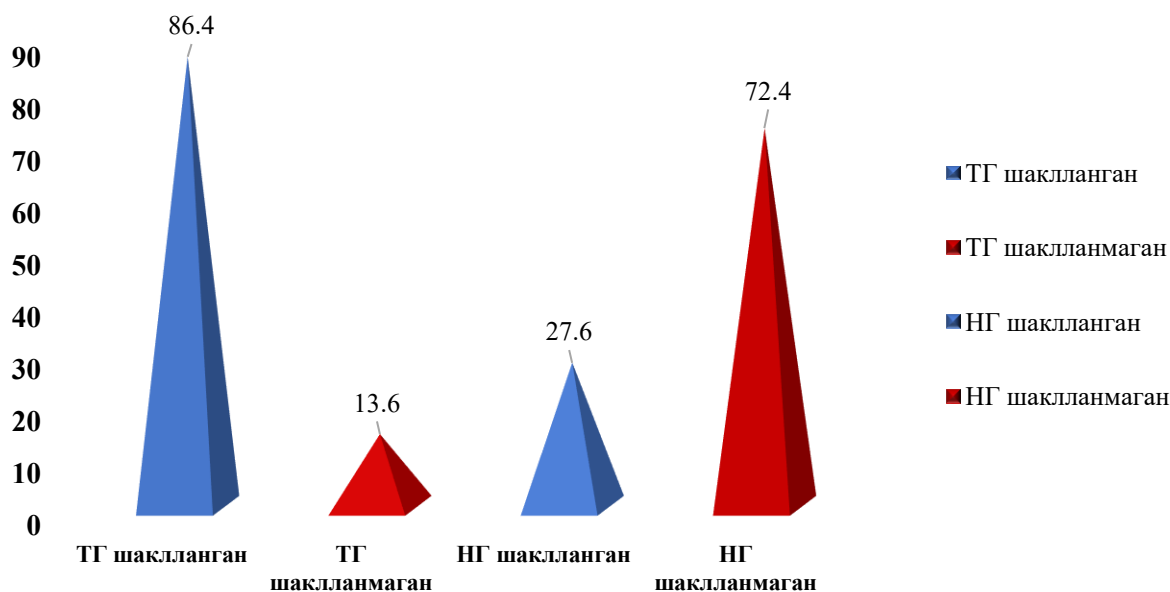
Talabalarining mustaqil ishlari uchun olimpiya ta'limi bo'yicha test savollari tayyorlangan. Test tarzida ishlab chiqilgan so'rovnomalar “Olimpiya viktorinasi”, “Olimpiya bilimdonlari”, “Yosh Olimpiyachilar”, “Sardorlar” tanlovi kabi viktorina va tanlovlarni o'tkazishda qo'llanilgan.

Ish jarayonida anketa so'rovlari o'tkazilgan bo'lib, ular olimpiya sohasida ishlab chiqilgan o'quv modulini o'rganishga, o'z vaqtida o'g'irlashga va qo'shimchalar kiritishga asos bo'ladi.

“Yoshlarda olimpiya ta'limi” modulining mohiyati o'zaro bog'langan bosqichlarni o'z ichiga oladi: 1. Tashkiliy; 2. Asosiy; 3. Nazorat; 4. Tekshiruvchi. “Yoshlarda olimpiya ta'limi” moduli bilimlarni o'zlashtirishga, olimpiya ta'limi bo'yicha alohida mavzularni yanada chuqur o'rganishga, mustaqil ishlarni rivojlantirishga asos bo'ladi. Anketa so'rovlari esa talabalarini olimpiya ta'limi savollari bo'yicha fikrlarni chiqarishga yordam beradi. Test sinovlari bilimlarni o'zlashtirish darajasini aniqlashga yordam beradi. Modulning barcha bo'limlari bo'yicha majmuaviy ishlar o'quvchi yoshlar o'rtasida olimpiya bilimlari va olimpiya qadriyatlarini targ'ib

etish usuli hisoblanadi. Talaba-yoshlarning olimpiya ta'limi sohasida pedagogik texnologiyalarda qo'llaniladigan nazorat va tuzatish bosqichi olimpiya savodxonligi darajasini nazorat qilish, uch bosqichda o'qiyotgan talabalar orasida olimpizim g'oyalari va qadriyatlar bilan tanishishni aniqlashga yordam berdi.

Bilimlar tizimi, olimpiya bilimlarini hayotda qo'llashdagi o'quv va ko'nikmalar, munosabat va qiziqishlarni shakllanganligini aniqlashga imkon beradigan anketa so'rovlari natijalarining tahlili asosida aniqlanishicha Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti talabalarida olimpiya savodining bazasi darajasi shakllangan 86,4%, tajribaviy guruhlarning 13,6% olimpiya savodining bazasi darajasi shakllanmagan deb hisoblasa bo'ladi, va nazorat guruhlarida so'roq qilingan respondentlarning 27,6% va 72,4% shu holatda. (1- rasmga)



1-rasm Olimpiya bilimlari tizimining shakllanishini baholash (%)

Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti talabalarining tajribaviy guruhlari tadqiqotlar olib borilgunga qadar, olimpiya savodligini shakllanishi bo'yicha boshlang'ich anketa so'rovlarining natijalari statistika bo'yicha farq qilmas edi ($r > 0,05$). Ishlab chiqilgan modul amalga tatbiq qilingandan so'ng olimpiya savodxonligi shakllanganligini aniqlash natijalari bo'yicha to'g'ri javoblarning eng yuqori foizi Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti talabalarining nazorat guruh talabalariga nisbatan tajribaviy guruh talabalarida belgilangan, statistik aniqlikning natijalari ($R < 0,05$).

Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti sport faoliyati kafedrasining "Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi" faniga ushbu modulni kiritilishi – talabalar o'rtasida olimpiya harakatlarini targ'ibot etish, olimpiya savodxonligini aniqlash va oliy ta'lim talabalarini olimpizmning g'oyalari va qadriyatlariga jalb etishni ta'minlaydi.

Ushbu loyihani amalga oshirish oliy ta'limning o'quv jarayonini uslubiy ta'minlanganligini ahamiyatli darajada yaxshilashga imkon berdi va shu bilan uning natijalari ko'tarildi, talabalarining "Sport faoliyati" ta'limi yo'nalishi bo'yicha "jismoniy tarbiya va olimpiya harakatlari tarixi" fani bo'yicha bilimlari yaxshilandi (68%). Olimpiya harakatlari tarixini o'rganish ilmiy nazariy, tarbiyalovchi va ta'limiy ahamiyatga ega bo'lib, talaba, sportchi, murabbiy va JM va S sohasidagi boshqa mutaxassislariga kelajakda olimpiya o'yinlarining rivojlanish tendensiyalarini ko'ra olishga yordam beradi.

Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti sport faoliyati kafedrasining "Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi" faniga modulni 3-bosqichining kiritilishi OTM talaba yoshlari uchun (jismoniy tarbiya va boshqa yo'nalishdagi) talabalar o'rtasida olimpiya harakatlarini targ'ib etishga (98 %), olimpiya savodxonligini oshirishga (64 %) va oliy ta'lim talabalarini olimpizimning g'oyalari va qadriyatlariga jalb etishga (72 %) asos bo'ldi.

Olimpiya ta'limi asoslarini o'rganishga yo'naltirilgan o'quv seminar treninglarini o'tkazish sportchilarda vatanparvarlik va axloqiy fazilatlarini shakllantirishga yordam berdi (78 %), shuningdek, talaba- yoshlarni olimpiya harakati g'oyalari va qadriyatlari bilan tanishtirishga yo'naltirilgan (68%). Ishlab chiqilgan "Olimpiya bilimlari asoslari" darsligi mavzusida o'tkazilgan o'quv seminarlari olimpiya sportining rivojlantirish va ijodiy tafakkurni faollashtirish (56%), bilim va dunyoqarashni kengaytirish (82%), bu esa o'z navbatida, yosh sportchilarimizning ulug'vorligini oshirishga yordam beradi va mamlakatimizni jahon sport arenasiga mashhur etishga sabab bo'ladi.

"Olimpiya bilimlari asoslari" fani bo'yicha o'quv jarayoni uchun modul ishlanmasi jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishni ta'minlovchi ilmiy-uslubiy markazda aprobatlari qilinib, ijobiy fikrlarga ega bo'ldi. Uning maqsadi olimpiya savodxonligi asosini yaratish, ta'limda aniqlik va shaffoflik tamoyillariga tayangan holda olimpizim g'oyalari va qadriyatlariga jalb etish.

Olimpiya ta'limini tashkil etishning eng muhim shakllari hisobiga Olimpiya klublar (masalan, "Yosh olimpiyachilar klubi") va maktab, shahar va h.k. muzeylar ishlarini ham kirgizadilar. Olimpiya ta'limi bo'yicha ishlar bolalar va yoshlar olimpiya lagerlarida ham olib boriladi. Ular faoliyatining dasturiga olimpiya mavzulari bo'yicha munozaralarni, olimpiyachilar bilan uchrashuvlarni, olimpiya muzeylari va kutubxonalariga borish va h.k. tashkil etishlar kiradi.

Xulosa qilib aytganda Kelajak avlodni olimpizm g'oyalari va qadriyatlari bilan tanishtirishning an'anaviy modelidan foydalanishda yoshlar orasida olim-izmning ma'naviy, axloqiy va estetik qadriyatlarini shakllantirishda juda katta qiyinchiliklar paydo bo'ladi.

An'anaviy modelning yuqorida aytib o'tilgan ijobiy tomonlari olimlar va mutaxassislarni bolalar hamda yoshlar bilan ishlashda bunday yangi shakllar va usullarni izlab topishga, ularni amaliy qo'llashga undaydi.

Ishlab chiqilgan modul amalga tatbiq qilingandan so'ng olimpiya savodxonligi shakllanganligini aniqlash natijalari bo'yicha to'g'ri javoblarning eng yuqori foizi Sh.Rashidov nomidagi SamDU Sport faoliyati va san'at fakulteti talabalarining nazorat guruh talabalariga nisbatan tajribaviy guruh talabalarida belgilangan, statistik aniqlikning natijalari ($r < 0,05$) ko'rsatkichga ega bo'ldi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. D.A.Djalilova «Olimpiya harakati tarixi» Toshkent 2018 yil (6-29 bet)
2. J.Yeshnazarov. «Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish» Toshkent 2008 yil (164-192 betlar)
3. T.S.Usmonxo'jayev, M.M.Raximov, R.Qudratov «Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari» «O'qituvchi» nashriyot – matbaa. Ijodiy uy Toshkent 2005 yil (20-23 bet)
4. F.A.Kerimov «Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar» Toshkent «Zar qalam» — 2004.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Азизова Рушен Исмаиловна

доцент НамГУ

(Наманган, Узбекистан)

Аннотация: В работе приводятся результаты исследования, связанные с физическими и психологическими нагрузками студентов вследствие введения кредитно-модульной системы организации учебного процесса. В статье рассматриваются инновационные подходы использования различных физических упражнений для повышения умственной и физической работоспособности, снижения заболеваемости и повышения социализации студентов в новых условиях.

Ключевые слова: кредитно-модульная система, физическая активность, физическая нагрузка, психологическая нагрузка, стрессовая реакция

Annotatsiya: Maqolada o'quv jarayonini tashkil etishning kredit-modul tizimini joriy etish natijasida talabalarning jismoniy va psixologik stressi bilan bog'liq tadqiqot natijalari keltirilgan. Maqolada aqliy va jismoniy faoliyatni yaxshilash, kasalliklarni kamaytirish va yangi sharoitlarda talabalarning ijtimoiylashuvini oshirish uchun turli jismoniy mashqlardan foydalanishning innovatsion yondashuvlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: kredit-modul tizimi, jismoniy faollik, jismoniy yuklama, psixologik stress, stress reaksiyasi

Abstract: The paper presents the results of a study related to the physical and psychological stress of students due to the introduction of a credit-modular system for organizing the educational process. The article discusses innovative approaches to the use of various physical exercises to improve mental and physical performance, reduce morbidity and increase the socialization of students in new conditions.

Keywords: credit-modular system, physical activity, physical activity, psychological stress, stress response

Актуальность. Развитие информационного обеспечения в современном мире открывает широкие возможности доступа к источникам информации и поэтому частично смешивает акценты в планировании учебного процесса в сторону самостоятельной работы. Поэтому для студента — будущего специалиста — важно не только осмыслить и усвоить информацию, но и самостоятельно овладеть способами ее практического применения и принятия решений.

В таких условиях уменьшается доля прямого, снаружи нанесенного информирования и расширяется применение интерактивных форм и методов работы студентов под руководством преподавателя или тьютора и полноценной самостоятельной работы в лабораториях, читальных и спортивных залах, на объектах будущей профессиональной деятельности, что особенно важно для этой системы образования.

Создание системы кредитов должно облегчить сравнение законченных курсов и способствовать максимальному расширению мобильности студентов. Главной миссией мобильности должно быть предоставление шанса познания нюансов своей будущей специальности, открытие доступа к выбранному центру. В результате чего у студентов должна появиться возможность выбрать свой индивидуальный путь образования. А поиск

наиболее активного, продуктивного и актуального решения задачи побуждает педагогов наших вузов, а также и дальнего и ближнего зарубежья, устанавливать взаимосвязь и выгодно использовать сотрудничество [1, с.42].

Студентам первого курса, в первые месяцы обучения, достаточно сложно не только вливаться в новый коллектив, но и включиться в электронную образовательную базу вуза, поскольку требования высшей школы значительно отличаются от школьной или колледжской программы обучения. Оптимальным вариантом поведения студента следует считать умение пользоваться электронными информационными ресурсами, усвоение информационной технологии поиска информации в сети интернет.

Цель работы. Изучение технологий повышения работоспособности студентов в условиях кредитно-модульной системы.

Результаты исследования. Наблюдения и литературный обзор по состоянию проблемы на сегодняшний день позволил определить, что обучение в университете сопряжено с физическими и психологическими нагрузками, вследствие введения кредитно-модульной системы организации учебного процесса. В новых условиях важно не только осмыслить и усвоить информацию, полученную на лекционных занятиях, но и овладеть способами ее практического применения и принятия решений.

Важное значение имеет и то обстоятельство, что обучение в высших учебных заведениях нередко сопряжено с длительным отрывом студентов от родительского дома, из-за чего перед ними возникает значительное число проблем, связанных с необходимостью вести более самостоятельный образ жизни, в частности, хозяйственно-бытовую, рекреационную деятельность[4]. Но одним из основных факторов возникновения и проявления учебного стресса становится сессия: высокая загруженность студентов, интенсивная учебная деятельность, нарушения чередования труда и отдыха, недостаточный сон вызывают нарушения процессов запоминания, негативные прогнозы результатов сессии, воспоминания о провалах на экзаменах, низкую концентрацию внимания. Все вышеперечисленные факторы прямо или косвенно влияют не только на настроение студентов, но изменяют их психоэмоциональную и физиологическую сферу[4]. Повышенная ситуативная тревожность, недостаток сна, снижение аппетита и другие проявления свидетельствуют о негативном воздействии учебного стресса на физиологию организма, в частности, его нервную и сердечнососудистую системы. Налицо и изменение эмоционального фона: недомогание, усталость, подавленное состояние, раздражение. Частота стресса, его напряженность и интенсивность, социальная ситуация, биологические и личностные особенности пациента (физическое истощение, эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, психовегетативная незрелость) – это факторы, влияющие на возникновение посттравматических стрессовых расстройств[2].

Учебный стресс, причиной которого является экзамен, имеет разные варианты возникновения. В одних случаях – это неуверенность студента в глубине своих знаний, которую можно разделить на реальную (пробелы в знаниях) и ложную (непредсказуемость экзамена). В других случаях возможна переоценка значимости высокой оценки, полученной на экзамене, навязанная микросоциумом. Стрессовые состояния дискомфорта и ощущения неопределённости у юношей выражены достоверно сильнее, чем у девушек[3].

Учебный стресс отражает различные сложности в ситуациях обучения, поэтому его необходимо своевременно предупредить: придерживаться оптимального режима труда и отдыха, составить сбалансированный рацион питания, уделять время физической культуре и прогулкам на свежем воздухе, применять техники позитивного мышления и релаксации,

регулировать умственную нагрузку. Аутогенная тренировка является одним из доступных средств восстановления.

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек находится в тихом месте, расслабился в удобной позе, концентрирует внимание на чем-либо и при этом осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата.

В период экзаменов одним из действенных способов предупреждения стрессовых состояний также являются занятия физическими упражнениями, занятия разными видами спорта.

Именно эти виды деятельности направлены на сохранение и укрепление здоровья, развитие психических и физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Занятие спортом раскрывает в человеке разные его стороны, помогает сохранять устойчивую позицию в обществе. Физическая активность – залог хорошего настроения и самочувствия. Доказано, что люди, которые занимаются спортом, добиваются в жизни больших успехов, чем те, кто игнорируют занятия спортом. Физкультура пополняет «копилку» знаний людей, изучая анатомическое строение человека, влияние физических нагрузок на физическое и психическое состояние человека, его адаптации к ним и биологическим резервам организма. Физическая культура выполняет ряд функций: образовательную, прикладную, спортивную, рекреативную, оздоровительную.

Физическая культура раскрывает потенциальные возможности человека, дисциплинирует и способствует формированию личностных качеств, например, таких как коммуникабельность, выносливость, устойчивость к негативным факторам среды, уверенность в себе, решительность, способность преодолевать трудности, то есть те качества, которые особенно необходимы студентам в условиях кредитно-модельной системы организации образования. Также появляется желание к саморазвитию и любовь к жизни.

Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т.п. Интересный факт, после большого количества умственных нагрузок снять усталость помогает небольшая физическая нагрузка, разминка.

Выводы

Чтобы повысить и сохранить работоспособность студентов во время обучения в вузе, важно усвоить, что от самого студента зависит, каким будет его образ жизни — здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Существует множество методов борьбы со стрессом. Предлагаем некоторые из них, которые сможет использовать любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

Физическая культура является не только средством физического совершенствования людей, укреплением здоровья, правильного распределения времени и рационального проведения досуга, способом социальной адаптации человека в обществе, но и влияют на

другие стороны человеческой жизни, повышая трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Удовлетворяет потребности людей в самопознании, самовоспитании и реализации своих внутренних возможностей.

2. Регулярно посещать учебные занятия, не стесняться спрашивать, если что-то непонятно, приучить себя самостоятельно выполнять заданные работы, в том числе и самостоятельные, активно участвовать в научной и общественной жизни вуза.

3. Важно понимать, что учеба в вузе — это новый уровень самостоятельной специфической жизни и самоорганизованности, а получаемые знания — основа вашей будущей профессиональной востребованности.

Список литературы:

1. Бобылева, Г.А. Международное сотрудничество вузов / Г. А. Бобылева // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова. — Саратов, 2017. — С. 42-43.

2. Бостанова, Л.Ш. Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева, Д.Д. Акбаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177).

3. Гусев, А.В. Проявление стресса и личностных характеристик у студентов / А.В. Гусев // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 1 (44).

4. Долгих, Н.П. Особенности структуры личностных ресурсов студентов с разным уровнем стресса / Н.П. Долгих // Проблемы высшего образования. – 2018. – № 1.

5. Котова, Г.Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде / Г.Н. Котова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7-4.

6. Урусова, А.М. Психологическое сопровождение развития студента-психолога как субъекта профессионализации / А.М. Урусова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ УЗБЕКИСТАНА

Мамазиятов Дониёрбек Бахтиёрович

Самаркандский филиал ИППКСФКС,

Отабоев Муродулло Исломович

Ассистент СамГУ

(Самарканд, Узбекистан)

Аннотация: В работе показано, что Международное Олимпийское движение в современном обществе Узбекистана имеет перспективы на дальнейшее развитие за счёт постоянного вливания новых видов спорта, активного участия молодёжи в спортивных состязаниях, положительного отношения к спорту, понимания важности и необходимости проведения Олимпийских игр.

Ключевые слова: олимпийское движение, современное общество, молодёжь, международное сотрудничество, взаимопонимание, дружба, олимпийские игры.

Abstract: The paper shows that the International Olympic Movement in the modern society of Uzbekistan has prospects for further development due to the constant infusion of new sports, the active participation of young people in sports, a positive attitude towards sports, understanding the importance and necessity of holding the Olympic Games.

Keywords: Olympic movement, modern society, youth, international cooperation, mutual understanding, friendship, Olympic Games.

Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран.

Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую сущность Олимпийского движения. Идея мирных спортивных состязаний молодёжи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят своё конкретное выражение в Олимпийских играх.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире, который не знал бы, что такое Олимпиада, или не видел бы соревнования по телевизору.

Приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны, принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Исследование влияния Олимпийских игр на всестороннее развитие молодежи проводилось в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта среди студентов 1 и 4 курсов. В исследовании приняли участие 120 человек – (из них 70 человек – юноши и 50 человек – девушки). Средний возраст студентов 18-21 год. В ходе исследования было проведено анкетирование. Анкета состояла из 10 вопросов. Первая половина вопросов была направлена на выявления степени осведомленности студентов об истории развития античных и современных олимпийских игр.

В результате этого исследования были получены следующие неутешительные результаты: о родине возникновения античных игр знают только 40% среди испытуемых, расшифровать значения МОК, НОК РУз смогли только 23% студентов. Радует то, что, как выглядит олимпийский символ знает практически больше половины юношей и девушек (соответственно 60% и 53%, в общем количестве – 57%). В каком году проходила Олимпиада в Москве (1980) знают только 20% студентов, в Пекине (2008) знают 68% студентов. Более того, слабо ориентируются в зимних видах спорта. Среди юношей только 16% назвали виды спорта. Среди девушек 35% не назвали ни один вид спорта.

Отсюда вывод, — необходимо пополнить и расширить знания об Олимпийских играх, олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях.

Проводя викторины, диспуты, семинары, дискуссии, посвященные спорту, Олимпийским играм, путем организации соревнований, организации встреч со спортсменами, участниками Олимпийских игр, тренерами сборных команд.

Так, на вопрос «Ваше отношение к олимпийским играм?» более 80% опрошиваемых ответили, что их переполняет чувство гордости за республику, радость Победы. У 25% появился интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом. Они хотят быть похожими на наших спортсменов-олимпийцев. Учиться быть выносливыми, сильными, идти к поставленной цели и добиваться ее.

Подводя итоги исследования можно сделать выводы, о том, что: • Международное Олимпийское движение в современном обществе Узбекистана имеет перспективы на дальнейшее развитие за счёт постоянного вливания новых видов спорта, активного участия молодёжи в спортивных состязаниях, положительного отношения к спорту, понимания важности и необходимости проведения Олимпийских игр. • Наши студенты считают, что здоровье надо беречь смолоду, а, следовательно, вести активный здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Ахматов.М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммовий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш –Т.УзГИФК. 2005.
2. Баринава.И.В. Сомстаяние и пути совершенсвоания олимпийского образавания и воспитания учащейся молодежи: Автореф.канд.дис.-М.1994.
3. Бадрак.К.А. Допинг в спорте- как проблема нравственности. Физическая культура; воспитание, образование, тренировка.-2010.-№1.- 70-72.
4. Гончарова.О.В. Внимание: Допинг! Краткий справочник для спортсименов и тренеров: по материалам Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)- Т: Лидер Пресс. 2015-36 с.
5. Мамазиятов.Д.Б. Олипия билимлари асосида тарбиявий ишларни такомиллаштириш. Ўқув-услугий қўлланма. 2018 й.
6. Джалилова.Л.А. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новейшее время (начала XX в – до настоящего времени). Учебно-методические рекомендации. Т: Издательство «ITA — PRESS», 2015. 34 с.
7. Джалилова.Л.А. Развитие международного спортивного и олимпийского движения. Учебно-методические рекомендации. : Издательство «ITA — PRESS», 2015. 31 с.
8. Мамазиятов.Д.Б. Гончарова.О.В. Особенности методики обучения студентов олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций // Современные проблемы физической культуры и спорта// Междинародная научно- практическая конференция. Т Издательство «ITA — PRESS», 2012. 580 с

II-SHO‘BA:

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT ESTETIKASINING AKSIOLOGIK MASALALARI

Mamarasulov Ulug‘bek Umirzoqovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali direktori
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Jismoniy madaniyatni avvalo shaxsning qiziqishi va xatti-harakatlari bilan bog‘lashadi. Jismoniy madaniyat insonning go‘zallik, salomatlik, o‘zini asrash, kasallikdan ehtiyot bo‘lish kabi subyektiv voqeliklar bilan uyg‘un keladi. Sport bilan shug‘ullanishdan asosiy maqsad bu insonning o‘z sog‘ligini mustahkamlashi hamda turli xil sport musobaqalariga qatnashib, yuqori natijalarni qo‘lga kiritishidan iborat.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, sport, sivilizatsiya, fenomen, genezis, sog‘liq, salomatlik.

Аннотация: Физическая культура в первую очередь связана с интересами и поведением человека. Физическая культура находится в гармонии с субъективными реалиями человека, такими как красота, здоровье, уход за собой, профилактика болезней. Основная цель занятий спортом – укрепление здоровья и достижение высоких результатов путем участия в различных спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, цивилизация, феномен, генезис, здоровье, здоровье.

Abstract: The article presents a physical culture is primarily associated with the interests and behavior of a person. Physical culture is in harmony with the subjective realities of a person, such as beauty, health, self-care, disease prevention. The main goal of sports is to improve health and achieve high results through participation in various sports competitions.

Keywords: physical culture, sport, civilization, phenomenon, genesis, health, health.

Sport – insonning ma‘lum jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi natijasida tana, aqliy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishini anglatadi. “Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarning rivojlanishini hamda o‘rishini ta‘minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport tushunchasi yunoncha so‘z bo‘lib, boshlang‘ich ma‘noda “kuch sinashaman”, “musobaqalashaman” degan ma‘noni beradi”. [1: 84] Sport dastlab paydo bo‘lgandan yaqin kunlarga dam olish, zavqlanish, ko‘ngil ochish obyekti sifatida qarab kelingan. Davlat tuzumlari mustahkamlana borgan sayin sportga musobaqalarda g‘alaba qozonish va muvaffaqiyatga erishish vositasi sifatida qarala boshlandi.

“Jismoniy madaniyat” kategoriyasi ilm-fanga XIX asrda pedagog demokrat A.Disternberg (1821-1899) tomonidan kiritilgan bo‘lsa-da, [2: 63] uning genezisi ibtidoiy davrlarga borib taqaladi. Jismoniy madaniyat insoniyat genezisiga taalluqli ontologik va morfofiziologik jarayonlar bilan bog‘liq muammo sifatida azaldan mavjud. Jismni, vujudni asrash insonni, uning hayotini asrash ekanini ilk odamlar yaxshi bilishgan. Qadimgi davr bosqichida turmush kechirayotgan qabilalar hayotini o‘rgangan M.Mid ularda sog‘liq, salomatlik, vujudni chiniqtirish, tabiatdagi o‘zgarishlarga moslashtirish, ma‘lum bir jismoniy richual mashqlarni bajarish tarzida kelishini qayd etadi. [3: 108-134] Bunday instinktiv munosabat insondagi tabiiy ehtiyoj edi, chunki u yovvoyi tabiat qo‘ynida yashay turib uning salbiy ta‘sirini yengishi, o‘z hayotini asrab qolishi

kerak edi. Mazkur instinktiv va hayotiy ehtiyoj davrlar o'tishi, sivilizatsiya ta'sirida anglangan, maxsus uyushtiriladigan, tarbiyaviy usullar bilan shakllantiriladigan voqelikka aylantirildi.

Yovvoyi tabiat bilan yonma-yon yashash, uning ichidagi tasodifiy xavf-xatarlardan saqlanish ibtidoiy kishidan ehtiyotkorlikni, chaqqonlik va quvvatni talab etgan. Ibtidoiy to'da ovni tashkil etganida dadil harakatlar qilgan, o'ljani ushlash va undan zarur narsalarni tayyorlaganida nafaqat topqirligiga, shu bilan birga, chaqqonligi va kuchiga ham tayangan, albatta. Bu tabiiy instinkt jismoniy madaniyatning ilk ko'rinishlari, deb atash mumkin. Keyinchalik bu tabiiy instinkt anglangan harakatlar tizimiga aylandi, hatto ularning ilk mistik va transsendental, diniy tasavvurlar bilan bog'lanib kelishini kuzatamiz.

Jismoniy madaniyat ilk taraqqiyot bosqichlarida intuitiv, stixiyali ko'rinishda kelgan, keyinchalik ijtimoiy ehtiyoj ta'sirida aniq, maqsadli va ratsional tashkil etiladigan, maxsus mashqlar, xatti-harakatlar va avlodlardan avlodlarga yetkaziladigan tajribalarga aylangan. "Manbalar guvoh beradiki, bundan 50 ming yillar avval jismoniy madaniyatning ilk ko'rinishlari, jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga muvofiq, tomoshalardagi o'yin raqs kabilarda uchraydi. Ilk urug'chilik jamiyatida jismoniy madaniyat muhim ijtimoiy funksiyalardan biri bo'lgan. Kelgusi taraqqiyot bosqichlarida ham u bolalar va yoshlarni shakllantirishning muhim omili bo'lib qolgan. Ibtidoiy kishilar urug'ning chaqqon, u yoki bu talablariga muvofiq keladigan mashqlarni bajarganlar, ov yoki baliq ovi mashqlaridan yaxshi xabardorlar murakkab vaziyatlarda yashab qolishi mumkinligini bilishgan. Bu o'rinda shamanizm, braxmanizm, totemizm bilan bog'liq ibtidoiy diniy tasavvurlarga borib taqaluvchi turli marosimlar muhim rol o'ynagan. Qadimgi odamlar bajaradigan marosimlar ma'lum bir xatti-harakatlar bilan psixofiziologik bog'liq edi. Demak, jismoniy mashqlar va ilk jismoniy tarbiya shakllari insoniyatning ilk shakllanish bosqichida hayotiy ehtiyojga aylangan.

Jismoniy madaniyat alohida fenomen, voqelik sifati kelishini biz xalq eposlari, dostonlarida kuzatamiz. "Mahobhorato"dagi Arjuna, "Odissey"dagi Odissey, "Farhod va Shirin"dagi Farhod, "Alpomish"dagi Alpomish xalqlarning jismoniy madaniyati haqidagi tasavvurlarining ifodasidir. Ushbu obrazlardan jismoniy madaniyatning ma'lum bir modelini keltirib chiqarish mumkin.

Muammoning nazariy tomonini o'rganish shuni ko'rsatdiki, qadimgi zamonlardayoq (Yunoniston, Rim, Sharq mamlakatlari) jismoniy mashg'ulotlarga ham sog'lomlashtiruvchi, ham katta ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatga molik bo'lgan masala deb qaralgan.

Jamiyat tarixidan ma'lumki, miloddan avvalgi V - VII asrlarda qadimgi Afinada «Afina tarbiyasi» deb atalgan ta'lim tizimida «polestra» (kurash maktabi) deb nom oluvchi o'quv yurtlarida jismoniy mashqlar, xususan, yugurish, sakrash, kurash tushish, disk va nayza uloqtirish, suzish kabi mashg'ulotlarning nufuzi, ahamiyati grammatika, siyosat va axloq masalalari bilan tenglashtirilganligi yosh avlodni jismoniy kamoloti masalasi qadimiy muammo ekanligidan dalolat beradi.

Insoniyat tarixida jismoniy madaniyati bilan bog'liq juda ko'p faoliyat turi "jismoniy" so'zi bilan boshlanadi. Jumladan, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar, jismoniy harakat, jismoniy mashq va shunga o'xshash tushunchalardagi jismoniy so'zi jismimiz, vujudimizning bajarayotgan, namoyon qilayotgan jismoniy faoliyatini ifodalaydi.

"Jismoniy madaniyat" atamasi, etimologik ilmiy nuqtai nazardan "jism", "jismoniy", "jismoniyat" va "madan", "madaniy", "madaniyat" so'zlaridan yasalgan. ilmiy adabiyotlarda "jismoniy" deganda insonning filogenetik va fiziologik shakllanishi jarayonida shakllangan organizmi, vujudiy ko'rinishi nazarda tutiladi.[4: 396]

Biologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlari ham shunday xulosadadir. Demak “jismoniy” atamasi inson organizmiga, vujudiga taalluqli, ularning holatini bildiruvchi tushunchadir. Ammo falsafa uchun ushbu organizmning ijtimoiy borliq bilan aloqalari, o‘zining funksional jihatlarini namoyon etishi ham muhimdir.

Har bir kishining amalga oshiradigan harakat faoliyati, bajaradigan ishi, jismi, vujudining ma’lum a’zolari, tana bo‘laklarining makon(fazo)dagi joyi, o‘rnini almashinuvi orqali sodir bo‘ladi hamda bu jismoniy so‘zi bilan ifodalanadi.[5: 288] Jismoniy so‘zi asosan, tana skeleti mushaklari, bo‘g‘inlar bog‘lovchilarining ishtirokida bajariladigan faoliyatlar – barcha mushaklarning, ularning ayrimlarini yoki bir bo‘lagini, bir necha qismlarini birgalashib namoyon qiladigan faoliyatlarida ko‘rinadi.

Ilmiy adabiyotlarda jismoniy madaniyatga quyidagicha ta’rif berilishi uchraydi: “Jismoniy madaniyat shaxs va jamiyat madaniyatining (sohasining), moddiy va ma’naviy boyliklar yaratish va to‘plash borasidagi vositalari, usullari, inson va jamiyat uchun qadrlil bo‘lgan boyliklarning tarkibiy qismidir. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanishiga siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy, diniy, axloqiy, harbiy va boshqa omillar ta’sir etadi”. [6: 5] Tadqiqotchining fikriga ko‘ra, jismoniy madaniyat haqidagi ilk tasavvurlar bizga kurash, tosh otish, otda chopish kabilar tasvirlangan qoyalardagi suratlar, marosim qo‘shiqlari, teatrlashtirilgan tomoshalar, arxitektura qurilmalari, stadion, o‘yin maydonlari, milliy o‘yinlar kabilar orqali yetib kelgan.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a’zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o‘ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o‘zlashtiradi, shu soha yutug‘i uning shaxsiy mulkiga aylanadi. Ba’zida insonlar davolanish maqsadida ham jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanadilar, chunki bu bilan organizmning vaqtinchalik yo‘qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash mumkin.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a’zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma’naviy boyliklar majmuidir.[7: 102] Bunda moddiy boyliklar – mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a’zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Yuqoridagi fikr mulohazalardan va tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqib biz jismoniy madaniyatga quyidagicha ta’rif berishimiz mumkin. “Jismoniy madaniyat inson salomatligini va kreativ faolligini umumijtimoiy talablarga muvofiq ta’minlashga qaratilgan, organizmning filogenetik va fiziologik rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan, ratsional tashkil etilgan jismoniy xatti-harakatlardan iborat tizimdir. Mazkur tizim jamiyatning moddiy va ma’naviy boyliklaridan, tarixiy madaniy va etnopedagogik tajribalardan oziqlanadi. U keng, ijtimoiy-falsafiy ma’noda inson organizmining o‘z funksiyalarini to‘la bajarishiga yordam beruvchi tarbiyaviy, ma’rifiy, rekreativ, normativ va kommunikativ vazifalarni bajaruvchi maxsus xatti-harakatlar, faoliyat turidir”. Shu ma’noda u alohida fenomen tarzida shakllangan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. –Т.: Zar qalam, 2004. 84-b.
2. Дистерверг А. Педагогические сочинения. — Москва: Педагогика, 1957. 63-b.
3. Мид М. Культура и детство. -Москва. Гл.ред.вост.лит-ры. 1989. с.108-134.
4. Саломатлик энциклопедияси. -Тошкент. Ўзбек миллий энциклопедияси давлат илмий нашри. 1999. 396-b.

5. Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти. — Фарғона: Фарғона нашриёти, 2010. 228-бет.

6. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. — Тошкент: УзГосИФК, 2005. С- 5.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. С- 102.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Лебедева Анна Леонидовна

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Санкт-Петербургский
научно-исследовательский институт физической культуры
(Санкт-Петербург, Российская Федерация),

Султанов Усмонхон Ибрагимович

Кандидат педагогических наук, заведующий кафедры спортивных подвижных игр,
Кокандский государственный педагогический институт,

Шокиров Шухрат Гайратович

Преподаватель, факультет физической культуры, Кокандский государственный
педагогический институт,

Талибжанов Сардор Равшанович

Студент факультета физической культуры, Кокандский государственный педагогический
институт
(Коканд, Узбекистан)

Аннотация. В статье представлена программа психопрофилактики негативных социальных явлений в подростковых коллективах, таких как: склонность к вредным привычкам, повышенная агрессивность в коллективе и проявления буллинга. Программа ориентирована на сплочение коллектива и воспитание ценностей здорового образа жизни, в качестве основного инструмента программы предлагается использовать средства физической культуры. Возможно применение элементов программы тренерами, педагогами и психологами в спортивных и учебных коллективах, среди юношей командных видов спорта и т.д.

Ключевые слова: подростки, командные игры, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, буллинг, психология.

Abstract: The article presents a program of psychological preventive care of negative social phenomena in teenage groups, such as propensity to harmful habits, increased aggression in the group and manifestations of bullying. The program is focused on team-building and fostering the values of a healthy lifestyle. Physical education is proposed to be the main tool of the program. It is possible for coaches, teachers and psychologists to use elements of the program in sports and educational teams, among young men in team sports, etc.

Keywords: teenagers, team games, healthy lifestyles, sports, physical education, bullying, psychology.

Подростковый возраст является периодом сильных психофизиологических изменений, активного экспериментирования в различных сферах жизни, поиска и формирования личностных ценностей, что часто приводит к алкогольному или наркотическому дебюту. Кроме того, в мужских коллективах, в частности, занимающихся командными видами спорта, нередко присутствует повышенный уровень агрессии между молодыми людьми, что может приводить к появлению «изгоев», дракам, проявлениям травли и негативным психологическим последствиям для всех участников команды. Таким образом, актуальной является своевременная профилактика нежелательной психологической динамики внутри коллектива.

В этом ключе важными задачами педагога или спортивного психолога являются: 1) формирование психологически безопасной атмосферы, в которой шанс на возникновение и закрепление «токсичных» отношений внутри коллектива минимален, предотвращение распространения жестокости и агрессии в молодежной среде; 2) развитие у подростков системы позитивных установок по ведению здорового образа жизни.

В целях профилактики употребления студентами алкоголя и психоактивных веществ фокус внимания педагога или психолога должен быть сосредоточен на повышении ценностей спорта и здорового образа жизни. Важно не просто дать понять, что вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя и т.д.) являются нежелательными, а ненавязчиво предложить подросткам эмоционально привлекательную альтернативу, сформировать положительные нормы группового отношения. В спорте система ценностей и моральное развитие спортсмена приобретает очень значимый характер не только из позиции нравственного воспитания молодежи, но и адаптивности в трудных ситуациях как внутри спортивной деятельности, так и вне её [1].

Отдельное внимание стоит уделить профилактике такого проявления внутригрупповой агрессии как травля (буллинг) среди подростков. Отношения буллинга обусловлены дисбалансом власти, позволяющим одному подростку подчинить себе другого. И если подросток становится объектом психологического или физического насилия, это может привести к серьезным последствиям. Буллинг — это патологическая, дисфункциональная групповая динамика, проявляется в умышленном, систематическом, продолжительном агрессивном поведении в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью. Отметим, что травля является деструктивным процессом не только для жертв. Помимо наличия жертвы, структура взаимодействия в ситуации буллинга включает еще две основные ролевые позиции – агрессоры (булли) и наблюдатели [5]. Исследования показывают, что те подростки, которые сами не являются объектом травли, а просто наблюдают ее, испытывают мучительный внутренний конфликт и часто страх оказаться на месте жертвы. Для всех агрессивных подростков характерны «неспособность понимать других, нетерпимость к мнению других, и это не зависит ни от его самооценки, ни от реального положения в группе» [5]. Ситуацию травли они воспринимают как возможность самоутвердиться и повысить свой социальный статус в группе. К агрессорам, как правило, примыкает «свита» из пассивных булли, которые не выступают инициаторами агрессивного действия, но всегда поддерживают лидера. В основе мотивации у них лежит желание заслужить авторитет и признание [4]. Таким образом, буллинг оказывает негативное влияние на каждого участника группового процесса, поскольку выражается в психологическом насилии, иногда и в физическом. Поэтому основные стратегии профилактики буллинга связаны с изменением поведения всех участников ситуации и,

включая всех наблюдателей, более того, именно наблюдатели травли должны являться ключевым адресатом профилактической работы в подростковом буллинге [2].

Методологическую основу психопрофилактической программы составляют три компонента:

1) *информационный компонент* включает устную часть о психофизиологических особенностях подростков и предпосылках повышенной агрессивности, механизмах возникновения зависимости, различных рисках и заболеваниях;

2) *мотивационный компонент* включает упражнения, направленные на осознание риска, выявление личных приоритетов и ценностно-смысловых ориентаций и жизненных целей, повышение мотивации и уверенности в своих силах, готовности к изменениям установок и привычек;

3) *поведенческий компонент* включает упражнения и ролевые игры на отработку эффективной коммуникации и навыков в области здоровья и безопасного поведения.

Специалисты [2] подтверждают корреляцию критических возрастных периодов с проблемой насилия среди детей в целом и в частности, с подростковым буллингом. В связи с этим, для решения задачи формирования психологически безопасной атмосферы в подростковом коллективе, по программе предусмотрено проведение социально-психологических тренингов с применением арт-терапевтических методов [3]. В ходе тренинга, после вводных упражнений-«ледоколов», все участники группы делятся на микрогруппы по 4-5 человек, после чего каждая команда получает карточки с заданиями, для обсуждения и изображения творческого продукта по заданной теме на листе ватмана. В задачи тренинга входят: развитие навыков эмпатии и формирование ценностного отношения к дружбе, снижение тревожности в межличностных отношениях и эмоциональная разрядка, повышение доверия и толерантности к сверстникам (однокурсникам, членам команды и т.д.). Длительность занятия 45-90 минут, в зависимости от количества человек. Мини-группам предлагаются карточки с конкретными темами для обсуждения, например: «Придумайте алгоритм самоизлечения вашей команды от буллинга», «Опишите чувства жертвы», «Опишите чувства зачинщика травли», «Как вы думаете, почему травля касается каждого?», «Что можно сказать о человеке, который выразил свой протест против травли?», «Какие действия может предпринять тренер для прекращения травли?», «Придумайте антибуллинговые санкции для команды» и т. д. [3]. После выполнения задания в ходе обсуждения участники представляют свои работы и ведущий задает им вопросы: «Что вы поняли в процессе работы?», «Какие чувства были тогда и сейчас?», «Как вы оцениваете роль и возможность ресурса свидетелей травли?», «Какие конкретные действия лично вы могли бы предпринять для прекращения буллинга?», «Какие есть варианты развития событий?» и др. Практика показывает, что в последующих групповых и индивидуальных беседах участники тренинга отмечали значимость темы, эмоциональную разрядку, снижение враждебности и тревожности в межличностных отношениях, повышение доверия и толерантности к одноклассникам.

Задачу формирования у подростков позитивных установок по ведению здорового образа жизни предлагается реализовать через следующие направления:

а) пропаганда ценностей спорта и здорового образа жизни (ЗОЖ) через активные психолого-педагогические методы (тренинги, психологические игры, и т.д.);

б) применение иллюстративных агитационных материалов по теме спорта и ЗОЖ (групповое создание коллажей, плакатов, песен, «кричалок», «мемов» и т.д.);

в) организация спортивно-массовых мероприятий профилактической направленности, командообразование.

Примеры тем для обсуждения в мини-группах: «Почему спорт – это модно?», «Плюсы и минусы от занятий спортом», «Имидж спортсмена и общественная значимость», мозговой штурм по поиску решений по выбранной проблеме (например, сочетание учебы и спорта). Для создания коллажей, плакатов, видеороликов, мультимедиа-презентаций возможны следующие темы: популяризация любимого вида спорта, реклама любимой спортивной команды (или спортсмена), «Спорт лучше алкоголя», «Как спорт повлиял на мою жизнь?», «Интересы команды превыше личных», «Уважение к наставнику». Тематами информационного сообщения педагога (тренера) с целью интерактивного вовлечения студентов, могут быть следующие: «Спорт в его многообразии», «Спорт и уверенность в себе», «Спорт как профессия», «Спортивная этика на соревнованиях», «Спорт как модель реальной жизни», «Умение достойно проигрывать».

Ожидаемыми результатами внедрения программы в спортивно-педагогический процесс являются: повышение ценностей здорового и активного образа жизни, расширение возможностей социализации, снижение риска правонарушений, минимизация факторов риска подросткового периода. В результате проведения антибуллинговой профилактики в коллективах ожидается развитие таких аспектов ценностно-смысловой сферы среди подростков и юношей, которые приводят к выработке конструктивных и сотруднических моделей поведения в команде. Специалисты [1] считают основным признаком гармоничной групповой иерархии отсутствие жестко закрепленных ролей, их гибкую смену в зависимости от ситуации. В целом, чем разнообразнее и осмысленнее деятельность студентов, тем «здоровее» социально-психологический микроклимат учебной группы.

Список литературы:

1. Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Зязина Н.А., Бочавер А.А., Довжик Л.М. Исследование тренерской позиции в отношении системы ценностей спортсмена. Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XIX Международной научно-практической конференции (Нижний Новгород, 26 ноября 2020 г.). – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2021. С. 102– 105.

2. Волкова Е.Н. Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. Том 16. № 3. С. 50–57. doi:10.17759/bppe.2019160301

3. Лебедева А.Л. Ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2021. Том 18. № 4. С. 69–77. DOI: 10.17759/bppe.2021180407

4. Титкова В.В., Александров Д.А., Иванюшина В.А. Четыре стороны социальной агрессии: агрессоры, драчуны, жертвы и свидетели. XVI Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества. Кн. 4. Ред. Ясин Е. Г. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2016.

5. Copeland W.E., Wolke D., Angold A., Costello E.J. Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence // JAMA Psychiatry. 2013. Vol. 70(4). P. 419–26.

OILADA JISMONIY TARBIYA ASOSIDA YOSHLAR SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING FALSAFIY MASALALARI

Komilov Ro‘zi Rabiyeovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti

(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Oilada shaxs ma’naviy-axloqiy imperativlar, salomatlikni saqlovchi an’analari va yoshlarda o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalashga oid tajribalari, ko’nikmalari mavjud muayyan ijtimoiy muhitda shakllanishi, “ijtimoiy borliq ijtimoiy ongini belgilaydi” degan falsafiy fikrlardan kelib chiqib, inson va uning ijtimoiy sifatlari, jismoniy yetukligi ma’lum bir tarixiy-madaniy an’analarning, ijtimoiy-pedagogik muhit va dunyoqarashning mahsuli ekanligi tadqiq etiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, salomatlik, gumanizm, altruizm, vatanparvarlik, sport, reproduktiv, etnopedagogika.

Аннотация: Формирование личности в семье в определенной социальной среде, где присутствуют духовно-нравственные императивы, здоровьесберегающие традиции и опыт и навыки самовоспитания у молодежи, основано на философских представлениях о том, что «общественное бытие определяет социальное бытие сознания», исследуется, что человек и его социальные качества, физическая зрелость являются продуктом определенных историко-культурных традиций, социально-педагогической среды и мировоззрения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, гуманизм, альтруизм, патриотизм, спорт, репродуктивность, этнопедагогика.

Abstract: The formation of a person in the family in a certain social environment where there are spiritual and moral imperatives, health-preserving traditions and experiences and skills of self-education in young people, based on the philosophical ideas that “social existence determines social consciousness”, it is researched that a person and his social qualities, physical maturity are the product of certain historical and cultural traditions, socio-pedagogical environment and worldview.

Keywords: physical culture, physical education, health, humanism, altruism, patriotism, sport, reproductive, ethnopedagogy.

Salomatlik, sog‘lom turmush tarzi insonni, avlodlarni doimo o‘yga, tashvishga solib kelgan abadiy mavzulardan biridir. Salomatlik to‘liq va quvonchli hayot, farovonlik va uzoq umr asosi hisoblanadi. “Tibbiyot fanining otasi”, asoschisi Gippokrat (mil. avv. 460-y. 370) shunday yozgan edi: “Gimnastika, jismoniy mashqlar, yurish har bir kishining kundalik hayotiga mustahkam kirishi kerak”.[1] Bu bilan u insonning baxtiyor yashashi, uzoq umr ko‘rishi salomatlikka, tananing baquvvatligiga bog‘liqdir, demoqchi. Aristotel talqiniga ko‘ra, “Hayot — harakat demakdir”.[1] Uning fikricha, agar Platon shakllanish va yemirilishni faqat jonsiz predmetlarga, elementlarga doir narsa deb tushuntirgan bo‘lsa, aslida esa ularga sifat va o‘rish ham xos, deb yozadi.[2] Yangi davr falsafasining asoschisi F.Bekon esa, ilm-fanning maqsadi “inson hayotini yangiliklar va kashfiyotlar bilan mazmunli qilish”, deb bilgan. Salomatlik esa inson hayotiga mazmun baxsh etuvchi voqelikdir.[3]

Jismoniy madaniyat tizimi, salomatlik ko‘rsatkichlari ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning ifodasi hisoblanadi. Ijtimoiy shart-sharoitlar faqat kishilarning jismoniy madaniyati yoki sport bilan shug‘ullanishiga imkoniyat yaratadi, qolgani shaxsning, kishilarning xohish-istaklariga va

qiziqishlariga bog'liq. Shuning uchun odamlarga jismoniy mashqlarning har qanday shakllarini yoki sog'lomlashtirish usullarini taklif qilishdan oldin, ularning qiziqish va istaklarini o'rganish va shakllantirish zarur bo'ladi.

Bugungi odam o'tgan asrda yashagan odam emas, o'sha davrlarda sport va dam olish majmualari, inshootlari, klublari kam edi, hozirgi davrda shaxs ulardan o'ziga ma'qul keladiganini tanlash imkoniga ega. Albatta, ijtimoiy-iqtisodiy omillar odamlar ongi va manfaatlariga ta'sir qiladi, lekin salomatlikni mustahkamlash, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, bu borada zarur ko'nikmalarga ega bo'lish har doim shaxsning qiziqishlari va intilishlariga bog'liq. "Men aniq bilamanki, — deb yozadi taniqli psixoterapevt va o'zini-o'zi sog'lomlashtirish metodikasining muallifi, asoschisi G.N.Sitin, — sog'likni yaxshilash g'oyasidan ilhomlangan inson tabiatning barcha elementlaridan, barcha qarama-qarshi kuchlaridan ustun turadi va barcha qarshi ta'sirlarga qaramasdan, sog'lom turmush tarzini saqlaydi. Salomat bo'lish istagidan, g'oyasidan ilhomlangan inson o'z kuchi bilan barcha kasalliklardan ustun turadi va chindan ham yengilmas, kuchli, salomat kishiga aylanadi".[4] Salomatlikni, sog'lom turmush tarzini tashkil etishni ijtimoiy-madaniy shart-sharoitlarga bog'lash mumkin. Jismoniy tarbiya, sport ilmi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi huquqiy mexanizmlar, normativ-huquqiy hujjatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Ishda, tibbiy-antropotsentrik izlanishlarda yurak-tomir tizimining normal ishlashi tana vazni, og'irligi, hatti-harakatning tempi, uxlash va ishlash ritmi, asab tizimi, mehnat va dam olish xususiyatlari, reproduktiv salomatlik kabi omillarga bog'liqligi ham ta'kidlanadi.

Agar odamning oyog'i og'riyotgan bo'lsa, u bu og'riqni butun asabi, vujudi bilan his qiladi, natijada ushbu og'riq asablar orqali yurak-tomir tizimini bezovta qiladi. Shuning uchun tananing sog'ligi, qismlarning normal ishlashi yurak-tomir tizimiga, shuningdek, butun salomatlikka ta'sir etadi. Bu aslida tizimlarning bir-biriga bog'liqligini, inson organizmi esa, butun sistemasi sifatida, normal ishlaganidagina jismoniy yetuk bo'lishini anglatadi. Tashqi nafas olishni tadqiq etish usuli tiriklikni, ichki organlarning tashqi ta'sirlar bilan muvofiqligini, morfofunktsional tizimlarning organizm uchun kislorodni yetarli darajada yetkazib berilayotganini bildiradi. Nafas tizimi yurakning urishi, bioritmning tekisligi va o'pkaning jismoniy yukni ko'tara olishini ham ko'rsatadi. Organizmga tushadigan ortiqcha yuk nafasni siqib qo'yadi, shaxsda kuch qoldirmaydi, u darrov charchaydi yoki o'pka yukni ko'tarishni bajarolmaydi, nafas olish ritmi buziladi. Jismoniy yetuk, baquvvat organizm tashqi kislorodni ichki organlarga yetkazadi, ularning, ayniqsa, o'pkaning normal ishlashiga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan nafas organlarining normal ishlashi, jismoniy yukni ko'tarishga xizmat qilishi salomatlik belgisi hisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi komponent subyekt (murabbiy, o'qituvchi, trener, muassasa) kasbiy faoliyatida majburiy minimumdir va hayot sharoitlariga, kundalik faoliyatiga e'tibor berish orqali obyekt (yoshlar, aholi, shaxslar)ni faollashtirish subyekt faoliyatining maksimumidir.[5] Biroq sog'lomlashtiruvchi komponentni "ta'lim minimumi"ga kamaytirish mumkin emas, chunki sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va madaniyat butun pedagogik tizimning, pedtexnologiyaning ijtimoiy mohiyatini ifoda etadi. "Majburiy minimum" jismoniy ta'lim-tarbiyaning barcha pedagogik usul va vositalaridan keng foydalanishni talab qiladi, u yosh avlodni tarbiyalashning strategik maqsadi bilan tarbiyaviy ta'sirni yanada samarali va barkamol qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Salomatlik fenomenining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya, jismoniy yetuklik sog'lom turmush tarzi — jismoniy madaniyat ko'nikmalarini va ijobiy xulq-atvor motivatsiyasini shakllantirishi tufayli e'tiborli voqelikdir. Jismoniy tarbiya va jismoniy yetuklik sog'lom turmush tarziga, kundalik me'yorga aylanib, shaxs hayotiga, faoliyatiga optimizm baxsh etadi, undagi pozitiv jihatlarga keng yo'l ochadi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya va madaniyat ko'proq shaxsiy fiziologik va morfofiziologik parametrlarni nazarda tutadi, ularda milliy tajribalar, etnopedagogik xususiyatlar o'z aksini topavermaydi. Hatto milliy atamalar bilan nomlanadigan musobaqalar (masalan, kurash) ham modernizatsiyalashgan etnojismoniy mashqlarga aylangan. Ularda qayerda milliylik, qayerda transmilliylik borligini topish qiyin. Aslida bu jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya azaldan umuminsoniy xususiyat kasb etib kelganini ko'rsatadi.

Qahramonlik eposlaridagi obrazlar bir tomondan, jismonan baquvvat, kuchli vatanparvar, xalqparvar sifatida namoyon bo'lsa, ikkinchi tomondan, ular etnosning ijtimoiy talablari va da'vatlariga ergashadi, o'zidagi axloqiy -ma'naviy fazilatlarni etnik qadriyatlar tarzida namoyon qiladi. Etnosda qaror topgan ijtimoiy an'analar qahramonlarni, ularning xatti-harakatlari va intilishlarini belgilab beradi, aynan shu belgisi tufayli qahramonlar hayoti etnopedagogik mohiyat kasb etadi.

Etnopedagogika xalq maqollari, matallari, ertaklari, hikoyatlari va tajribalaridagi ijtimoiy-tarbiyaviy qarashlarni, g'oyalarni o'z ichiga oladi. Xalq ijodiga taalluqli har qanday fikrdan, asardan va ma'naviy merosdan etnopedagogikaga taalluqli mavzu topsa bo'ladi.

Demak, etnopedagogika zamonaviy ijtimoiy-tarbiyaviy, shu jumladan, jismoniy madaniyatning ham negizini tashkil etadi. Bu o'rinda ikki jihat ko'zga tashlanadi: birinchisi, xalq qahramonlari etnografik va tarixiy-madaniy tajribalarni o'zida mujassam etadi, xalq madaniyatining butun boyliklari, tajribalari ana shu obrazlardagi xislatlardadir. Xalq qahramonlari — etnopedagogik simvollardir. Hech bir etnopedagogika ushbu simvollarsiz bo'lmaydi. Ikkinchisi, etnopedagogika qotgan tajribalar, retseptlar va tavsiyalar yig'indisi emas, u zamonaviylashish, modernizatsiyalashish xususiyatiga ega. Jismoniy tarbiyadagi tajribalar har bir avlod uchun muhim, ammo ushbu xususiyat yangi davr talablari va usullari bilan boyitilganida kishiga, tarbiyalanuvchiga zavq va kuch beradi. O'z quvvatini namoyish qilish uchun endi jang maydonlariga borish, dushman bilan olishish, uni o'ldirish shart emas, bugun jismoniy tarbiya sport zallariga va stadionlarga qatnashga undaydi. Biroq, buni esdan chiqarmaslik kerakki, etnopedagogikadagi jismoniy yetuk xalq qahramonlariga oid fazilatlar (gumanizm, altruizm, vatanparvarlik, elparvarlik, mehnatsevarlik, adolatpeshalik) zamonaviy pedagogika uchun ham ideal bo'lib qolmoqda.

Inson mavjud ekan, unda komillik sari intilish so'nmas ekan, jismoniy yetuklik uni o'ziga chorlayveradi. Buning uchun insonning jismoniy yetuklikka intilishini hayot kabi jonli va zavqli, sog'-salomat yashashiga yordam beradigan, ijtimoiy kreativligini namoyon etadigan o'yinlar bilan boyitish darkor. Jismoniy mashqlar bu o'yindir. Jismoniy madaniyatdagi ushbu fundamental talabni zerikarli, sxematik, zavqsiz darslarga aylantirmaslik zarur. "Hayot o'yindir. Unda o'yin bo'lmagan narsa yo'q", deb yozadi taniqli faylasuf Y.Xayzinga.[6] Bu fikr jismoniy madaniyatga, tarbiyaga bevosita taalluqlidir. Qoidani shunday atash mumkin: jismoniy mashqlar ijtimoiy-falsafiy mohiyatiga ko'ra o'yin, ammo ushbu o'yin insonni zavqlanib, salomat va ijtimoiy kreativ yashashiga yordam bersin. Jismoniy yetuklik ushbu o'yindan o'sib chiqadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Афоризмы. — Минск: Современ. литератор, 1999. С.194.
2. Аристотель. Сочинения в четырех томах. Том 3.-Москва:Мысль, 1981. С.384- 386
3. Михаленко Ю.П. Ф.Бэкон о здоровье человека. // Философия здоровья. Москва: РАН, Институт философии, 2001. С. 24.
4. Ситин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. — Новосибирск: Предприятие "Вен Мер", 1994. С. 91-93

5. Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования. Коллективная научная монография. Под ред. Т.Н.Леван. — Новосибирск: СибАК, 2013. С. 9-15.

6. Хайзинга Й. Играющий человек. — Москва: АСТ, 2008. С. 34.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMI MUASSASALARINING TASHKILIY-BOSHQARUV FAOLIYATINI OPTIMALLASHTIRISH

Bekov Bek Valijonovich

JTSBMQTMOI Farg'ona filiali direktorining
O'quv, ilmiy va xalqaro aloqalar bo'yicha o'rinbosari
(*Farg'ona, O'zbekiston*)

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif tomonidan sportga tayyorlash va tanlash (seleksiya)ning yangi texnologiyalarini joriy etish, yuqori malakali sportchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish, sport boshqaruvi faoliyati, jismoniy tarbiya va sport sohasida murabbiy va sportchilarni tayyorlash masalalari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: sport boshqaruvi, jismoniy tarbiya, sport, murabbiy, kasbiy faoliyat, optimallashtirish, sportga tayyorlash.

Abstract: This article will talk about the introduction of new technologies of training and selection (selection)for sports by the author, the involvement of highly qualified athletes in sports, optimization of organizational and managerial activities of physical education and sports education institutions, sports management activities, training of coaches and athletes in the field of physical education and sports.

Keywords: Sports Management, physical education, sports, coach, professional activity, optimization, preparation for sports.

Dolzarbligi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shu orqali millat genofondini sog'lomlashtirib, ishonchli taraqqiyotga yo'l ochishga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Bu boradagi ishlar 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi doirasida ham muttasil va tizimli davom ettirilishi, jumladan, Taraqqiyot strategiyasi 67-maqсадida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolar sonini oshirish ko'zda tutilmoqda.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, 2022 yil 11 apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-son hamda 2022 yil 6 iyundagi "Davlat sport ta'limi muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-son Qarorlari hamda bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Muhokamalar. Yangi O'zbekistonda sportni rivojlantirishning eng muhim bosqichlaridan biri sportning barcha turlari bo'yicha sport kadrlarini tayyorlashdir.

Xususan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash hamda olimpiya va paralimpiya sport turlaridan O'zbekiston terma jamoalarini shakllantirish bevosita jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyati bilan uzviy bog'liqdir.

Jahondagi sport amaliyoti va sport sohasidagi bir qator ilmiy tadqiqotlar sport faoliyatining tashkiliy-boshqaruvi tizimini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligini nazarda tutadi.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalari faoliyatini tashkiliy-boshqaruv faoliyatini tahliliy o'rganilmaganligi va ilmiy asoslangan tavsiyalarining yo'qligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo'ymoqda.

Natijalar. Jahonda, xususan, MDH mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatiga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan.

O'zbekistonda shu jumladan Farg'ona viloyatida jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish bo'yicha davlat xizmatlarini joriy etish, sportga tayyorlash va tanlash (selektsiya)ning yangi texnologiyalarini joriy etish, yuqori malakali sportchilarni sport bilan shug'ullanish, shuningdek, ehtiyojlarni o'rganish, o'qitish va ta'lim sohasidagi faoliyatni takomillashtirish, haqiqiy me'yoriy-huquqiy va tashkiliy-uslubiy jihatdan tahliliy o'rganish, o'quvchilar va mutaxassislarning ishga talab va ehtiyojlari aniqlash, tashkiliy-boshqaruv modelini ishlab chiqish, xulosalar va tegishli tavsiyalar berish uchun ilmiy tadqiqotlar olib borishni taqozo etiladi.

Shuni ta'kidlash joizki, O'zbekistonda xususan Farg'ona viloyatida jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish, ehtiyojlarni o'rganish, o'qitish va ta'lim sohasidagi faoliyatni takomillashtirish, me'yoriy-huquqiy va tashkiliy-uslubiy jihatdan o'rganish, tashkiliy-boshqaruv modelini ishlab chiqish masalalariga qaratilgan keng qamrovli ilmiy asoslangan chora-tadbirlar ishlab chiqilmagan.

Demak, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalari faoliyatining o'rganish, tashkiliy-huquqiy asoslarini yaratish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalari kontingentini o'rganish, o'quv jarayonini, moliyaviy-iqtisodiy ko'rsatgichlarini tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalari mutaxassislari va o'quvchilarini o'quv jarayoni hamda mutaxassisliklar bo'yicha fikrlarini o'rganish orqali jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish chora-tadbirlar ishlab chiqish masalalariga katta e'tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Aralov S.A. Sport menejmenti va uning istiqbollari //Экономика и cotsиум. – 2021. – №. 10 (89). – С. 34-36.
2. Алексеев С. Спортивный менеджмент. Регулирование организациии и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. – Litres, 2022.
3. Ibragimovich R.F. O'zbekiston respublikasida sport sohasining rivojlanishi //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 20. – №. 4. – С. 83-86.
4. Toshmurodov A. Sport sohasida marketing konsepsiyasining ahamiyati //International conferences. – 2022. – Т. 1. – №. 14. – С. 45-49.
5. Jumaniyazov A.B. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti bo'yicha kadrlar tayyorlashning dolzarb muammolari //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 13-14.
6. Починкин А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Litres, 2022.

OMMAVIY SPORTNING BA'ZI MUAMMOLARI VA YECHIMLARI XUSUSIDA

Rafiyev Hamroqul Tolibovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali professori

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ilmiy maqolada ommaviy sportni yanada rivojlantirishga davlatimiz rahbariyatining qo'yayotgan talablari. Bu talablarni ijrosi yo'lida mavjud muammolar va bu muammolarni yechimi to'g'risida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, davlat rahbariyati, sport maktabi, umum ta'lim maktab, sport murabbiyi, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport turi, amaliy sport mahorati, sport musobaqasi qoidalari.

Аннотация: В научной статье приводятся материалы результатов исследования о требованиях руководства нашей страны к массовому спорту и определение существующих некоторых проблем и пути их реализации.

Ключевые слова: массовый спорт, государственное руководство, спортивная школа, общеобразовательная школа, спортивный тренер, учитель физической культуры, виды спорта, практические спортивные навыки, правила спортивных соревнований.

Abstract: The scientific article presents the materials of the results of the study on the requirements of the leadership of our country to mass sports and the definition of some existing problems and ways to implement them.

Keywords: mass sports, government leadership, sports school, secondary school, sports coach, physical education teacher, Kinds of sports, practical sports skills, rules of sports competitions, etc.

Ishimizning maqsadi mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirishga davlat rahbariyat tomonidan qo'yilayotgan talablari va ularni yechimi to'g'risida ba'zi ilmiy tadqiqotlarimizning natijalarini qisqacha bayon etishdan iborat.

Ushbu ilmiy muammoni tadqiq etishda asosan ommaviy sportni rivojlanishiga mamlakat rahbariyati tomonidan qo'yilayotgan talablaridan kelib chiqib, sport maktablari atrofida o'tkazgan ko'p yillik ilmiy kuzatishlarimizdan foydalandik.

Ilmiy tadqiqotlarimizning natijalariga ko'ra har qanday rivojlangan mamlakatlarda, katta sport sohasida erishiladigan yutuqlari poydevorini ommaviy sportning rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liqligini ko'rsatmoqda. Anashuni inobatga olib mamlakatimiz rahbariyati ham mamlakatimizda ommaviy sportni davr talabi darajasida rivojlantirishga qarata chora-tadbirlarni amalga oshirmoqda. Jumladan, 2022 yilning 1-aprelida prezident Shavkat Mirziyoyev huzurida maxsus yig'ilish o'tkazib "7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarimiz orasida ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 millionga yetkazish" [1] to'g'risida ko'rsatma beriladi. Shu bilan bir qatorda mamlakat mahallalarida "Besh tashabbus olimpiadasi" [2] sport musobaqalari tashkil etilib, minglab mahalla yoshlari ommaviy sportga jalb etilmoqda.

Ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar o'zining ijobiy natijalarini bermokda. Jumladan birgina Samarqand viloyatidan nufuzli, xalqaro sport musobaqalaridan bo'lgan, jahon birinchiliklarida g'olib chiqqan bir qator mashhur sportchilar kashf etildi. Bular dzyudo sporti bo'yicha jahon chempioni Davlat Bobonov, Jahon va Osiyo chempioni, "Islom birdamligi" sport musobaqalari g'olibi 16 yoshar Sharifa Davronova, og'ir

atletika bo'yicha jahon chempioni Sharofiddin Amriddinov va bularni ketidan bir qator iqtidorli sportchilar yetishib kelmoqdalar. Bular ertaga mamlakatimiz sporti dovrug'ini jahonga taratuvchi mashhur sportchilar bo'lib yetishib chiqishlariga ishonamiz.

Bunday yuksak sport natijalari mamlakatimizda xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz orasida iqtidorli sportchi yoshlarimiz zaxirasi nihoyatda ko'pligini ko'rsatmoqda. Bu zaxiralarni o'z vaqtida aniqlab, ulardagi iqtidorni ro'yobga chiqarib, yuksak sport natijalarini ko'rsatishlari uchun zamin yaratuvchi, sifatli saralashni amalga oshirish muhim muammolardan biri hisoblanadi.

Bu borada, prezident Shavkat Mirziyoyev tomonidan "Sportchilarni tayyorlash va seleksiya qilish" bo'yicha yangi tizimni joriy qilish bo'yicha maxsus ko'rsatmalar berildi [3]. Bunday ko'rsatmalarni bajarish uchun quyidagilarni amalga oshirishni tavsiya qilamiz:

1.1. Ma'lumki, umum ta'lim maktablari yoshlarni barcha sohalar bo'yicha iqtidorli yoshlar makoni hisoblanadi. Jumladan, sport sohasida ham. Ammo kuzatishlar, so'rovnomalar sport maktablarida faoliyat ko'rsatayotgan murabbiylarning umum ta'lim maktablari, ayniqsa u yerda faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan hamkorligi yetarli emasligini ko'rsatmoqda. Boz ustiga, sport maktablariga yosh sportchilarni saralab qabul qilish tartiblariga ham yetarli darajada rioya qilinmayapti. Natijada qanchadan-qancha bo'lajak iqtidorli sportchilar umum ta'lim maktablaridan tashqariga chiqmay, kashf etilmay qolib ketmoqdalar. Shu bilan bir qatorda, umum ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan o'zi aniqlagan iqtidorli o'quvchi sportchisini, sport maktabi murabbiyiga berishga hechqanday manfaat yo'qligini ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday holat ko'pgina umum ta'lim jismoniy tarbiya o'quvchilari hamda sport maktablarining murabbiylari bilan o'tkazilgan suhbatlarda aniqlandi. Bunday muammoni bartaraf etish uchun bugungi kungacha olib borilayotgan ishlar bilan bir qatorda, quyidagilarni amalga oshirib, iqtidorli yosh sportchilarni saralash samaradorligini amalga oshirish zarur:

1.2. Sport maktablari, o'z atrofidagi umum ta'lim maktablari bilan o'quvchi sportchilarni saralash tartibiga rioya qilgan holda yosh iqtidorli bo'lajak sportchilarni yetkazib berish bo'yicha hamkorlik shartnomalarini tuzish; sport maktabining har bir murabbiyi umum ta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan o'zaro hamkorlik shartnomasini tuzib, unda maktabga tegishli sport turlaridan sport musobaqalarini tashkil etish ko'rsatilsin:

1.3. Umum ta'lim maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan aniqlangan o'quvchi-sportchi sport maktabi murabbiyiga berilgan taqdirda, o'quvchining "Sportchi pasporti"da maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi, uning birinchi murabbiyi deb ko'rsatilib, anashu o'quvchi sportchining kelajakda yuksak sport natijalariga erishib, u orqali keladigan barcha ma'naviy-moddiy manfaatlarning ma'lum foizi jismoniy tarbiya o'qituvchisiga tegishli tartibda rasmiylashtirilishi maqsadga muvofiq bo'ladi:

1.4. Bunday adolatli hamkorlik oqibatida, mamlakatda ommaviy sportni rivoji yanada yuksalib, mashhur sportchilarni kashf etilishiga mustahkam poydevor yaratiladi.

I. Mamlakatdagi ommaviy sportni rivojlantirishdagi yana bir muammo, bu ayrim sport maktablarida, ba'zi sport turlaridan yetarli sharoitlar yaratilmagan holda, sport turi bo'yicha bo'limlarini tashkil qilinishidir. Bunday holat tumandagi sport maktablarida ko'proq, ba'zan ayrim shahar sport maktablarida ham uchraydi. M: shahar sport maktablarida yengil atletika sport turi bo'yicha bo'lim tashkil qilingan. Murabbiy bolalarni yengil atletika sporti bo'yicha guruhni shakllantiradi. Ammo yengil atletika mashg'ulotlari uchun zarur bo'lgan yugurib kelib uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, uloqtirishlar va boshqalar uchun sharoitlar ham jihozlari ham yo'q. Bunday sharoitda tashkil etilgan yengil atletika bo'limlaridagi mashg'ulot faqat yugurishlardan iborat bo'ladi. Bunday yengil atletika mashg'uloti bolalar uchun juda zerikarli bo'lib, eng zararlisi

yengil atletika bilan shug'ullanayotgan bolalar, birinchidan yengil atletika faqat yugurishlardan iboratligi haqida noto'g'ri tushunchaga ega bo'ladilar. Ikkinchidan yengil atletika mashg'ulotida sakrashlar, uloqtirishlar, ko'pkurashlar, bo'lmasa yengil atletika mashg'uloti chala bo'lib, qo'yilgan maqsadga erishilmaydi.

II. Shu bilan bir qatorda, qanday sport turida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, bo'lajak yuksak natijali sportning muhim poydevori hisoblanadi. M: basketbolchi faqat basketbol o'yini, voleybolchi faqat voleybol o'yini bokschi faqat boks bilan mashg'ul bo'lib qolmasligi kerak. Bokschi, gimnastikachi, voleybolchi, kurash turlari bilan shug'ullanuvchilar va boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar va boshqa sport turlari. M: suzish bilan ham ma'lum darajada shug'ullanib maxsus jismoniy yuklamani olishlari kerak. Ammo sport maktabi faqat bitta sport zalidan iborat bo'lib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, ya'ni yuksak natijaga zarur poydevorni yarata olmayapti. Bizning fikrimizga ba'zi sport maktablarida bunday holat yengil atletika, basketbol, voleybol va boshqa sport turlarida yuksak natijador sportchilarning tayyorlanmasligining asosiy sabablaridan biri bo'lib kelmoqda.

Bundan kelib chiqib, sport maktablaridagi sport turlari bo'yicha yetarli shart sharoitlarni yaratish zarur talablardan biri bo'lib kelmoqda. Sport maktablaridagi yana bir dolzarb muammolardan biri, bu sport turi bo'yicha murabbiyning kasbiy pedagogik va amaliy sport mahoratidagi holat.

O'tkazilgan ilmiy kuzatishlar, so'rovnomalar, sport maktablarida faoliyat olib borayotgan sport turi murabbiyining umuman sport sohasi, sport mashqi tizimi, uning holati, zamonaviy talablari, sport musobaqalarining qoidalari, sport musobaqalariga o'quvchilarini tayyorlash va boshqalari haqidagi ilmiy – nazariy, uslubiy bilimlari, amaliy sport mahoratlarida bir qancha yetishmovchiliklarni ko'rsatmoqda. Sport turi bo'yicha murabbiylarning bunday holatlari mamlakatda ommaviy sportni rivojlantirishni davlatimiz rahbariyatining talablarini bajarilishiga imkoniyatlarni cheklab qo'ymoqda.

Ilmiy tadqiqotlarimiz natijalarining tahlili asosida quyidagi xulosalar qilindi;

1. Mamlakatimiz rahbariyati ommaviy sportni rivojlantirishga katta e'tibor berib kelmoqda;

2. Sport maktablariga iqtidorli yosh o'quvchi sportchilarni saralab olishda sifat samaradorlikni yanada oshirish va bu jarayonga umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mavjud imkoniyatlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq. Buning uchun o'zaro hamkorlik shartnomalarini tuzish. Bu shartnomada jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan saralanib, tavsiya etilgan iqtidorli o'quvchi-sportchining birinchi murabbiyligi belgilanib, keyinchalik bu sportchining muvoffaqiyatlaridan keladigan ma'naviy hamda moddiy manfaatlaridan ma'lum foizi (M: 10 foizi)da jismoniy tarbiya o'qituvchisi rag'batlantirilsin buning huquqiy tartibi davlat tomonidan tasdiqlanishi zarur;

3. Sport maktablarida sport turlari uchun talab darajasida shart-sharoitlar yaratilishi zarur;

4. Sport maktablarida, viloyatlarda sport maktablararo sport murabbiylarining kasbiy pedagogik hamda amaliy sport mahoratlarini oshirishga qaratilgan uslubiy o'quv seminarlarni tashkil qilish va h.k.larni oshirish mamlakatda ommaviy sportni yanada rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki tadqiqotlarimiz ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun, umum ta'lim maktablarining sport maktablari bilan hamkorligini yanada kengaytirish zarur omillardan biri ekanligini ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Prezident huzurida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha maxsus yig'ilish 2022-yil 1-aprel.
2. "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-201 2022y 11-aprel.
3. Prezident raisligida sportni ommalashtirish, sport ta'limini yaxshilash va iqtidorli sportchilarni tayyorlash bo'yicha 2022-yil 23-may yig'ilishi.

O'SMIR YAKKAKURASHCHILARNING AYRIM PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

JTSBMQTMOI "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudiri
(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir yakkakurashchilarning tayyorlashda psixologik yondashuv usullari, ularda kechadigan individual psixologik holatlar va uni psixokorreksiyalash, sportchilarda mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi hamda musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlovchi psixologik faoliyatlar, jarayonlar, shaxsiy holat va xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik — pedagogik talablari o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, psixologik sifatleri

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы психологических подходов к подготовке подростков-борцов, протекающие в них индивидуально — психологические состояния, а также их психокоррекция. Кроме этого, статья направлена на изучение психолого-педагогических требований к формированию у спортсменов психологических видов деятельности, процессов, личностных состояний и особенностей, обеспечивающих успешное решение тренировочных задач и участие в соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, физические качества, психологические качества

Abstract: This article discusses the methods of psychological approaches to the training of teenage wrestlers, occurring in them individually — psychological states, as well as their psychocorrection. In addition, the article is aimed at studying the psychological and pedagogical requirements for the formation of athletes' psychological activities, processes, personal states and characteristics that ensure the successful solution of training problems and participation in competitions

Keywords: sport, physical education, physical qualities, psychological qualities

Dolzarbli. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda aholi orasida ommalashtirish masalasida davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad aholini sog'lom turmush tarziga erishish va o'smir yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan mehr muhabbatini uyg'otish bilan birga ular orasida sport sohasida iqtidorliylarini saralab olish hamda tarbiyalashdir.

O'smirlarning psixologik sifatleri katta odamlarnikidan farq qiladi. O'smirlik davrida bu sifatlar endi shakllanadi, shuning uchun har xil individlarda psixik jarayonlar turlicha sodir bo'ladi: bir xillarida harakat amallari muvozanatlashgan, boshqalari shoshqaloq va nazorat qila olmaydi, ko'nikmalari barqaror emas; bir xillarida xissiyotlar va qo'zg'aluvchanligi past, boshqalarida yuqori; bir xillari tez toliqadi, boshqalari ancha chidamli; ayrim o'smir yakkakurashchilar mobil, tashabbuskor, texnik va taktik ko'nikmalarni tez o'zlashtirishadi,

boshqalarining harakatlari chegaralangan, jangni bir xilda o'tkazadilar, passiv, g'alabaga intilishi katta emas, uchinchilari jang paytida o'zlarining xatolarini hisobga olishmaydi, trenerning maslahatlari va tanbehlariiga sust reaksiya qilishadi, murakkab holatlarda esa, o'zini yo'qotib qo'yadi va o'z harakatlarini nazorat qila olmay qoladi va h.k.

O'smirlar o'z harakatlarini sekin-astalik bilan nazorat qilishni o'rganadilar. Ularning qiziqishlari ancha konkretlashadi, ular o'z imkoniyatlarini tushuna boshlashadi. Lekin, hissiyotlar ularning faoliyatida katta rol o'ynashni davom etadi. Jangda kombinatsiyani muvaffaqiyatli amalga oshirish kayfiyatni ko'taradi va boshqa faol harakatlarga undaydi. Muvaffaqiyatsizliklar o'z kuchiga ishonchni yo'qotishga olib keladi.

His qilishning kuchi va mustahkamligi individual qobiliyatlarga bog'liq. O'smir yakkakurashchilarning ayrimlari detallarga e'tibor bermagan holda bir butun harakatlarni yaxshiroq qabul qiladi, boshqalari esa, harakat detallaridan bir butun harakatni tuza olmaydi. Undan tashqari, his qilish xarakterining o'zi bir xil bokschilarda ko'proq mexanik bo'lsa, boshqalarida – ongli, tanqidiy bo'ladi. Bu yoshda obrazli tasavvur qilishlar ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasiga hali ancha ta'sir ko'rsatadi. O'smir yakkakurashchilardagi eng kuchli tasavvurlar – harakat tasavvurlari hisoblanadi. Agar o'smir, harakat amallarining bajarilishini ko'rgan bo'lsa va yana ham yaxshirog'i, ularni bajargan bo'lsa, ushbu tasavvurlar aniq bo'lishi mumkin. Yosh yakkakurashchilar jang paytida malakali yakkakurashchilarning bellashuvini kuzatgan bo'lsalar, ularning harakatlarini eslagan holda qaytarishga urinadilar. Shuni ham e'tiborga olish lozimki, hamma o'smirlarda ham tasavvur qilish bir xil bo'lmaydi: bir xillarida yorqin, aniq, mustahkam, boshqalarida – yorqin, lekin mustahkamligi past, uchinchilarida – aniq ham emas va mustahkam ham emas. Bu, harakat xotirasining sifatiga bog'liq.

O'smirlar tasavvurlarining kattaligi bilan farq qilishadi va bo'lib o'tadigan jangni tasavvur qila oladilar. Shu tufayli ham, trener usullarni yaxshi ko'rsatishi kerak, trenirovkalarni yuqori klassli yakkakurashchilar bilan birga tashkil qilishi kerak, ko'rgazmali trenirovkalarni, yaxshi yakkakurashchilar ishtirok etadigan musobaqalarga borishni, kinofilmlarni tomosha qilishni va hokazolarni tashkil qilishi kerak. Harakatlar va amallar qanchalik yorqin va chiroyli tasavvur qilinsa, ularni qaytarish shunchalik aniq bo'ladi va shu asosda – ushbu harakatlarni ijodiy bajarish ham amalga oshiriladi; o'smir yakkakurashchilarning tajribasi qanchalik katta bo'lsa, ularning tasavvuri foydalanadigan material shunchalik ko'p bo'ladi. Tasavvurni rivojlantirish uchun raqib bilan shartli jang kabi mashqlardan ko'proq foydalanish zarur. O'smir yakkakurashchi raqibini, uning faol harakatlarini tasavvur qiladi, ularga javob harakatlarni bajaradi, o'zining harakatlariga nisbatan raqibining qarshi harakatlarini tasavvur qiladi va h.k. Trenirovkaning ideomotor (xayolan) shakli deb nomlanadigani tasavvur asosida tuziladi.

Ushbu yoshdagilarning muhim o'ziga xosligi - fantaziya hisoblanadi. Agar, uni yangi tasavvurlarni yaratish uchun real borliqni aks etadigan tasavvurlarni qayta o'zgartirish deb hisoblasak, fantaziya - ijodiy jarayon va keyingi faoliyat uchun turtki bo'lib xizmat qiladi. O'smir yakkakurashchining har bir trenirovkasi, qanday yo'nalgan bo'lmasin, tasavvurlar va fantaziyalar bilan to'la bo'ladi. O'qituvchi (trener) ulardagi ushbu sifatlarni rivojlantirishni mohirona boshqarishi kerak.

O'smir yakkakurashchilar tomonidan texnik-taktik materialni qabul qilish va anglash ularni eslab qolish xususiyatlari bilan yaqindan bog'liq. Xotira, xususan harakat xotirasi, oldin o'rganilgan narsani eslab qolish, saqlash va keyinchalik tanish va qayta tiklashdan iborat. Har bir o'quvchi o'z harakatlarini turlicha eslab qoladi va qayta tiklaydi. Yaxshiroq yoki yomonroq emas, aynan o'ziga xos ravishda eslab qoladi va qayta tiklaydi, bunga individual farq, jumladan xotiradagi farq ham ko'maklashadi. Balog'atga yetish davrida xotira birmuncha pasayadi, ko'rish

va motor xotira kattalarnikiga qaraganda ancha yuqori bo‘ladi, chunki bolalar va o‘smirlar obrazli eslab qoladi. Ongli, irodali xotira 17-18 yoshga kelib yuzaga keladi.

Harakat xotirasi yetarlicha yoki yetarli bo‘lmagan barqarorlikka ega bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘smirlar texnik ko‘nikmalarni yaxshi o‘zlashtirishadi, lekin mashg‘ulotlarda uncha katta bo‘lmagan tanaffus qilinsa, ular ko‘nikmalarini yo‘qotishadi. Boshqalari esa aksincha, uzoq muddatli tanaffusdan keyin ham, yanada ko‘proq aniqlik bilan oldin o‘rgangan harakatlarini qayta bajarishi mumkin.

O‘smirlar uchun xarakterli bo‘lgan obrazli xotira, ulg‘aygan sari mazmunli ko‘rinishga o‘ta boshlashi bilan xotiraning o‘zini qayta o‘zgarishi sodir bo‘ladi va u, ko‘proq sintetik va mantiqiy xarakterga ega bo‘ladi. Yangi texnik ko‘nikmalarga ega bo‘lish bilan birga yangi harakatlarni eslab qolish tezligi va kuchi ortadi va tasavvurlar xotirada yorqinroq qayta tiklanadi. Katta miqdordagi mashqlarni eslab qolish hamda ularning sifatini takomillashtirish qobiliyati ortib bormoqda. O‘smir yakkakurashchining bilimlari va malakasi arsenali qanchalik boy bo‘lsa, u, majmuaviy harakatlarni shunchalik tezkor va aniq eslab qoladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining ko‘pchiligini o‘rgatishni shu prinsipda tuzish kerak.

Trener bitta harakatni o‘rganish va takomillashtirishda ko‘p to‘xtalishi kerak emas, balki uni o‘zlashtira borish bilan birga, o‘zlashtira oladigan yangi texnik materialni bayon qilish lozim. Bu, o‘smir yakkakurashchiga o‘z stili va manerasini topishiga yordam beradi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, bolalar va o‘smirlarning xotirasi hissiyotlar va individual qiziqishlari bilan yaqindan bog‘liq. Agar, o‘smir yakkakurashchida qoniqish, sportdagi muvaffaqiyati tufayli yaxshi kayfiyat, u taqlid qiladigan boshqa yaxshi yakkakurashchi kabi dovyurak, kuchli bo‘lish istagi kabi ijobiy hissiyotlar mavjud bo‘lsa, uning xotirasi ancha o‘tkirlashadi va bajarayotgan harakat amallarida mujassamlashadi.

Xulosalar. Olib borilgan kuzatish ishlaridan ma’lum bo‘ldiki har bir odamda, ish jarayonida uning natijalarini o‘zi baholashi shakllanadi, bu har doim yutuqlarga va imkoniyatlarga mos kelmaydi. O‘smirlarning ayrimlari o‘ziga yuqori baho beradi, boshqalari o‘zini yetarli darajada baholay olmaydi, buning oqibatida o‘zini dadil yoki ishonchsiz tutadi. O‘ziga ortiqcha baho beradiganlar uchun trenerning obyektiv va adolatli baholashi adolatsizday tuyuladi va bu, salbiy hissiy holatni chaqiradi va trener bilan kontakti buzilishiga olib kelishi mumkin. O‘smir sportchining o‘zini baholashini shakllanishiga ta’sir ko‘rsatish kerak, unda o‘ziga nisbatan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni tarbiyalash lozim. Shuning uchun, o‘smir sportchi o‘zining muvaffaqiyatiga va muvaffaqiyatsizligiga nisbatan u yoki bu munosabati nima bilan belgilanishini, uni yengib o‘ta olmagan qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyasini bilish muhimligini anglatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
2. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b
3. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI JISMONIY TARBIYA INSTRUKTORLARINI MALAKASINI OSHIRISHDA ELEKTRON DARSLIK YARATISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Tolametov Abduljalil Abdujapparovich

JTSBMQTMOI professori v.b.

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarini malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish samaradorligi, elektron darsliklarni yaratishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiya, innovatsion texnologiyalar, axborot texnologiyalari, elektron darslik, elektron o'quv qo'llanma, elektron ta'lim tizimlari, multimedia texnologiyalari.

Аннотация: В данной статье говорится об эффективности использования электронных учебников в повышении квалификации инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций, использовании инновационных технологий при создании электронных учебников.

Ключевые слова: Цифровая техника, инновационные технологии, информационные технологии, электронный учебник, электронное учебное пособие, электронные образовательные системы, мультимедийные технологии

Abstract: This article talks about the effectiveness of the use of electronic textbooks in improving the skills of instructors in physical culture of preschool educational organizations, the use of innovative technologies in the creation of electronic textbooks.

Key words: Digital technology, innovative technologies, information technologies, electronic textbook, electronic training manual, electronic educational systems, multimedia technologies.

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi "Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4699-sonli Qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni yanada rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri bu, ta'lim tizimining barcha bosqichlarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish va zamonaviy iqtisodiyot uchun zarur bo'lgan raqamli bilimlarning darajasini oshirish, ta'lim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qo'yilgan [1,2,3].

Xususan, dasturiy mahsulotlar va axborot kommunikatsiya texnologiyalarining mahalliy bozorini yanada rivojlantirish, sport mutaxassislarni malakasini oshirish tizimini modernizatsiya qilishi, sport ta'lim muassasalaridagi shart-sharoitlar, yuqori malakali mutaxassislarga bo'lgan ehtiyojni o'sib borishi sport ta'lim muassasalari faoliyati samaradorligiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, ularning innovatsion faoliyatini tashkil etish va muvofiqlashtirib borishda muhim muammolarni bartaraf etishga qaratilgan talablardan birdir.

Bu vazifaning asosiy yechimlaridan biri maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarini malakasini oshirishda onlayn va oflayn tarzdagi elektron darslik, elektron ta'lim tizimlarini ilmiy-kompyuter texnika taraqqiyotini hisobga olgan holda yaratish, hamda malaka oshirish ta'lim jarayoniga keng tatbiq qilish orqali soha mutaxassislarini bilim va malakalarini doimiy ravishda yangilab borish hozirgi zamon talabiga aylanib bormoqda. Shuning uchun malaka oshirish tizimidagi o'quv jarayonining sifati va samaradorligini oshirish muammosi juda dolzarbdir.

Bugungi kunda respublikamizda malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish, yangi sifat bosqichiga ko'tarish, unga ilg'or pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalarini joriy qilish hamda ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Hozirgi vaqtda axborot kommunikatsiya texnologiyalarining barcha shakllaridan keng foydalanilmoqda. Jumladan, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida internet tarmog'ida masofaviy ta'lim tizimi, elektron kutubxona, elektron darsliklar, o'quv va uslubiy manbalar, audio va video darslar, bilimlarni nazorat qilish hamda baholash tizimlari ishlab chiqilgan.

Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirish jarayonida o'qituvchi-murabiyning kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirrali bo'lib, bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi.

Ular orasida: o'quv tarbiyaviy ishlar, ilmiy-uslubiy ishlarda faol qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda shaxsiy kasb mahoratini oshirishdan iborat. Pedagog ta'lim jarayonida zamonaviy o'qitish uslublaridan –interfaol uslublar, zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalarni qo'llash, ta'lim metodlarining samaradorligini oshirishga, o'qituvchi – murabbiy mehnat faoliyatining o'zgarishiga, ularning pedagogik mahoratlarini takomillashtirishga, pedagogik tizimlarning tarkibiy o'zgarishiga samarali ta'sir etib kelmoqda.

Bizning fikrimizcha, maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarini malakasini oshirishda o'qitish metodlari va texnologiyalarini shunday tanlashi kerakki, maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlar nafaqat tayyor bilimlarni o'zlashtirishlariga, balki bilimlarni turli manbalardan izlash, mustaqil egallash, o'zlarida shaxsiy nuqtai nazarining shakllanishi, uni asoslashi va avvalgi egallangan bilimlardan yangilarini olishda foydalanish imkoniyati yaratilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlar bilan olib boriladigan o'quv jarayonida interfaol uslublardan va innovatsion texnologiyalardan foydalanish mutaxassislarni malaka oshirish sifatini oshirish hamda bilimini nazorat qilishni optimal usullarini qo'llashga qaratilgan bo'lib kelmoqda.

Shuningdek, elektron darsliklarda zamonaviy multimedia texnologiyalari, o'quv jarayonidagi mavzularini ma'lumotlarni ovozli, harakatli, videoli, tasvirli, grafikli, taqdimot va boshqa ko'rinishlarda bayon qilib berishda foydalaniladi. Bu esa sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari moduli bo'yicha mavzularni o'rganish uchun ketadigan vaqtni tejash bilan birga yangi axborotlarni qabul qilish va o'zlashtirish imkoniyatini beradi, hamda ularga o'rganayotgan modullarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Elektron darsliklardagi multimedia vositalari nazariy va amaliy ta'lim sohasida foydalanish hamda ular yordamida tinglovchilarni malakasini oshirishda ta'lim sohasining turli xil pedagogik faoliyatlarida qo'llanilishining asosiy jihatlarini ajratib beradi.

Xulosa. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarini malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish ta'lim jarayonida kun sayin oshib borayotgan axborot-

ta'lim muhiti sharoitida mustaqil ravishda faoliyat ko'rsata olish, axborot oqimidan oqilona foydalanish hamda mustaqil ta'lim olish imkoniyatini yaratib beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 28 апрелдаги "Рақамли иқтисодиёт ва электрон ҳукуматни кенг жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-4699-сонли Қарори. <https://lex.uz/docs/4800657>
4. АА Толаметов Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари- Инновации в педагогике и психологии, 2021.
5. АА Толаметов Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш- Academic research in educational sciences, 2021

BOLALARNING YOSHGA OID XUSUSIYATLARINING SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING ROLI

Botirov Aminjon Ro‘zimboyevich

SamDU dotsenti,

Batirova Fotima Ashurovna

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi

(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada yoshlarning yoshga oid xususiyatlarining shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli, bolalar organizmidagi yoshga oid xususiyatlarni inobatga olgan holda darslarni tashkil qilish muhim ekanligi misollar asosida ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: fiziologik jarayonlar, organizm, jismoniy madaniyat, jismoniy yuklama, ontogenez, embrional, postembrional.

Аннотация: В статье раскрывается роль занятий физической культурой в формировании возрастных особенностей детей, важность организации занятий физической культурой с учетом возрастных особенностей детского организма.

Ключевые слова: физиологические процессы, организм, физическая культура, физическая нагрузка, онтогенез, эмбриональное, постэмбриональное.

Abstract: The article reveals the role of physical culture in the formation of age characteristics of children, the importance of organizing physical education classes, taking into account the age characteristics of the child’s body.

Key words: physiological processes, health-improving exercises, organism, physical activity, ontogenesis, embryonic, postembryonic.

Hayotdagi bir achchiq haqiqat shundan iboratki, har bir kishining sog‘ligi uning o‘zidan boshqa hech kimga kerak emas va bu haqda uning o‘zidan boshqa hech kim qayg‘urmaydi ham. Uning sog‘ligi haqida faqat ota-ona, farzandlar og‘a-ini qayg‘urishi mumkin. ”Salomatlikni saqlash va mustahkamlash ilmi hamda amalini har bir kishining yaxshi bilishi va ularni kundalik turmushda qo‘llashidan iborat. Buni anglash va tushunish hozirgi kunda nihoyatda muhim”. [4.59].

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan o‘tib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom hamda aqlan yetuk bo‘lib yetishishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Xususan o‘quv maskanlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishga e‘tibor qaratilmoqda. Mazkur jarayonlarni uzluksiz davom ettirish maqsadida O‘zbekistonda kuchli jismoniy siyosat o‘zining taraqqiyot dasturiga asoslangan holda olib borilmoqda.

Ushbu siyosatning yorqin namunasi sifatida sport, sog‘liqni saqlash va ta‘lim tizimida olib borilayotgan keng qamrovli isloxlarni misol qilib ko‘rsatish mumkin.

O‘quvchi bolalar va yoshlar o‘rtasida o‘tkazilayotgan sport musobaqalari shu bilan birga qurilayotgan sport inshootlarini asos sifatida keltirishimiz mumkin. Natijada sport aholi orasida ommalashib hayotiy ehtiyojga aylanib bormoqda. Bolalikdan bajarilayotgan doimiy mashqlar organizm imkoniyatlarini kengaytirish, salomatlikni mustahkamlashga asos yaratishi lozim. Bu esa o‘z navbatida ta‘lim jarayonining samaradorligini ko‘tarilishiga yordam beradi, yetuk yoshda ishchanlik va ishlab chiqarishdagi mehnat qobiliyatini oshiradi, ijtimoiy hamda iqtisodiy ahamiyat kasb etadi. Bola salomatligining eng muhim ko‘rsatkichlaridan biri, bu uning

uyg'unlashgan jismoniy rivojlanishidir. Uyg'unlashgan jismoniy va ruhiy rivojlanish bolalarning jismoniy mehnat va sport bilan shug'ullanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida qo'yiladigan maqsadlar ana shu tushunchalar va talablar asosida qo'yilgan.

Bu quyidagilar:

1.O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom hamda yetuk bo'lib voyaga yetishishga erishish.

2.Jismoniy madaniyatni shakllantirish.

3.O'quvchilarning ma'lum bir sport turiga bo'lgan qiziqishi, organizim imkoniyatlarini aniqlash va shu sport turiga yo'naltirish bo'lib hisoblanadi.

Har qanday dars qo'yilgan maqsadlarga qay darajada erishilganligi bilan baholanadi. Maktab o'quvchilarining morfofunktsional o'zgarishlariga jismoniy mashqlarning ta'siri alohida o'rin egallaydi. Fiziologik bilimlar nafaqat tibbiy va biologiya sohasidagi mutaxassislariga kerakli va zarur, balki biomexanika, veterinariya, psixologiya va pedagogika sohalarda ahamiyati bebahodir [5.8]. Shu sababli mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchining anatomik, fiziologik va gigiyenik tushunchalarining yetarli bo'lishi, ular asosida mashg'ulotlarni tashkil etish muvaffaqiyatli natijalarni belgilab beradi. Bolalar organizmining morfofunktsional o'zgarishlari deganda — ular organizmida turli yosh davrlarida, ayniqsa o'sish va rivojlanish bosqichida kechadigan organizmning tashqi va ichki tuzilishini, uning tarkibiy qismlarini, shuningdek ularda ro'y beradigan fiziologik jarayonlarning faoliyat mexanizmlari tushuniladi. Inson hayoti har xil yosh davrlariga xos bo'lgan morfologik va funktsional xususiyatlarda aks ettirilgan ma'lum qonunlar asosida bo'lib, o'sish va rivojlanish jarayonlari bilan uzviy bog'liqdir.

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra morfologik, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlar nasldan-naslga o'tishi aniqlangan. Tajribalar shuni ko'rsatadiki bir sinfda o'qiydigan bolalar yoshi bilan farq qilmasligi mumkin lekin ular organizmining irsiy xususiyatlari, individual xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari, biologik rivojlanishi, salomatligi, yashash muhitini qiyosiy tahlil qiladigan bo'lsak, ularda keskin farqlarni ko'rish mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida bolalar organizmidagi xususiyatlarni inobatga olish va mashg'ulotni to'g'ri tashkil etish muhim bo'lib hisoblanadi.

Odam organizmining shakllanishi, takomillashuvi ona qornida boshlanib taxminan 20-25 yoshgacha davom etadi. Aqliy rivojlanish esa odam umrining oxirigacha davom etadi.

Umumta'lim maktablarida mashqlarni tanlash, yuklamalarni belgilash DTS talablari asosida tashkil etilsada bolalarning morfofunktsional xususiyatlaridan kelib chiqib, individual yondashuvga ham e'tibor qaratish muhim bo'lib hisoblanadi. Bolalar kattalarning kichraytirilgan shakli emas, ularning vujudi va ruhiyati kattalarnikidan sezilarli farq qiladi [6.47]. Kichik maktab yoshidagi bola organizmining xususiyatlari shundan iboratki, o'sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to'xtovsiz takomillashib boradi. Bu yoshdagi bolalar tayanch-harakat sistemasi qayishqoqligi, egiluvchan, cho'ziluvchan bo'lishi bilan xarakterlanadi. Shu sababli ular jismoniy harakatlarni keng ko'lamda bajara oladilar. Biroq shuni e'tiborga olish kerakki ular qayishqoqligni rivojlantiruvchi mashqlarni muskul kuchiga muvofiq bajaradilar. Ammo muskul va bo'g'inlarning ortiqcha cho'zilishi ularni zaiflashtirib qo'yishi hamda qomat tuzilishining buzilishiga olib kelishi mumkin [1.200]. Gavda muskullari kuchining rivojlanishi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, qomatning holati esa bu yoshda qat'iy bo'lmaydi. Oyoq muskullarini, ayniqsa oyoq tagini to'g'ri holatda ushlab turuvchi ko'ndalang va uzunasiga joylashgan muskullarni mustahkamlash harakat faoliyati uchun

(yurish, yugurish, sakrash) va yassi oyoqlikning oldini olish uchun juda muhimdir. Statik va dinamik kuchlar har xil harakatlarda o'zaro bog'liqlikka ega emas va aynan shu sababli jismoniy sifatlar xususiyatlari turli sport turida turlicha bo'ladi. Oyoq-kaft suyaklari 16-18 yoshlardagina qotadi. Binobarin, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar 80 sm dan ortiq balandlikdan qattiq joyga sakrash va mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarishlari mumkin emas. Bu yoshdagi bolalar hamma organlaridagi reaksiya tejamining ozligi, nerv jarayonlarining yuqori qo'zg'aluvchanligi, ichki tormozlanish jarayonining bo'shligi bilan ajralib turadi, shuning uchun bolalar tez charchaydilar. Demak, bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni birtekis rivojlantirish zarur. Aktiv muskul faoliyati orqali organizimdagi modda almashinuviga, bo'yning o'sishi va barcha organ hamda sistemalarining rivojlanishiga ta'sir qiladigan jarayonlarni faollashtirish kerak. 7-9 yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning quyidagi asosiy mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, qiya qilib qo'yilgan o'rindiqlik gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1m gacha bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar (uzunlikka 80 sm. gacha balandlikdan), akrobatika mashqlari, dumalash, dumbaloq oshish, kuraklarga tayanib tik turish (3- sinf uchun). Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda ko'rsatish va tushuntirish metodiga alohida e'tibor berish talab etiladi. Ular uchun oson bo'lgan mashqlarni ravon, oddiy, lo'nda qilib tushuntirish lozim. Tushuntirish aniq harakatlarning nomi va ularni qanday bajarilishiga qaratilgan bo'lishi kerak. Ko'rsatish paytida e'tiborni o'rganilayotgan mashqlarni bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga jalb etib, obrazli qilib tushuntirish kerak. 7-9 yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladi. Shuning uchun ularni o'rgatishda tasvirlash metodidan foydalanish (mashqni o'qituvchi tomonidan bajarib ko'rsatilishi) kerak. Mashqlarni bajarish texnologiyalarini to'liq o'zlashtirmay, mashqlarni bajarish natijasida amaliy mashg'ulotlarda jarohat olish imkoniyatini oshishiga sabab bo'ladi. Bolalar o'rganadigan mashqlar oddiy, tushunarli va ular uchun oson bo'lishi kerak. Bolalar tez charchashlarini, shuningdek qisqa dam olgandan keyin yana darrov harakat faoliyatini bajarishga qodir bo'lishlarini esdan chiqarmaslik kerak. Shuning uchun mashqlar uzoq davom etmasligi, orada dam olish uchun qisqa daqiqalar bo'lib turishi kerak. 7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshlardagiga nisbatan sekin shakllanadi. Harakat sifatlari: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchilik bolaning ish qobiliyatini belgilashda uning yuqori natijaga erishishida muhim ko'rsatkich bo'lib, ular harakat malakasini shakllanishida, takomillashishida birgalikda rivojlanadi. Mashq kordinatsiyasi qanchalik murakkab bo'lsa, harakat malakasining shakllanish jarayoni ham shunchalik to'liqsimon bo'ladi [2.176]. "Harakat sifatlari-kuch, tezlik va chidamlilik harakat a'zolarining boshqarilish mexanizmlarini takomillashishi tufayli rivojlanadi [3.76]. Harakat malakalarining tezroq shakllanishi uchun o'rganiladigan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6-8 marta takrorlash zarur. 7-9 yoshdagi bolalar o'yinlarga, fantaziyalarga moyil bo'lganliklarini inobatga olib ko'pgina mashqlarni o'yinga o'xshatib o'tish yoki o'yin tarzida o'tkazish ma'qul. Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlarida tafovut oz bo'ladi. Shu sababli mashqlar metodikasi va mazmunida deyarli farq ko'rinmaydi. Jismoniy rivojlanish – bu individni tekshirish davridagi morfofunktsional ko'rsatkichlar yig'indisi. Jismoniy rivojlanish tana shakli va faoliyatining o'zgarishi sifatida asta — sekinlik bilan, lekin turlicha kechadi. Uning yuqori tempi 18-20 yoshga kuzatiladi. Ma'lumki qaddi-qomat ota-onadan olingan belgi sifatida namoyon bo'libgina qolmay, balki hayot davomida jismoniy rivojlanishning sustligi, yomon, zararli odatlar- partada noto'g'ri o'tirishi, noto'g'ri tik turishi sababli buzilishi mumkin.

Xulosa qilib aytish mumkinki, ilmiy jihatdan asoslangan va to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, yosh organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning morfofunktsional o'zgarishlarini kutilgan darajada bo'lishini ta'minlaydi.

Jumladan farzandlarimizning har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlanishiga asos bo'lib va harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, himoya, moslashuv reaksiyalarini oshirib, organizmning tashqi omillarning noqulay ta'siriga chidamliligini kuchaytiradi. Bu tamoyillar bolalarning ijtimoiy, jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, eng muhimi kutilgan natijaga erishiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Achilov A.M. Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005. 176 b.
3. V.T.Haydarov. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent: 2018.
4. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol», 2010
5. D.D.Safarova. Odam fiziologiyasi. Toshkent: 2018
6. Alijon Zoxidiy. Sog'lom bola-sog'lom kelajak. Toshkent: 2014

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNING IJTIMOIIY-MADANIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MALAKA OSHIRISH JARAYONINING IMKONIYATLARI

Beginqulov Zarif Axmadovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali, PhD

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada malaka oshirish jarayonining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishda malaka oshirish jarayonining imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: malaka oshirish, moslashuvchanlik, kompetentlik, ijtimoiy-madaniy kompetentlik, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis, jamiyat, ijtimoiy jarayonlar, xorijiy til, fikrlash madaniyati, shaxsiy sifatlar, ilg'or xorijiy tajribalar.

Аннотация: В данной статье описаны особенности тренировочного процесса, возможности тренировочного процесса в развитии социокультурной компетентности специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: развитие навыков, гибкость, компетентность, социокультурная компетентность, физическое воспитание, спорт, специалист по физической культуре и спорту, общество, социальные процессы, иностранный язык, культура мышления, личностные качества, передовой зарубежный опыт.

Abstract: This article describes the specific features of the training process, the possibilities of the training process in the development of social and cultural competence of physical education and sports specialists.

Keywords: professional development, adaptability, competence, socio-cultural competence, physical education, sport, physical education and sports specialist, society, social processes, foreign language, thinking culture, personal qualities, advanced foreign experiences.

O'zbekiston Respublikasining mehnat kodeksi (yangi tahriri)ning 367-moddasida: "Malaka oshirish deganda xodimning undagi mavjud kasb va mutaxassislik bo'yicha ishlarni

bajarishga tayyorligini tavsiflovchi, xodimning kasbiy bilimlari, malakalari va ko'nikmalari darajasini takomillashtirish tushuniladi", — deb belgilangan.

Davlatimiz tomonidan ta'lim tizimini takomillashtirish, zamonaviy kadrlar tayyorlashga, pedagoglar malakasini oshirishga qaratilgan qator ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda barcha sohalarada jadal islohotlar olib borilayotgan bir paytda ta'lim muassasalarida sifatli ta'limni amalga oshirish, mutaxassislarni o'z malakasini oshirib borishi, eng so'nggi zamonaviy texnologiyalar bilan qurollanishi, yuksak salohiyatli, moslashuvchan va raqobatbardosh bo'lishini ta'minlash dolzarb muammolardan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi [Qarori](#) bilan tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to'g'risidagi Nizom"da: Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar — davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya instruktorlari, umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim, professional ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha rahbar va pedagog kadrlari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablarining rahbar kadrlari, instruktor-metodistlari, maxsus fan o'qituvchilari, trenerlari, sport psixologlari, maxsus xizmat xodimlari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislari[2],-deb qayd qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning malaka oshirishi haqida so'z borganda, avvalo, uning o'ziga xos xususiyatlari mavjud ekanligini ta'kidlash zarur. Uning muhim jihatlaridan biri malaka oshirishga kelgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning nafaqat ta'lim darajasi va sifatiga qo'yiladigan davlat ta'lim talablariga muvofiq yangi bilimlar, malaka, ko'nikma va kompetensiyalarni o'zlashtirishi, balki uzluksiz ta'lim sharoitida qo'llash uchun axborotlarni izlash, topish, tahlil qilish, qayta ishlash, mustaqil bilim olish va bilish faoliyati usullarini egallashidir.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni malaka oshirish jarayonining asosiy yo'nalishi ularning kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarining chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga, shaxsiy, irodaviy–axloqiy sifatleri va kasbiy faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ma'lumki, kasbiy kompetentlik mutaxassis tomonidan alohida bilim, malakalarning egallanishini emas, balki har bir mustaqil yo'nalish bo'yicha integrativ bilimlar va harakatlarning o'zlashtirilishini nazarda tutadi. Shuningdek, kompetensiya mutaxassislik bilimlarini doimo boyitib borish, yangi axborotlarni o'rganish, muhim ijtimoiy talablarni anglay olish, yangi ma'lumotlarni izlab topish, ularni qayta ishlash va o'z faoliyatida qo'llay bilishni taqozo etadi.

Kasbiy kompetentlik murakkab jarayonlar; noaniq vazifalarni bajarish; bir-biriga zid ma'lumotlardan foydalanish; kutilmagan vaziyatda harakat rejasiga ega bo'la olishda namoyon bo'ladi. Kasbiy kompetensiyaga ega bo'lgan mutaxassislar o'z bilimlarini izchil boyitib boradi, yangi axborotlarni o'zlashtiradi, davr talablarini chuqur anglaydi, yangi bilimlarni izlab topadi, ularni qayta ishlaydi va o'z amaliy faoliyatida samarali qo'llaydi[3].

Kompetensiya (lot. *competere* – layoqatli, munosib bo'lmoq) shaxsning biror-bir sohadan xabardorlik, shu sohani bilish darajasi, sohaga oid bilim, ko'nikma, malaka, qarashlar majmui,

shaxsning qadriyati va sifatlari, malakaning namoyon bo'lishi yoki ta'sir ko'rsatish qobiliyati hisoblanadi[4].

Bu ta'rifga ko'ra, malaka oshirish tinglovchisi kasbiy kompetentligining shakllanish bosqichlari quyidagicha bo'lishi kerak:

1. O'z-o'zini tahlil qilish va zarur narsalarni anglash.
2. O'zini rivojlantirishni rejalashtirish, maqsad, vazifa belgilash.
3. O'zini namoyon etish va kamchiliklarini tuzatish.

Malaka oshirish tinglovchilari to'rt haftalik o'qish davomida 144 soatlik o'quv yuklamasidagi bilimlarni o'zlashtiradi, o'quv fanlari bo'yicha yangi ko'nikma va malakaga ega bo'lish bilan birgalikda tajriba almashadi.

Buning natijasida kasbiy kompetensiyaga ega mutaxassis:

- o'z bilimlarini izchil boyitib boradi;
- yangi axborotlarni o'zlashtiradi;
- davr talablarini chuqur anglaydi;
- yangi bilimlarni izlab topadi;
- ularni qayta ishlaydi va o'z amaliy faoliyatida samarali qo'llaydi[5].

Pedagogik faoliyatda kasbiy kompetentlik umumiy tuzilmasining muhim tarkibiy qismlaridan biri – bu ijtimoiy-madaniy kompetentlikdir.

Madaniyatshunoslikka oid tadqiqotlarda ijtimoiy-madaniy kompetentlik, odatda, individning ma'lum ijtimoiy-madaniy sharoitda ijtimoiy ahamiyatga molik vazifalarni o'z vaqtida hal qilish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar, shuningdek hamkor bilan shaxsiy madaniyatiga oid bilimlarga ega holda muloqotga kirishishga tayyorligi sifatida ta'riflanadi (A.Ya. Fliyer, O.N. Astafyeva, O.A. Zaxarova, A.P. Sadoxin, O.I. Karpuxin, I.V. Kondakov, A.V. Kostina)[6].

Ijtimoiy-madaniy kompetentlikning zaruriyati shaxsning inson shaxsiga, uning ijtimoiy jarayonlar va vaziyatlarning almashinuviga nisbatan tez va mutanosib javob bera olish, til muhitiga tezda moslashish, mas'uliyatlilik, hayotiy qadriyatlilik, ijtimoiy onglilik, o'zini o'zi nazorat qila olish qobiliyati, o'z faoliyatini qayta qurishga, yangi va murakkabroq muammolarni mohirlik bilan hal qila olishga tayyorligiga nisbatan ortib borayotgan talablar bilan bog'liq holat bilan izohlanadi[7].

Malaka oshirish jarayoni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarda ijodkorlik va izlanuvchanlik, nostandart vaziyatlarda mustaqil ravishda qarorlar qabul qila olish, turli jarayonlarni tahlil qilish va baholash, tadqiqotchilik qilish, turli millatdagi sportchilar, o'zga din vakillari bilan do'stona munosabat o'rnatish, yangi vaziyatga tezroq moslashish, o'z bilimlarini izchil boyitish, yangi axborotlarni o'zlashtirib, davr talablarini chuqur anglash, xorijiy tillardan birini puxta egallash va kompyuter texnologiyalaridan foydalanish kabi aqliy va amaliy faoliyatda o'zining individual uslublariga ega bo'lish, mutaxassis sifatida barcha yangiliklardan, innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lish, umummadaniy kompetentligini namoyon etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuning uchun ham malaka oshirish jarayoni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tibor sohada faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishni ijtimoiy zaruriyatga aylantirmoqda. Mazkur muammoni yechishda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalari alohida o'ringa ega. Aynan malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarga sohada

erishilgan yutuqlar negizida ularga o'quv-uslubiy va me'yoriy-axborot yordam ko'rsatiladi, ularning kasbiy, ma'naviy-axloqiy saviyasi oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar tinglovchi sifatida malaka oshirish jarayonida katta hajmdagi ta'limiy axborotlardan bahramand bo'ladi, o'qitishning yangi metod va texnologiyalarini o'zlashtiradi, yangi bilimlarni egallaydi, kasbiy ehtiyojlarini qondiradi, turli hududlardan kelgan hamkasblari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarda malaka oshirish jarayonida konferensiyalar, ko'rgazmalar, sport musobaqalari, seminar-treninglar, tanlovlar va boshqa tadbirlarda qatnashish, o'z-o'zlarini shaxs sifatida ijodiy namoyish etish, fikrlash madaniyati va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ilg'or xorijiy tajribalarni o'zlashtirish, muassasa joylashgan hududdagi tarixiy obidalariga sayohatlar uyushtirish orqali ularning ijtimoiy-madaniy kompetentligi rivojlantiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarida o'qitishning zamonaviy shakllari, innovatsion pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llaniladi; o'quv-mashg'ulot jarayoni sifatini oshirishga, sportchilar qobiliyatlarini rivojlantirish va rag'batlantirishga qaratilgan tadbirlar muntazam tashkil etiladi. Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning o'z sohasini bilishini rivojlantirish va oshirishda o'qitishning interaktiv va zamonaviy usullari, metodik materiallar o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etiladi, milliy va xalqaro ilg'or tajribadan foydalangan holda ular mahoratini oshirish dasturlari, metodik tavsiyanomalar, qo'llanma hamda ilmiy-metodik ishlanmalar bilan ta'minlanadi, xorijiy sport ta'lim muassasalari bilan hamkorlik qilinadi.

Bugungi kunda kunda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallarida tinglovchilarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishga ham alohida e'tibor berilmoqda. Mazkur muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentlik darajasini namoyon qilish va uni rivojlantirish uchun xorijlik hamkorlar bilan turli seminar va konferensiyalar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, tarixiy yodgorliklar, muzeylar va sport inshootlariga sayohatlar, davlat arboblari va mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar, turli musobaqalar tashkil qilingan bo'lib, tinglovchilar bu jarayonlarda faol ishtirok etishga harakat qilmoqdalar.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining mehnat kodeksi (yangi tahriri). 2022-yil 28-oktabr, O'RQ-798-son. (*Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi*, 29.10.2022-y., 03/22/798/0972-son).
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi [qarori](#)
2. Jakbarova Z. Oliy ta'lim muassasasi talabalarida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari. O'zbekiston milliy universiteti xabarлари, 2021 [1/5/2], 89-bet.
3. Raximov Z.T. Pedagogik kompetentlik ta'lim jarayoni rivojlanishining muhim omili sifatida. Zamonaviy ta'lim jurnali 2019-yil 7(80)-son, 4-bet.
4. O'zbek tilining izohli lug'ati. 2-jild. – T.: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti, 2006. -396-bet.
5. Muslimov N.A. Kasb talimi o'qituvchilarining kasbiy shakllantirish texnologiyasi. / Monografiya. – T.: "Fan", 2013. –127-bet.

6. Коломийченко Л.В., Груздева И.В., Груздева И.В. Социокультурная компетентность: ее культурологические аспекты, сущность, подходы к определению // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: [https:// science-education.ru / ru /article / view?id=19433](https://science-education.ru/ru/article/view?id=19433) (дата обращения: 20.10.2022).

7. Begimqulov Z.A. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini malaka oshirish jarayonida rivojlantirish omillari. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar. III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari to'plami 3-qism. T.:2022-yil, 18-bet.

TOG'LI JOYLARDAGI UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIGA YENGIL ATLETIKANING SPORTCHA YURISH TURIDAGI MUAMMO VA YECHIM

Sohibnazarov Rajaboy Sohibnazarovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi,
Sohibnazarova Gulnoza Rajabboyevna
Samarqand tuman 30-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotasiya: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi tog'li sharoitda yengil atletikaning sportcha yurish qoidalarini maktab o'quvchilariga o'rgatishdan iborat.

Deyarli barcha yengil atletika musobaqalarida jumladan, tuman va viloyatdagi maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari", "Besh tashabbus" musobaqa dasturlariga sportcha yurish turi kiritilmagan. Bu uchun birinchi navbatda, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning bu soha bo'yicha malakasini zudlik bilan oshirishimiz kerak, maktab o'quvchilari o'rtasidan iqtidorli, qiziquvchan o'quvchilardan tanlab, mashg'ulotlarni boshlash asosiy maqsadimizdir.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, yengil atletika, sportcha yurish, texnika, mashg'ulot, to'g'arak, o'qituvchi.

Jahonda kuchli yengil atletikachilarining doimiy o'sib borayotgan yutuqlari darajasi, sport natijalarining yuksalib borayotgan zichligi yengil atletika turlari bo'yicha Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlarida qatnashish imkoniyatini qo'lga kiritishda me'yorlarning muntazam oshib borayotganligini kurashning keskinlashishiga olib kelmoqda. Har bir davlat rahbarlari bunday nufuzli musobaqalarda medallar qozonishdan manfaatdor.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvar kuni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi⁹. Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport

⁹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. "O'zbekiston futboli" gazetasi 2020 yil 28-yanvar.04.(1569)

turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etishga alohida e'tibor qaratilgan.

Bunday keskin raqobat sharoitlarida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida mashg'ulot jarayonini tuzishning yangi texnologiyalarini izlab topish zarur. Jahon va O'zbekistonning eng kuchli sportcha yuruvchilari tayyorgarligini boshqarish sohasidagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilini qilish, tayyorgarlik tizimini o'rganish va tog'li joylardagi maktab o'quvchilariga yengil atletikani sportcha yurish turini o'rgatish va to'garaklar tashkil qilish imkonini berdi.

Oxirgi 15-20 yillar davomida nafaqat qishloq sharoitida, balki ko'pgina shaharlarimizda ham sportcha yurish bo'yicha tuman, shahar va viloyatlarda deyarli musobaqalar o'tkazilmay qoldi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Sportcha yurish bu yengil atletikaning besh bo'limining biri ekanligi deyarli unutish arafasida. Axir sportcha yurish bo'yicha Osiyo, Yevropa, Jahon musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda, qolaversa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turi hisoblanadi. Bugungi kun yoshlari, ayniqsa qishloqlardagi maktab o'quvchilari sportga chanqoq. Faqat ularni qiziqitirish kerak bo'ladi. Qishloq sharoitida sportcha yurishni o'rgatish uchun zamonaviy stadion talab etilmaydi, har bir qishloqda 500-600 metr tekis yo'l topiladi. Tajriba sifatida tog'li qishloqlarning birida maktabning 8-10 sinf o'quvchilaridan 7 nafar o'quvchini tanlab mashg'ulotni boshladik. Tajriba shuni ko'sa-ayabdiki, o'quvchilarning qiziqishi yaxshi, hozircha o'quvchilar yurishni ancha o'rganib bo'lishdi, ishimiz davomida har 15 kunda bir marotaba 1000 metr, 1500 metrli masofada musobaqa tarzida mashg'ulotlar olib borilayabdi va ularning ko'rsatgan natijalari yaxshilanib borilmoqda. Agar tuman, shahar miqyosida musobaqalar tashkil qilinsa, ko'rsatilgan natijalar bundan-da yaxshiroq bo'lishi muqarrar. Sportcha yurish mashg'ulotlariga qatnashish uchun xuddi yugurishga mos sport forma bo'lsa bas. Faqat oyoq kiyimi oyoqqa mos yumshoq bo'lishi kerak. Sportcha yurishni o'rgatish uchun shu sohani biladigan tajribali o'qituvchi-murabbiy bo'lsa kifoya. Sportcha yurishning yana bir e'tiborli xususiyati o'quvchi yoshlarni tayyorlash jarayonida ularning ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalanadi. Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan, to sport ustasi jahon rekordchisi bugunga qadar ham rejali davom etaveradi.

Bu ish mashg'ulotlar jarayonida va undan tashqari vaqtda ham o'tkazilaveradi. Murabbiy o'z o'quvchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalash uchun ularni yaxshi bilishi, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki oiladagi hayoti, ishi va o'qishi bilan ham qiziqib turishi, shu bilan birga o'z o'quvchilarining irodaviy fazilatlarini qanday ekanligini aniqlab olishi kerak, chunki ayni shu fazilatlarini tarbiyalash uchun individual yondashish ayniqsa zarur bo'ladi. Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashning asosiy usuli ishontirish, tushuntirish usulidir. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan ham tushuntirish kerak. Namuna ko'rsatish ayniqsa, ifodaviy fazilatlarini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur etish usulini ham qo'llash kerak. Sportchiga turli choralar bilan ta'sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoatchilik tanbehi berish, mashg'ulotlar va musobaqalardan chetlatish va h.klar.

O'quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo'lish bilan birga rag'batlantirishni ham unutmaslik kerak. Tayyorgarligi kamroq o'quvchilar, bunga ayniqsa ko'proq muhtoj bo'ladilar. O'quvchilarga kuchli ta'sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak.

Uzoq va bir tekis yurganda insonning barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati mavjud. Bu uchun birinchi navbatda sportcha yurish bo'yicha mashhur sportchilarning texnikalarini

ko'rgazmali qurollar, kinogrammalar va kinofilmlar orqali ko'rsatish, shu bilan birga sportcha yurish bo'yicha qanday masofalar mavjudligini tushuncha berish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlarni boshlaganda o'quvchilarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin oshira borish usuli bilan boshlash kerak. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga o'rganishlari kerak. Mashg'ulot jarayonida sportcha yurish mashqlaridan tashqari qishloq sharoitiga mos mashqlar, ya'ni oddiy 1,5-2 metrli cho'pon tayog'ini yelkaga qo'yib qo'llarni cho'zib tayoqni ikki uchidan ushlab qomatni roslab bir chiziqda yurish, tayoqni belga qo'yib qo'llarni orqadan ildirib yurish, ilon iziga o'xshab ya'ni o'ng va chap tomonga burilib yurish, shu mashqlarni to'sni harakatga keltirib qadamni keng ochib tez yurishni o'rgatib musobaqa tarzida bajarish. Sportcha yurish texnikasini mukammal tushuntirib o'rgatib va ayniqsa rasmiy musobaqalarda qatnashish ifodaviy fazilatlarini tarbiyalashdagi eng yaxshi yo'llardan biridir. Sportchilar axloqiy tarbiyaning mehnat, o'qish, sport butun hayot uchun katta ahamiyati borligini anglashlari muhimdir.

Shug'ullanuvchilarga mashhur sportchilarning xalqaro musobaqalardagi sport g'alabalari tarixi bilan tanishtirib borish kerak. Oddiy yurishdan tashqari boshqa yurishlar ham mavjud, safda yurish, tantanali yurish, sayr qilib yurish va eng asosiysi, bu sportcha yurish ekanligini, uning tezligi oddiy yurishdan ikki baravar ortiq qadamlar kengligi 80-120 sm bo'lishini, sportcha yurish ham barcha musobaqalar dasturiga kiritilganligi, sportchilarning yoshi va jinsiga qarab qo'yidagi (3000 m, 5000 m, 10000 m, 20 km va 50 km) masofalar mavjudligini tushunchalar berish lozim. Sportcha yurish musobaqasida qatnashuvchilar musobaqa qoidasiga va belgilangan yurish texnikasiga rioya qilishlari shartligini o'tirish lozim. Agar sportchi musobaqa jarayonida yugurish holatiga o'tsa ikki marotaba ogohlantiriladi so'ng musobaqadan chetlashtirilishi haqida tushuncha berish. Sportcha yurish bilan yugurishning farqi sportcha yurishda ikkala oyoq yerdan uzilmaydi ya'ni "uchish fazasi" bo'lmaydi, yugurishda esa ikkala oyoq yerdan uziladi ya'ni "uchish faza" si mavjud. Sportcha yurish musobaqalarida hakamlar hay'ati mana shu holatni e'tibor qilishadi. Shuning uchun sportcha yuruvchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida murabbiylar o'rganuvchilarga qadam qo'yish, qo'l harakatlarini to'g'ri bajarish, g'avdani to'g'ri tutib yurishlarini uqtirishlari, shu bilan birga musobaqa qoidalariga amal qilishi uqtirishlari shart. Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak sportcha yurish bo'yicha musobaqa 1483 yili o'tkazilgan ekan. Unda 140 km masofada sportcha yurish emas, oddiy yurilgan. 1904 yil sportcha yurish Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Sent-Luis shahrida o'tkazilgan bu musobaqada 880 yard (804,66m). 1992 yili Barselonada o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari dasturida ayollar 10 km lik masofaga qatnashdilar. Bugungi kunda erkaklar 20,50 km ayollar esa 20 km masofalarga musobaqalarda qatnashadilar.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, har bir qishloq va shaharlarda bu tajriba joriy etilsa va musobaqalar uyushtirilsa, biz o'ylaymanki sportning bu sohasi bo'yicha ham boks, kurash va boshqa sport turlari kabi yaxshi natijalarga erishiladi buning uchun bizda katta imkoniyatlar mavjud.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Trubnikova N.V."Sportivnaya xodba i beg"Yekaterinburg 2016.y
2. Ozolin N.G."Put k uspexi" FiS,1985. y.
3. Rafiyev H.T."Yengil atletika turlarini o'qitish uslubi" Toshkent 2021.y

15-16 YOSH BOKSCHILARNING MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Hakimov Salom Karimovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi,

Sobirov Orif Abdijalilovich

SamDU o'qituvchisi,

Murotov Shodibek Shuxratovich

O'z-FinPI magistri

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15-16 yosh bokschilarning maxsus kuch tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish oid vosita va dasturlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: boks mashg'uloti, 15-16 yosh, milliy va zamonaviy harakatli o'yinlar, maxsus-kuch tayyorgarligi, jismoniy sifat

Аннотация: В данной статье описаны средства и программы развития специальной силовой подготовки боксеров 15-16 лет посредством подвижных игр.

Ключевые слова: боксерская подготовка, 15-16 лет, национальные и современные подвижные игры, спецподготовка, физические качества.

Abstract: This article describes tools and programs related to the development of special strength training of 15-16-year-old boxers through action games.

Key words: boxing training, 15-16 years old, national and modern action games, special forces training, physical quality

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Jahonda bolalar-o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida o'smir sportchilarni saralash, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikda qo'llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish yuzasidan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilgan. Sport natijalarining jadal o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlarni tashkillashtirishning optimal tizimini izlab pedagog talabini qo'ymoqda.

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan dastlabki kunlardanoq, jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu o'rinda bolalar sportining o'zni ham beqiyosdir. Davlatimiz tomonidan berilayotgan e'tibor millat genofondini sog'lomlashtirish, yoshlarimizni jismoniytarbiya va sport turlariga jalb qilish, ularning kelajakda mamlakatimiz sharafiga jahon arenalarida munosib himoya qilishga qodir sportchilar bo'lib yetishishini ta'minlamoqda. Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi 207 ta jamoalar orasida 21-o'rinni, bokschilarimiz jamoasi esa faxrli 1-o'rinni egallaganligi yuqoridagi fikr-mulohazalarning tasdig'idir.

O'smir sportchilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirishda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan xolda o'quv-mashg'ulotlarni zamon talablari asosida tashkillashtirish bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotining pedagogik va xalqaro miqyosdagi dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. 15-16 yoshli bokschilarning harakat tayyorgarligida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar tabaqalashtirilib, o'yin yuklamalari shiddati va hajmi me'yorlari aniqlandi hamda o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etish metodikasi ishlab chiqildi. Metodikaning samaradorligi pedagogik tajriba yo'li orqali asoslab berildi.

Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalardan foydalanish ilmiy-uslubiy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlarning sharhi: Ushbu tadqiqot mavzusi bo'yicha E.Z.Usmonova, S.Tojiboev, E.G'.G'oziyev, A.Jabborovlar bolalarning o'quv motivlarini rivojlanti- rishda o'yin vositasining qo'llanilishini tadqiq qilganlar. Ye.P.Ilin, V.B.Antipin, A.F.Karavayev, L.V.Lebedeva, T.S.Chaxlova, O.G.Filimonova, L.G.Ulyasova, L.P.Shumilin, A.V.Kanatov va boshqalar sportva o'yinlarga doir ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili jarayonida shu ma'lum bo'ldiki, mazkur tadqiqotlarda sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivasiyani rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini o'rganish masalasinazardan chetda qolgan.

Tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlardan maqsadli foydalangan holda 15-16 yoshdagi bokschilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va tajribada asoslashdan iborat.

Tadqiqotning predmeti: 15-16 yoshdagi bokschilar mashg'ulot jarayonida tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: quyidagilardan iborat.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli bokschilarning sport to'garaklarini tashlab ketish sabablari va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan motivasiyasi aniqlangan;

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovi, 125edagogik testlash, pulsometriya antropometriya, instrumental usul, 125edagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanildi.

Tahlil va natijalar: Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasida o'tkaziladigan ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkillashtirishda sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda zamonaviy metodikalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega bo'lgan samarali usullardan hisoblanadi.

O'yinning davom etish vaqti 12-14 soniyani tashkil etadi. Takrorlashlar soni 15-16yoshlilarda -2-3 marta.

O'yinlarni takrorlash sonini 15-16 yoshlilarda 2-3 marta deb belgilab olishimizga sabab shuki, o'yin 4 marta takroran qo'llanilganda ba'zisportchilarda charchash haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishining tezlashishi, oyoqlarda qaltirash va h. k. salbiy holatlar yuzaga keldi. Shuning uchun ushbu yoshlarda "Ot-aravachalar musobaqasi" o'yinini 2-3 marta takrorlash maqsadga muvofiq. Dam olish vaqti 45-60 soniya deb belgilandi. 45-60 soniyadan qisqa vaqt davomida shug'ullanuvchilarning YuQT ko'rsatkichi dastlabki holatga qaytmadi.

1-jadval

Yosh bokschilarning maxsus-kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari

t/r	O‘yin nomlari	YuQS zar/daq					Dam olish vaqti	Dam olishdan so‘ng		Xajmi[son]	Me‘yori [marta]
		Tinch holat-da	O‘yindan oldin		O‘yin vaqtida						
1	“Ot-aravachalar musobaqasi”	76±6	112±8,1 2	Shiddati	180±10,2	Shiddati	45-60	120±12	Shiddati	12-14	2-3-4

2	“Qo‘ziqorin terish”	72±12	104±14	182±12,4	55-70	120±14	25-30	2-3
3	“Kim bir oyoqdatez sakrash”	72±8	114±8,2 2	186±11	45-60	120±8	10-12	3-4
4	“Panja urish”	76±10	108±12, 1	176±14,2	45-60	110±8,8	20-25	2-3
5	“Tarvuz otish estafetasi”	72±12	104±14	182±10,2	55-70	120±14	30-45	2-3
6	“To‘ldirma to‘p bilan yugurish”	76±8	110±4,6	186±8,4	45-60	112±7,5	20-25	2-3
7	“Chigirtka”	72±8	112±7,2 2	186±11	45-60	120±8	10-12	3-4
8	“Kun va tun” bir oyoqda yuguriladi	76±4,4	118±6,1 4	182±16	45-60	122±7	20-24	3-4

Eslatma: YuQS – yurak qisqarish soati.

Tadqiqot ishlari jarayonida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi uchun ajratilgan 1 yillik soatlarni tahlil qilar ekanmiz, o‘yinlar umumiy jismoniy tayyorgarlikda 4%, maxsus jismoniy tayyorgarlikda 3%, texnik tayyorgarlikda 2%ni tashkil etishi aniqlandi. Ushbu aniqlangan ma’lumot bizga bugungi kunda yosh bokschilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlarning mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilishi juda kam foizni tashkil qilishini

Qator mualliflarning ma’lumotlariga ko‘ra, birinchi, ikkinchi tarkib ushbu sport turida ko‘proq maxsus ish qobiliyati holatini aks ettiradi. Aerob tarkibiy qismi esa nisbatan kam maxsuslikka ega.

Bokschilarda maxsus-kuch siftining rivojlanish dinamikasini tahlil qilar ekanmiz, quyidagi natijalarga e’tibor qaratdik [1-jadval]. Unga ko‘ra, 15 va 16 yoshdagi bokschilarda zarbalar soni qiyosiy solishtirilganda ko‘rsatkichlar orasida pedagogik farqlar ishonchli [$P<0,05$], Olingan natijalarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining nazorat me’yorlari bilan taqqoslash shuni ko‘rsatadiki, ular BO‘SM uchun yildan- yilga ko‘chirish nazorat me’yorlaridan ishonchli tarzda past [$P<0,05$]. Bu shunga asos bo‘la oladiki, boksda an’anaviy tayyorgarlik metodikasi bokschilarning maxsus sifatlarini tarbiyalash nuqtai nazaridan maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishga yordam bermaydi.

Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, NG bokschilarining tezlik sifatini rivojlantirish foiz hisobida ko‘rilganda 3,82% ga, TG bokschilarida esa ushbu ko‘rsatkich 12,12% ga o‘sgan. Ko‘rsatkichlar orasida pedagogik farqlar ishonchligi [$r<0,001$] ga teng [4-jadval].

“To‘ldirma to‘pni irg‘itish” nazorat mashqi natijalari NG bokschilarida pedagogik tajribadan oldin $5,50\pm1,08$ m., TG bokschilarida $5,51\pm1,02$ m.ni tashkil etdi [$r>0,05$]. Tajriba natijalariga ko‘ra, to‘ldirma to‘pni irg‘itish nazorat mashqi bo‘yicha TG bokschilari Ngda shug‘ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan to‘pni 0,73 sm.ga uzoqroq irg‘itishgan, yillik o‘sish 13% ga teng bo‘ldi.

Yosh bokschilarning texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalarini tatbiq etilgan harakatli o'yinlarning shakllantirishda harakatali o'yinlarning samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalari 5-jadvalda keltirilgan.

O'tkazilgan tadqiqotlarning barcha bo'limlari yuzasidan olingan materiallarni tahlil qila turib, quyidagi xulosalar shakllandi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni e'tirof etishga asos bo'la oladiki, 15-16 yoshli bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarning maqsadli qo'llanilishi ularning harakat tayyorgarligini rivojlantirish muammosini hal etishga imkon yaratib o'smir sportchilarning bazaviy texnikasini oqilona shakllantirishga yordam beradi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli bokschilarning sport to'garaklarini tashlab ketish sabablari va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyasi aniqlandi; Unga ko'ra "sport turini tanlashda adashish", "og'ir jismoniy yuklamalar", "mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga motivasiyaning [qiziqishning] mavjud emasligi", "o'yin mashg'ulotlarining kamligi", "bir xildagi usullar", "qarindoshlari hamda yaqinlarining boks sport turi yuzasidan yetarlicha tushunchaga ega emasligi" va boshqalar sabab bo'lar ekan. Anketa so'rovi shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda yosh bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarga asossiz kame'tibor qaratiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduhamidov R.N., Tajibayev S.S., Atoev O., "Harakatli o'yinlarni yosh bokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligida qo'llanilishi", "Universiada-2013" sport o'yinlariga talabalarni tayyorlash muammolari. I qism. Toshkent 2013 y. 149-151 bet.

2. Abdurasulova G. "Yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi" "Universiada-2013" sport o'yinlariga talabalarni tayyorlash muammolari. I qism. Toshkent 2013 y. 135-136 bet.

3. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N., "Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni tabaqalashtirilishi" "Universiada-2013" sport o'yinlariga talabalarni tayyorlash muammolari. II qism. Toshkent 2013 y. 98-99 bet.

4. Abduxamidov R.N., Tajibayev S.S., "Yosh bokschilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi" [boks misolida] "Mustaqillik yillarida sportning rivojlanish tarixi". Respublika ilmiy-nazariy anjuman materiallari. [12-dekabr 2013-yil].

ЎҚУВЧИЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СПОРТ ТЎГАРАКЛАРИГА ЖАЛБ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРОИТЛАРИ

Хайдаров Бахтиёр Тожиевич

Ўзбекистон-Финландия педагогика институти, п.ф.н., профессор,

Халматова Насиба Бозорбоевна

Ўзбекистон Финландия педагогика институти мустақил тадқиқотчиси

(Самарқанд, Ўзбекистон)

Аннотация: Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг соғломлаштириш спорт тўғарақларига ўқувчиларни жалб этиш ва жисмоний фаоллигини оширишнинг самарали фаолияти, шакллари ва усуллари оптималлаштириш бўйича педагогик тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Калит сўзлар: 7-11 ёшли болалар, махсус жисмоний машқлар, бошланғич синф ўқувчилари, сузиш, гимнастика, фаоллик, ауторефлекс, жисмоний сифатлар, дарс ва дарсдан ташқари ҳаракатланиш тартиби, жисмоний сифат, соғломлаштириш воситалари.

Аннотация: Данная статья заключается в разработке педагогических рекомендаций по оптимизации эффективной деятельности, форм и методов привлечения студентов в спортивные секции и повышения их двигательной активности.

Ключевые слова: дети 7-11 лет, специальные физические упражнения, учащиеся начальных классов, плавание, гимнастика, деятельность, ауторефлекс, физические качества, двигательные модели занятий и внеурочной деятельности, физическое качество, средства фитнеса.

Abstract: This article consists in developing pedagogical recommendations on the optimization of effective activities, forms and methods of attracting students to sports clubs and increasing their physical activity.

Key words: 7-11-year-old children, special physical exercises, elementary school students, swimming, gymnastics, activity, autoreflex, physical qualities, curricular and extracurricular movement patterns, physical quality, fitness tools.

I. INTRODUCTION

One of the main conditions for the full-fledged upbringing and personal development of schoolchildren is the correct organization of physical education. Physical education of primary school students is the primary link and the main component of physical education of school-age children[1,3].

Currently, it is well known that the optimal organization of children's activities has a positive effect on their physical and mental health. Therefore, in the context of the reform of school education, the role of a properly organized movement regime with the use of various forms of physical exercises in the school hours is significantly increasing. Among the many factors (hygienic, socio-economic, demographic, cultural) that affect the health of primary school children, physical education and regulation of daily routines occupy an important place:[2,6]

One of the main tasks of physical education in primary school is the preservation and strengthening of the child's health, the development of motor and coordination abilities, the education of his physical and moral-volitional qualities, the formation of motor skills and skills necessary in the life of pupils. Of particular importance in solving these educational, educational and health-improving tasks is a rationally organized order of actions.

Aim of the research: It consists in the development of pedagogical recommendations for optimizing effective activities, forms and methods of increasing the activity of primary school students.

Research objectives:

1. To study the order of movement of pupils, to determine its compliance with modern requirements and to identify existing shortcomings in its organization, content and planning.
2. To study the motor activity of pupils and identify the causes that limit independent motor activity and lead to hypokinesia.
3. The introduction into practice of effective means of physical education (callanetics, bodyflex, stretching, yoga), forms and methods that contribute to increasing the physical activity of pupils and relieving educational loads.

4. Experimental verification and justification of the effectiveness of the use of moderate physical exercises in volume and intensity from the main section of gymnastics in additional physical education classes aimed at increasing the motor activity and working capacity of children.

II. METHODS

The following research methods were used in the study: the study and analysis of literature, questionnaires, surveys, conversations, pedagogical observations of educational activities and motor activity of children; timing and pedometry methods for determining motor intensity and physical activity during training; pedagogical tests (control tests) to assess the level of development of physical qualities and motor skills; step-by-step PWC-170 test for determining correctional tasks, mental and physical performance; functional test to assess the reaction of the cardiovascular system to physical activity (20 squats in 30 seconds); anthropometry for determining the level of physical development; expert assessment of the quality of physical exercises and motor activity; pedagogical experience and methods of mathematical statistics.[5,8,9].

Pedagogical experiment. In order to develop physical fitness and determine motor activity, experiments were conducted in 5th-6th schools for children aged 7-10 years of the Taylok district of the Samarkand region. The experimental program covered the means and methods of gymnastics (callanetics, bodyflex, stretching, yoga) aimed at solving the problems of physical education of preschool children. In order to increase the physical, functional and adaptive capabilities of the body, a group (frontal) method of performing various running and jumping, dancing, outdoor games, gymnastic complex exercises has been implemented.

The main task of callanetics is to ensure the work of deep muscles that do not participate in the daily movement of children in any way. Muscles are more like a thin web, weak and lifeless. By training these muscles, you can master the whole body in a very short time, easily achieve a comfortable physical position and the good figure. (see table 1).

1. The results of physical fitness control tests have improved: in the 30 meters running 1.2 s for boys, 1.23 s for girls; the results in the 3x10 m shuttle run among young men improved by 1.4 s in the first and by 1.3 s in the second; the long jump from a standing position is 21.1 cm and 19.1 cm, respectively; in the 150 m run, the results improved in boys by 9.9 seconds, in girls by 10.2 seconds; 4.22 s for the first and 4.19 s for the second in horizontal equilibrium. At the end of the school year, on all types of control tests, children of the experimental class showed significantly more positive changes than students of the control group.

Table 1. Comparative analysis of callanetics with other types of gymnastics and fitness

	Callanetics	Bodyflex	Stretching	Yoga
Is special trainer needed?	The method of exercises is easy to master on your own	At the initial stage, a trainer is needed to properly organize breathing and monitor the correctness of the exercises	Can exercise independently	Conducted with a trainer at the initial stage of training

What equipment is needed for training?	Gymnastic carpet	Gymnastic carpet for full practice. But it can be done without any equipment.	Gymnastic carpet and elastic bands are needed	Gymnastic carpet
Required level of training	The initial skills are easy, gradually becoming more complicated	Optimal training for sedentary children	Optimal training for very active children	The initial skills are easy, gradually becoming more complicated
The main effect	Joint flexibility and mobility improves	Helps to lose weight	It models the body, mainly the abdominal muscles, thighs, sides	Strengthens the body, relieves muscle spasms, calms the nervous system
Forming the shape	Effectively affects the formation of the good figure	The effect is enough to form the good figure	Effectively affects the formation of the good figure	Partially helps to maintain the good figure
Breathing techniques	During training quiet breathing	A complex respiratory system, on which the final result depends	Little attention is paid to breathing	Breathing is very important. Differs in each exercise
Contraindications	As a result of prolonged training, the muscles may strain	Fatigue occurs during exercise	No contraindications	The program is adjusted by the teacher individually, depending on the state of health of each participant

The method of mathematical statistics was used to determine the objectivity and reliability of the data obtained during the experiment, as well as to establish patterns and determine their specific values. After the experiment, changes in the statistical reliability of the test results were determined ($p < 0.05$ and higher, $847 \pm 0,9$, $t_{ct} = 1,55$).

III. RESULTS AND DISCUSSION

In the course of the study, a comparative pedagogical experiment was conducted in order to determine and verify the effectiveness of the experimental and testing methodology[3.7].

A total of 200 respondents aged 7-10 years took part in the experiment, 40 of them were involved in the experiment. 20 participated in experimental and 20 in control groups. At the beginning of the experiment, a comparative analysis of the physical development and physical fitness of the respondents of the experimental and control groups was carried out.

In the experimental group of respondents, 40-minute workouts were conducted three times a week for six months according to a program consisting of modern gymnastics. At this time, the pupils of the control group were engaged in a continuous traditional physical education program (the duration and time of classes are similar).

The motor density of physical fitness in the experimental group ranged from 57-65% to 77-85%, depending on tasks and activities, and in the control group it was lower and 52-68%.

In the experimental group, the effect of training on the body, the intensity of the exercise, and the heart rate were monitored.

The effectiveness of the proposed method was evaluated by comparing indicators of physical development and physical fitness, as well as data on the physical and mental development of respondents in the experimental and control groups at the beginning and end of the experiment.

After the 1st experiment, the results of somatoscopic examination of children of the experimental and control groups showed that the number of children with a tendency to diseases of the musculoskeletal system in the control group ranged from 17.5% to 14.5%, and in the experimental group 16 decreased from 0.5% to 10.5% (see figure 1).

Comparing the traditional and research program, the experimental program had an effective impact on the prevention of various diseases of the musculoskeletal system in children with the help of special software methods and tools aimed at the formation of proper growth, as well as exercises aimed at strengthening muscles.

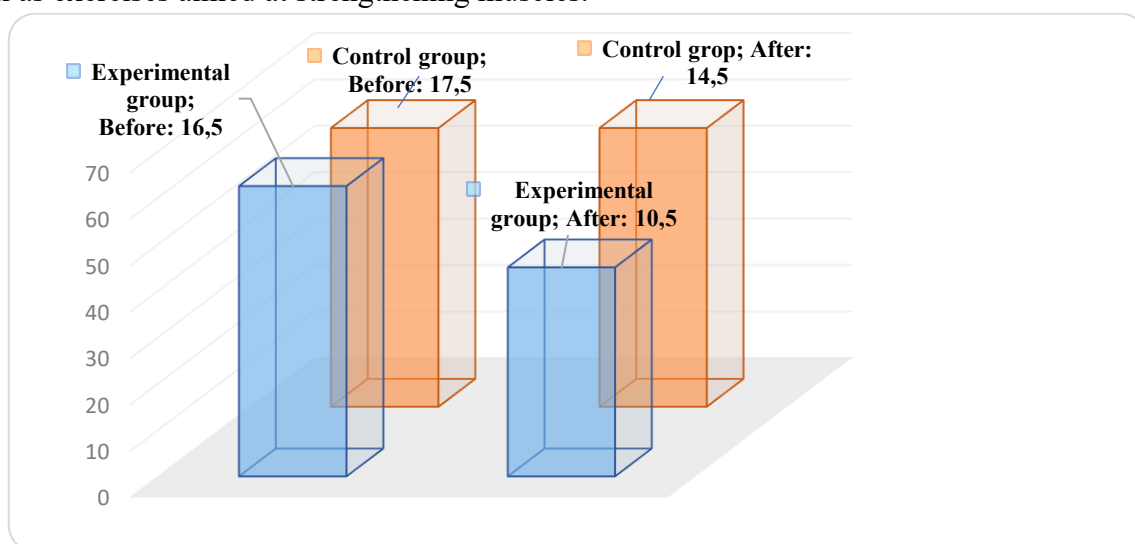


Figure 1. Analysis of respondents with musculoskeletal system problems in the experimental and control groups at the beginning and end of the experiment

At the beginning of the experiment, there was no significant difference in the results of physical development and physical fitness of the respondents of the experimental and control groups.

During the experiment, the analysis of indicators of physical fitness of children of experimental and control groups was carried out (n = 60) (see table 2).

Table 2

Changes in the indicators of physical fitness of first-graders during the pedagogical experiment

Indicators of motor activity	Sex	Experimental group: 1 st grade pupils (40 children)			
		At the beginning	At the end	Difference (increase)	P

		M ± m	Q	M ± m	o		
Running 30 m, sec	M	7.40 ±0.10	0.26	6.19±0.12	0.34	1.20	0
	F	7.55 ±0.13	0.37	6.31±0.11	0.30	1.24	.001
Shuttle run 3x10 m, sec	M	10.8 ±0.40	1.20	9.4 ±0.25	0.92	1.4	0
	F	11.2±0.39	1.18	9.9 ±0.28	0.95	1.3	.01
Long jump from a place, cm	M	108.2±3.77	11.9	130.4±2.4	7.96	21.2	0
	F	106.4±2.50	8.12	125.6±3.8	12.2	19.1	.001
150 m endurance run, sec	M	44.2 ±1.38	3.90	34.5 ±1.20	3.44	9.9	0
	F	45.4 ±1.32	3.74	35.2 ±1.18	3.16	10.2	.001
Horizontal balance on one leg, sec	M	3.33 ±0.18	0.60	7.55±0.16	0.56	4.23	0
	F	4.40±0.20	0.67	8.59±0.14	0.42	4.2	.001
Control group: 1 st grade pupils (40 children)							
Running 30 m, sec	M	7.55 ±0.15	0.48	7.12±0.13	0.36	0.44	0.05
	F	1.84 ±0.12	0.35	7.41±0.14	0.41	0.43	0.05
Shuttle run 3x10 m, sec	M	10.6 ±0.29	0.97	10.1±0.33	1.20	0.50	0.05
	F	11.0±0.40	1.27	10.4±0.32	1.17	0.60	0.05
Long jump from a place, cm	M	104.9±3.50	10.2	114.9±3.80	12.2	10.0	0.05
	F	103.1±3.90	12.6	112.1±3.6	11.6	9.0	0.05
150 m endurance run, sec	M	44.5±1.42	3.86	40.4± 1.26	3.58	4.1	0.01
	F	46.3±1.30	3.63	42.1±1.18	3.19	4.2	0.05
Horizontal balance on one leg, sec	M	3.43 ±0.19	0.64	3.94±0.16	0.55	0.51	0.05
	F	4.36±0.22	0.78	5.38±0.18	0.59	1.02	0.05

At the end of the pedagogical experiment, it was found out that in all types of control tests, the experimental group of first-graders showed more specific, statistically significant improvements.

The results in the control tests of physical fitness in the 30 m run improved: 1.2 s for boys, 1.23 s for girls, in the 1st grade of the experimental group ($P<0.001$); during the 3 x 10 m shuttle run, the results improved in the first 1.4 seconds, in the second 1.3 seconds ($P<0.01$); 21.2 cm and 19.1 cm in the long jump ($P<0.001$); in the 150 m endurance run, the results were 9.9 seconds for boys and 10.1 seconds for girls ($P<0.001$); 4.22 seconds in the first group and 4.19 seconds in the second group in horizontal equilibrium ($P<0.001$).

IV. CONCLUSION

Our research has had a positive impact not only on the physical indicators of children, but also on the indicators of mental intelligence. The analysis of the results revealed a high level of knowledge in all academic subjects among the pupils of the experimental group. Average growth results: from 3.44 to 4.30 points in the native language; in mathematics from 3.34 to 4.49 points; from 3.54 to 4.80 points in reading; in technology (technological education) from 3.70 to 4.90 points; in physical culture, an increase from 3.39 to 4.77 points. In all academic subjects, the students of the experimental group had higher quarterly and annual indicators than the control group. This is due to the fact that during the school year, the students of the experimental group had a low incidence rate, and the experimental group mastered the educational resources provided by the primary school program better than the children of the control group.

Improved results in physical fitness control tests: experimental group first graders 30 m 1.2 sec for boys, 1.23 sec for girls ($P<0.001$); during the 3 x 10 m shuttle run, the results improved in the first 1.4 seconds, in the second 1.3 seconds ($P<0.01$); 21.2 cm and 19.1 cm in the long jump ($P<0.001$); in the 150 m endurance run, the results were 9.9 seconds for boys and 10.1 seconds for girls ($P<0.001$); 4.22 seconds in the first group and 4.19 seconds in the second group in horizontal equilibrium ($P<0.001$).

References:

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan, dated 05.03.2018, № PD-5368 “On measures to radically improve the system of public administration in the field of physical culture and sports”.
2. Khaydarov BT, Kholboyeva GH, Theory and methodology of physical education. Textbook, Samarqand, 2020; 56-59.
3. Runova MA, Motor activity of a child in the kindergarden: Manual for teachers of pre-school institutions, lecturers and students of ped. higher schools and colleges. Moscow: Mozaika-Synthesis, 2004; 256.
4. Abdullayeva RM Educational potential of Dagestan folk outdoor games: Abstract dissertation of Candidate of Pedagogical Sciences, Makhachkala, 2002; 22.
5. Abdulmanova LV Pedagogical foundations of the development of independent motor activity of older preschool children: Abstract dissertation of Candidate of Pedagogical Sciences, Rostov-on-Don, 1996; 26.
6. Aliyev MN Physical education of students of sanatorium boarding schools: A textbook for teachers of physical culture and teachers of pedagogical institutes. Ashgabat: Publishing House of the Ministry of Higher Education of the RFST, 1983; 150.
7. Kholboyeva GX, Khaydarov BT, Tojiev XB Methodology of the improvement of preliminary gymnastic 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.

8. Kholboyeva GX, **Mechanisms of improving the initial gymnastics classes in increasing the motor activity of preschoolers**, Scientific Bulletin of the Samarqand State University, № 6, 2091-5446, 2019; 140-144.

9. Kholboyeva GX, Nazarova D, Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic training, Scientific and theoretical magazine "Fan sportga". №6, ISSN.2181-7804, 2020; 72-75.

YOSHLARNI OLIMPIYA AN'ANALARIDA TARBIYALASHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK SHATOITLARINI TAKKOMILLASHTIRISH

Mamaziyatov Doniyorbek Baxtiyorovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti,

Mardonov Nodir Jamolovich

SamDU assistenti,

Xo'janova Zilola To'rabek qizi

SamDU talabasi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada talaba yoshlarning olimpiya ta'limini tashkil qilish, uslubiy va dasturiy ta'minlash muammolariga doir masalalar ko'rib chiqilgan. Maqolada umuminsoniy qadriyatlarga qaratilgan va sport bilan bog'liq bo'lgan olimpizm g'oyalari yoshlarni jalb etish vosita va uslublari berilgan.

Kalit so'zlar: olimpiya ta'limi, talaba yoshlar, insonparvarlik g'oyalari, sport, etika, estetika, axloq, madaniyat, olimpiya harakati.

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы организации, методического и программного обеспечения олимпийского образования студенческой молодежи. В статье представлены средства и методы привлечения молодежи к идеям олимпизма, который ориентирован на общечеловеческие ценности и имеет отношение к спорту.

Ключевые слова: олимпийское образование, студенческая молодежь, гуманитарные идеи, спорт, этика, эстетика, нравственность, культура, олимпийское движение.

Abstract: This article discusses the problems of organization, methodological and software support for the Olympic education of students. The article presents the means and methods of attracting young people to the ideas of Olympism, which is focused on universal values and is related to sports.

Keywords: Olympic education, student youth, humanitarian ideas, sports, ethics, aesthetics, morality, culture, Olympic movement.

Olimpiya an'analari jismoniy va sport madaniyatining asosiy tashkil etuvchi qismlaridan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarining mazmuni ko'p jihatdan o'zaro mos keladi. Jismoniy madaniyat ijtimoiylashuvning eng muhim usullaridan biri sifatida, sport esa insonning oliy qadriyatlarining ijtimoiy tan olinishining vositasi va shakli sifatida vujudga keladi, rivojlanadi.

Jismoniy madaniyatga insonning me'yoriy qadriyatli munosabati doimiy bo'lmagan xarakterga ega. U hayot rivojlanishining sikllari va bosqichlariga bog'liq, ravishda o'zgaradi. Bolalik, maktabda o'qish va oliy ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat shaxs poydevorining

ko‘rinishidan iborat yaratuvchilik funksiyasini bajaradi: bu bilimlar, mahorat, ko‘nikmalarni o‘zlashtirish davridir, dunyoqarash va madaniyatning shakllanishi, jismoniy rivojlanish, tana estetikasi va harakatlar madaniyatining shakllanishi bilan moslashgan bo‘lishi lozim. Ushbu bosqichda motivatsiyaning asosini o‘zini shaxs sifatida anglashga intilish tashkil etadi.

Pedagogik nuqtayi nazardan qadriyatlar deb inson hayoti uchun foydali bo‘lgan narsalar tushuniladi, bular uning shaxsining rivojlanish va takomillashuviga yordam beradi. Shu tarzda qadriyatlar, ta‘limning mohiyatini belgilaydi. Shu jumladan insonning tarbiyasini ham mazmunini asos va tarbiyaning strategik yo‘naltirilganligini namoyon etadi. Tarbiyaning asosiy maqsadi bo‘lib chiqadi, ideal natijalovchilarni aniqlaydi. Shuningdek, tarbiyalash jarayonining o‘zini chegaralaydi. Usul va vositalarni ta‘sir etish yo‘llarini, pedagogik faoliyat usullarini, pedagogning va tarbiyalanuvchining tanlash uchun mezon hisoblanadi.

Olimpiya ta‘limining maqsadi – bolalar va yoshlarning olimpizm ideallari va qadriyatlariga o‘rgatish bo‘lib yosh avlodni o‘qitish, tarbiyalash va o‘rgatish tizimida o‘ta muhim o‘rinni egallaydi. Ko‘pchilik mamlakatlarda o‘quvchilar, talabalar, bolalar va yoshlarning boshqa guruhlari uchun olimpiya ta‘lim dasturlari amalga oshirilmoqda. Olimpiya ta‘limining maqsadlaridan biri o‘sib kelayotgan avlodlar tomonidan ko‘pqirrali ijtimoiy hayotni o‘zlashtirishidir. Ushbu tushunchalar va tasavvurlarda ochilib, bular olimpiya ta‘limi mazmuni orqali o‘zlashtirishi mumkin. Sportda shaxs sifatlarining ommalashuvi, ezgulik va yovuzlikning qarama-qarshiligi ko‘rgazmali aks etar ekan, olimpiya ta‘limi sportning ta‘limiy modeli deb hisoblash mumkin., uning mazmunida ijobiy va salbiy misollar ishonchi tarzda taqdim etilishi lozim.

Har qanday ta‘limning majburiy maqsadi – layoqat va ko‘nikmalarni shakllantirishdir. Olimpiya ta‘limining qo‘llanilishiga nisbatan axloqiylik va axloqsizlikni, go‘zallik va ko‘rimsizlikni, gumanizm va antigumanizmni farqlay olish haqida, hamdardlik, musobaqalashuv va tanishuv zamonaviy dunyo faktlari va elementlarining konkret ijtimoiy, axloqiy geografik sohalarga nisbatlanish kabi ko‘nikmalar shakllanishi to‘g‘risida gapirish mumkin.

Olimpiya ta‘limi tizimini yaratish ushbu ishga harakat jismoniy madaniyat va sport sohasidagi mutaxassislarni, balki boshqa o‘quv fanlari o‘qituvchilarni ham tortishni nazarda tutadi. Olimpizm ideallari va qadriyatlariga yoshlarni jalb etishda mashhur sportchilar, shu jumladan olimpiyachilar, fan va madaniyat arboblari, mashhur rassomlar, yozuvchilar, san’atkorlar, ommaviy axborot vositalari xodimlari muhim rol o‘ynaydi.

Olimpiya harakati doirasidagi pedagogik faoliyatning maqsadi – bolalar va yoshlarda sport va jismoniy tarbiya bilan bog‘liq bo‘lgan har qanday bilim, qiziqish, mahorat va ko‘nikmalarni emas, balki uni sportda, yuqori yutuqlarga jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltiruvchi, shu bilan birga sport va jismoniy tarbiyaning gumanistik salohiyatidan to‘liq darajada foydalanishga, shuningdek ulardan insonga qarshi qo‘llanishdan saqlanishga imkon beruvchi jihatlarigina shakllantirishdir. Qolgan barcha bilimlar, qiziqishlar, layoqat va ko‘nikmalar olimpiya harakati doirasidagi pedagogik faoliyatning asosini tashkil etmaydigan emas, (masalan, sportni tijorat maqsadlarida foydalanish bilan bog‘liq bo‘lganlari) balki hatto uning misollariga bevosita qarama-qarshi bo‘lishi ham mumkin, sportdagi foydalanish kabilar bog‘liq qiziqishlar va boshqalar.

Ular orasida markaziy o‘rinni olimpizm g‘oyalarini, olimpiya harakatini maktab, oliy o‘quv yurtlari va boshqa o‘quv yurtlarida dars jarayonlari vaqtida, birinchi navbatda jismoniy madaniyat va sport sohasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan o‘quv fanlari doirasida (jismoniy tarbiya darslarida va mashg‘ulotlarda) tushuntirish va targ‘ib etish ishlari turadi. Keyingi vaqtlarda ko‘pchilik olimlar va pedagoglar jismoniy tarbiya bo‘yicha darslarda, maktab, oliy o‘quv yurtlari va boshqa o‘quv yurtlarda jismoniy madaniyat bo‘yicha mashg‘ulotlarda bunday axborotli

tushuntirish ishlarining ulushini jiddiy oshirish zarurligiga e'tibor qaratmoqdalar. Ushbu maqsadlar uchun maxsus tashkil etuvchi mashg'ulotlar "olimpiya darslari", "olimpiya bilimlari darslari", "olimpiya soatlari" kabilar tobora keng tarqalmoqda. Hozirgi vaqtda ko'pchilik mamlakatlarda olimpizm g'oyalarini tushuntirish va targ'ib etishda nafaqat uquv balki o'qishdan tashqari vaqtdan ham foydalanish lozim. Bunday ishning har xil shakllari amaliyotda sinovdan o'tkazilgan. Bular olimpiya kunlari, olimpiya ramzlarini tayyorlash, filmlar va slaydlar yaratish, shuningdek, rasmlar, fotografiya tanlovlarini o'tkazish va boshqa sport va olimpiya mavzularida, teatr ko'rsatuvlari, "Olimpiya KBN", ma'ruza, seminar, munozara, konferensiya, viktorinalar tashkil etish, sport va olimpiya o'yinlariga bag'ishlangan qiziqarli kitoblar va filmlar muhokamasi, o'qishdagi a'lochilar o'rtasida "Eng a'lochi sportchi" unvoni uchun musobaqalar tashkil etish, o'qish, sport va jamoat faolligini muvaffaqiyatli qo'shib olib borayotgan o'quvchilar uchun "Hurmat doskasi"(Kitobi) tashkil etish, olimpiya muzeylari yaratish, chet mamlakatlaridagi olimpiya harakati muommolari bilan qiziquvchi maktab o'quvchilari, talabalar bilan yozishmalar tashkil etish, mashhur sportchilar olimpiya o'yinlari qatnashchilari va terma jamoalar murabbiylari bilan uchrashuvlari sport faxriylari, sobiq olimpiyachilarga otaliq yordamlari tashkil etish kabilardir.

Afsuski, olimpiya harakati doirasidagi pedagogik ishlarining real amaliyotida madaniy Yondashuvlariga haddan tashqari e'tibor berishlar kuzatiladi. Ba'zida, yuqorida ta'kidlanganidek, ushbu ishning maqsadi va vazifalari bolalar va yoshlarda olimpiya savodxonligini shakllantirishdan iborat qilibgina qo'yiladi. Shu bilan birgalikda, ko'pincha tushuntirish ishlari yo'li bilan "olimpiya darslari", "olimpiya soatlari" vaqtidagi ma'ruza va suhbatlar asosida birgina shiorlar va chaqiriqlar yordamida o'sib kelayotgan avlodni olimpizm ideallari va qadriyatlariga jalb etish muommosini hal etishga asossiz umid qilib kelinadi.

Keyingi yillarda bolalar va yoshlar orasida olimpizm g'oyalarini targ'ib etish uchun sport musobaqalaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu musobaqalar davomida olimpiya belgilari qo'llanilmoqda. Olimpiya bayrog'ini ko'tarish, olimpiya qasamyodi, olimpiya olovini yoqish va boshqalar. Ko'pchilik mamlakatlarda doimiy ravishda, (ayniqsa, yozgi va qishki olimpiya o'yinlari davrida) bolalar, o'smirlar va yoshlar o'rtasida "Kichik olimpiada", "Olimpiya millari" va boshqa olimpiya musobaqalari o'tkazib kelinmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T., 2008. -98-107 b.
2. Abdullayev Sh. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999. 114-118-b.
3. Kerimov AF.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: "Zar qalam". 2004.-96-104 b.
4. Niyazov I. Olimpiya sport o'yinlari. T.: "Fan". 2006. 10-22 b.
5. L.A.Djalolova. Xalqaro sport va olimpiya harakati. T.2015. 10-37 b.
6. L.A.Djalolova. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport. T.2015. 3-23 b.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINING MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI

Qosimov Faxriddin Jurakulovich

JTSBMQTMOSamarqand filiali,

Axrorova Munira Axatovna

O'zbekiston-Finlandiya Pedagogika instituti magistri

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini yuqori darajada tashkil etishda sifat va samaradorligini oshirish hamda ta'lim uslublarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, mashq, maktab, o'quvchi, jismoniy tayyorgarlik, ta'lim, uslubiyat, sifat, sport

Аннотация: В статье описывается важность повышения качества и эффективности занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, а также значение воспитательных методик.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физические упражнения, школа, ученик, физическая культура, воспитание, методика, качество, спорт.

Abstract: The article emphasizes the importance of teaching methods in organizing physical education classes in secondary schools.

Keywords: physical education, physical exercises, school, student, physical education

Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi, harakatga bo'lgan ehtiyojini ma'lum darajada qoplaydi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori bo'lishi jismoniy tarbiya dasturi materiallarining o'zlashtirilishiga va sog'ligini mustahkamlashiga yordam beradi.

Umumta'lim maktablaridagi bolalarning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning yoshiga, rivojlanishiga va jinsiga qarab me'yorlangan mashqlardan, harakatli o'yinlardan foydalanish samarali ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlarni harakat faolligi cheklangan. Bolalarning bog'chadan maktabga kelishlari bilan ularning harakat faolligi 50 foizga kamayadi. Kam harakatlilik oqibatida turli xil kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarni o'rni beqiyosdir. Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi. Bu harakatli o'yinlar yordamida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qiziqarli o'tkaziladi va o'quvchilarda turli ko'nikmalarini hosil qiladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsi asosiy pedagogik kategoriya tizimi sifatida qaraladi. Ularni o'rgatish, tahlil qilish, yozish, oson bo'lishi uchun alohida tahlil qilinadi. O'qituvchining asosiy vazifalaridan biri, o'quvchilarning o'quv ishlarini tashkil qilishdan iborat. "O'quv ishlarini tashkil qilish" tushunchasi jismoniy tarbiya darsi jarayonida eng oldi bilan uchta aniq o'qituvchi faoliyati bilan o'z ichiga oladi:

- 1) boshqarish;
- 2) joylashtirish;

3) ma'lum tartibda qo'yilgan vazifalarni hal qilishdan iborat.

Mavjud adabiyotlarda "darsni olib borish", "o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari" va boshqalar, jumladan "frontal", "guruhli" va "individual" metodlar. O'quvchilarni joylashtirish va ishlarni bajarish tartibi darsda sifatida qo'llaniladi. Darsda o'quvchilarni joylashtirish, qo'yilgan vazifalarni bajarish tartibidan farq qilmog'i kerak ko'p hajmdagi vazifalarni qo'yish aniq pedagogik tushunchalar bilan bog'liq atamalarni qo'llash, o'qituvchi bilan metodistlarni o'zaro tushunishi qiyinlashtiradi. Jismoniy tarbiya jamoa bo'lib yoki yakka tartibda ishlarni bajarish eng avvalo o'quvchilarni boshqara bilishdan iborat. Uning asosiy usullari: buyruq, topshiriq, ko'rsatish, hisob sanash, shu bilan birga ko'rish, ovozli shartli belgilar. Buyruq o'zining qisqaligi, aniqligi, talabchanligi bilan ma'lum. Buyruq atamaları quyi sinflardan qo'llanilib yuqori sinflarda murakkablashtirib boriladi. Quyi sinflarda buyruqlar biroz sekinlashtirilgan holda berilishi talab etiladi. Buyruqlar ma'lum komo ta'lim topshiriqlarni berishda qo'llaniladi. Shuning uchun farmoyish u yoki bu narsani bajarish tahlil qilinadi. Darsda o'quvchilarni boshqarish uchun yorug'li va ovozli shartli ovoz va belgilar ishlatiladi bu shartli belgi yoki ovozlar oldindan kelishib olinadi. Masalan, qarsak, svistok ishorali bilan to'liq dars o'tish mumkin. Quyi sinf o'quvchilarini harakat faoliyatini tartibga keltirish, me'yorini belgilashda ovozli signallardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Oldindan kelishib olingan ishoralarni qo'llash o'qituvchiga rohat bag'ishlaydi. Darsda o'quvchilar faoliyatlarini boshqarishni juda ko'p usullari mavjud. Bu holda albatta shug'ullanuvchilar yoshini hisobga, dars o'tish joyini, sharoitini, qo'yilgan vazifalarni o'quvchilar tomonidan qanday o'zlashtirib olinganligini hisobga olish talab etiladi. Darsda o'quvchilarni joylashtirish o'quv ishlarining asosiy usuli hisoblanadi. Uch usuldan iborat:

- 1) o'quvchilarni bo'lmasdan, bir butun joylashtirish, frontal;
- 2) bo'limlar, zvenolar bo'yicha, komanda bo'yicha, guruhli;
- 3) har bir o'quvchini alohida-alohida, yakka tartibda joylashtirish.

Har bir usul ko'p variantni o'z ichiga oladi. Masalan, gimnastika darsida barcha o'quvchilarni bir bukilib joylashtirish mumkin, kolonna, sherenga, doira yakka tartibda guruhli bo'lishi mumkin, ko'rsatilgan joy yoki snaryadlar oldida. U yoki bu usulni qo'llash ko'p soni omillarga bog'liq o'quvchilarning yoshi tayyorgarligi dars tipi va turi, mashg'ulot o'rni, zaruriy asbob anjomlarni mavjudligi, yordamchilar soni. Biroq aniqllovchi omillar bo'lib dastur o'quv materiallari hisoblanadi. O'quvchilarni joylashtirishning xilma-xil usullari mashqlarni takomillashtirish, o'zlashtirib olinganligini aniqlash maqsadida qo'llaniladi. Masalan, sinf o'quvchilarini ko'p guruhlariga bo'lib yuborishlik yoki snaryadlar bo'lib yuborish, ularni joylashtirish, ularni jismoniy yuk olish hajmini oshiradi. Mavjud adabiyotlardan joy olgan "doiraviy mashqlanish metodi", mashqlarni doiraviy bajarish "doiraviy metodi", bu metodlar to'g'ri deb tan olish mumkin, lekin biroq. "shakl" bilan metodni almashtirib yubormaslik kerak. Bizga ma'lumki "Doiraviy mashqlanish" o'z ichiga ma'lum vazifalarni, vositalarni va manbalarni, metodlarni oladi. O'zidan o'zi ma'lumki jismoniy mashqlar mashg'ulotlarni tashkil qilish shaklini, asosiy o'ziga xos komponenti "doiraviy mashqlanish" — joylashtirish metodi, mashqni bajarish tartibi ya'ni, agar "doiraviy mashqlanish" metod hisoblansa u holda darsni shakl emas metod deb atash mumkin. Asosiy pedagogik kategoriyalarni aniqlash o'qituvchi bilan metodist o'rtasida o'zaro tushunishlik deb atash mumkin. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish, hayot faoliyatiga tayyorlash maqsadi tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarining asosiy vazifasi jismoniy harakatlarga o'rgatish va sport turlari harakatlari texnika va taktikasini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlar shakllarida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni jismoniy harakatlarga o'rgatish, jismoniy

harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Shuningdek maktab dasturiga muvofiq bo'lgan sport turlari bo'yicha texnik va taktik tayyorgarlik malaka va ko'nikmalari o'quvchilarda jismoniy tarbiya darslari jarayonida shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda o'quvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik darajalari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida o'qituvchilar va murabbiylar barcha o'quvchilarni jismoniy harakatlarga to'liq jalb etishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy tarbiyadan ta'limning zamonaviy uslublari va tamoyillaridan keng foydalaniladi. Ta'lim uslublari jismoniy tarbiyada og'zakilik, amaliy, ko'rgazmalilik, o'yin va musobaqa uslublari asosiy o'rin tutadi. Jismoniy tarbiyada og'zakilik uslubidan jismoniy mashqlar va harakatlar bo'yicha og'zaki tushuntirish, suhbat, anketa, savol javob, fikr bildirish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari o'zlarida va shug'ullanuvchilarda buyruq bera olish malakalarini shakllantirib boradilar.

Maxsus tayyorgarliklarni baholashda o'quvchilarni sport turlari harakatlari texnika va taktikasini egallash malaka va ko'nikmalari hisobga olinadi. Shuningdek ularning jismoniy fazilatlarini kuch chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganlik darajasi aniqlanadi. Musobaqalar sport turlari bo'yicha bellashuvlar, umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash, sinovlarni bajarish musobaqalari shakllarida bo'lishi mumkin. Sport bellashuvlari ommaviy sport bayramlari shakllarida ham tashkil etiladi. O'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ommaviylashtirishda jismoniy tarbiyada ta'lim uslublari va ta'lim tamoyillarining ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Dars tizimining hal etuvchi uchinchi etapi, dars o'tish jarayonida foydalaniladigan, pedagog faoliyatini va shug'ullanuvchilarning har bir pedagog vazifalarni hal etishda o'zaro aloqasini aniqlashdan iborat. Bunga gruppalarni tashkil etish, ularga vazifalarni qo'yish, mashg'ulot o'rnini almashtirish tartibi, snaryadlarni o'rnatish, asbob-anjomlarni taqsimlash va to'plash, mavjud darslarda foydalanilgan harakatlar. Shunday qilib, har bir dars mazmuniy, metodik va tashkiliy elementlarning birligidan iborat. Bu birlikni buzishlik, aytilgan elementlarning ahamiyatini tushunmaslik yoki tan olmaslik dars samaradorligini tez pasayishiga olib keladi, belgilangan vazifalarni hal etish imkonini shubha ostida qoldiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. 2000 y. Toshkent.
2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
3. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002 y. Toshkent.

YOSH KURASHCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK DAVRIDAGI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING TAHLILI

A'zamxonov Oltinxon Ashrafxon o'g'li
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik davridagi texnik-taktik harakatlarining tahlili ilmiy, nazariy va amaliy fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: kurash sporti, kurash texnikasi, kurashchi, texnik-taktik harakat, qulay dinamik vaziyat, malakali kurashchi, texnik-taktik mahorat.

Аннотация: В данной статье представлен научно-теоретический и практический анализ технико-тактических действий юных борцов в процессе их начальной подготовки.

Ключевые слова: борцовский вид спорта, техника кураш, кураш, технико-тактическое действие, благоприятная динамическая ситуация, квалифицированный кураш, технико-тактическое мастерство.

Abstract: This article presents a scientific, theoretical and practical analysis of the technical and tactical actions of young wrestlers in the process of their initial training.

Key words: wrestling sport, kurash technique, kurash wrestler, technical and tactical action, favorable dynamic situation, qualified kurash wrestler, technical and tactical skill.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholining, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos ravishda shart-sharoitlar yaratish, mardlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarni o'zida mujassam etgan kurashimiz orqali ona vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirishdan iboratdir.

Bugungi kunda hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga ayniqsa kurash milliy sportimizni yanada rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4881-son qarorini misol keltirishimiz mumkin.

O'quv mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan rejalar asosida yo'lga qo'ysak albatta jahon arenalarida yuqori natijalarga erishamiz. Ko'plab ilmiy adabiyotlarda kurashchilar tayyorgarlik bosqichining ilk davridayoq texnikani, biomexanik taqsimlashga bo'lgan talablar yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Mazkur ishning dolzarbligi shundaki hozirgi davrda jahondagi kurash ustalarining texnikasida aniqlangan bellashuv olib borishning yangi qirralarini va texnikaning model ko'rsatkichlari asosida 12-13 yoshli kurashchilar texnikasida yo'l qo'yayotgan xatolarini to'g'irlash va samaradorligini oshirishga bo'lgan yondashuvni ishlab chiqilishi juda ham muhimdir.

Sport kurashlari bo'yicha adabiyotlarda turli xil usul va harakatlarni o'rgatish metodikasi va texnikasi bo'limlari oldingi ko'pgina muallif va mutaxassislarning tadqiqotlarida ishlab chiqilgan bular K.T.Yusupov (2005) O.Toshmurodov, I.To'raqulov (2015) I.A.Daminov, O'R.Qosimov (2021) S.S.Mirzanov, U.R.Karimov (2015) (1997).

Kurashchilarning yoshiga mos ravishda rivojlanishining hamda kurashning o'zidagi o'zgarishlarni hisobga olgan xolda yaratilgan texnik tayyorgarlikning zamonaviy istiqboli

modelini shakllantirish bilan quydagi mualliflar shug'ullangan: O.V.Kalekov, V.M.Primakov, A.V.Prisstinskiy (2012), T.S.Usmonxo'jayev (2009), O'.I.Ibrohimov (2006), Yu.Tropin, A.Chuev (2017).

Ishning asosiy maqsadi 12-13 yoshli kurashchilarning texnik tayyorlash samaradorligini yuksaltirish yo'llarini ishlab chiqishdir. Tadqiqotimizning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. 12-13 yoshli kurashchilarni texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan vositalarni takomillashtirishga qo'yiladigan talablarni nazariy va eksperimental asoslash (Trener mahorati, kuzatuvlar natijalari va adabiyotlarni o'rganishning barchasini umumlashtirish asosida).

2. Texnik usullarni bajarishni miqdoriy baholash asosidakurashchilarning texnik tayyorgarligi samaradorligi darajasini aniqlash.

3. Yosh sportchilarning xarakat, sensor va o'yin rivojlanishining o'zaro tasiriga qurilgan va ularning texnik takomillashganlik samaradorligini oshirishga mo'ljallangan integral yondashuvni ilmiy va metodik asoslash.

Tadqiqotning natijalari shuni ko'rsatdiki kurashning zamonaviy texnikasida yangi talablarning aniqlanishi, kurashdagi asosiy texnik usullarni baholashning taklif qilingan tizimi yetakchi omillarni belgilaydi va shu bilan bir qatorda, ushbu ish natijalari istiqbolli texnikani qo'llash samaradorligini korreksion (xatolarni tuzatish), o'yin va jismoniy va maxsus mashqlar yo'li bilan amalga oshirishga imkon beradi.

Texnik harakatlar — bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan bo'lib, bazan uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin yosh kurashchilarning musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlar jamlanmasining faqat bir qismini tashkil etuvchi tugallanmagan harakatlar tuzilmasidir. Taktika — bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy harakatlaridir.

Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibini muvozanatdan chiqarib va hujumda qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, burilish kabi harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib, ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin. Hujumni tayyorlash usullari sifatida taktik vazifalariga xizmat qiladi. Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari, hujum, himoya, qarshi huju bo'lishi mumkin. Yuqori sport mahoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ularga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktikmahorat va kurashchilar alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining ahamiyati; qulay dinamik vaziyatda hujumni bajara olish; qulay dinamik vaziyatlardan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; texnik- taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlarining birga ta'sir ko'rsatishlardir.

Kurashchining texnikasi va mahorati uning asosi hisoblanadi va ko'p jihatlardan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda 7 ta usul va ularning turlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Kurashchi texnik-taktik harakatlarni mustahkam egallash uchun tanlashda quyidagi qoidalarni amalga oshirishini tavsiya qilamiz:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat ko'proq uziga qulay va muvaffaqiyatli hisoblanadi ana o'sha texnik-taktik harakatlarni puxta egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlarning turli xildagi variantlarini egallash;

- asosiy raqiblarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyati bo'lgan texnik harakatlarga alohida e'tibor berish;
- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;
- keraksiz harakatlarga ortiqcha kuch sarf etmasdan, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;
- usullar o'rgatish vaqti oralig'ida shakllangan bo'lishi zarur, chunki mashg'ulotlar orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytirishga olib keladi.

Mutaxassislar fikricha kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60-70% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, kurashchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha kuzatish va raqibning harakatlarini nazorat qilish, 60% — ushlab olishlarni, 60% — faollikni namoyish qilishni, 60% — qarshi hujum harakatlarini, 70-80%- ustunlikni ushlab qolishni, 70-80% — kuchni tiklashni, 80-100% — xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Xulosa qilib aytganda, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun yosh kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum va harakatlar yaratishni bilishi lozim. Musobaqa tahlili shuni ko'rsatdiki sportchilar asosan ko'p qo'llanilgan usullar Yonbosh, Qo'shsha, Yelkadan oshirib tashlash, Chil usullari juda qulay va sof g'alabaga erishgan ko'pchiligi ushbu usullardan foydalanishdi. Tadqiqotlardan shu ma'lum bo'ldiki sof g'alaba bilan keyingi davraga o'tgan kurashchilar soni, Yonbosh hamda Chala bahosi bilan keyingi davraga o'tganlardan soni kam. Texnik harakatlarning (usullar) samaradorligi nisbatan olib qarasak bu ko'rsatgich kurashchilarning texnik – taktik bazasida kamchiliklar ko'pligidan dalolat beradi. Jamoa musobaqalarida trenerlar xar bir bellashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir kurashchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: sof g'alaba bilan yaqqol ustunlik yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishni pragnoz qilishi lozimligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ 4881-son qarori.
2. Kerimov.F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi (Darslik).-T.:O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi,2001.-285 b.
3. Kerimov.F.A. Kurash tushamani.-T.:Ibn-Sino nomidagi nashriyot, 1990.-174 b.
4. Yusupov K.T. Kurash Xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi.-T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyoti, . 2005.-129 b.

AYLANMA MASHG'ULOTNING INTENSIV-ORALIQLI ISH USLUBI

Akbarov Sherzod Axrorovich

Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
(*Qarshi, Qashqadaryo*)

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga va mashg'ulotlar jarayonida ularning organizmiga aylanma mashg'ulot uslubining ta'siri o'rganiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradigan intensiv-oraliqli aylanma mashg'ulot uslubining mashqlar majmuasidan foydalanib jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish haqida asosli dalillar keltirilgan. Bunda aylanma mashg'ulotning intensiv-oraliqli uslubiga muvofiq har bir mashqni tanlash, yuklamaning davomiyligi va hajmi, yuklamani oshirish imkoniyati, maksimal test, maksimal takrorlashlar soni, kiritiladigan tanaffuslar, to'xtamlar, ushbu uslubning qo'llanilish sohasi va afzalliklari batafsil keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: "aylanma mashg'ulot, intensiv-oraliqli uslub, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar majmualari, maksimal test, maksimal takrorlashlar soni, tanaffuslar, to'xtamlar.

Аннотация: В данной статье исследуется влияние метода круговой тренировки на физическую форму учащихся и на их организм в процессе занятий. Приводятся обоснованные доводы в пользу организации и проведения занятий по физической культуре и спорту с использованием комплекса упражнений интенсивно-интервального метода круговой тренировки, повышающего уровень всесторонней физической подготовки. В нем подробно описывается выбор каждого упражнения в соответствии с интенсивно-интервальным методом круговой тренировки, продолжительность и объем нагрузки, возможность увеличения нагрузки, максимальный тест, максимальное количество повторений, вводимые перерывы, паузы, область применения и преимущества этого метода.

Ключевые слова: круговая тренировка, интенсивно-интервальный метод, физическая подготовка, комплексы упражнений, максимальный тест, максимальное количество повторений, перерывы, паузы.

Abstract: This article examines the influence of the circular training method on the physical form of students and on their body during classes. There are substantiated arguments in favor of organizing and conducting physical culture and sports classes using a set of exercises of the intensive interval method of circular training, which increases the level of comprehensive physical training. It describes in detail the choice of each exercise in accordance with the intensive interval method of circular training, the duration and volume of the load, the possibility of increasing the load, the maximum test, the maximum number of repetitions, the breaks introduced, pauses, the scope and advantages of this method.

Keywords: circular training, intensive interval method, physical training, exercise complexes, maximum test, maximum number of repetitions, breaks, pauses.

Bugungi kunda ko'plab o'qituvchilar va murabbiylar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish, uni qiziqarli va samarali qilish, shuningdek, bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga katta e'tibor qaratmoqdalar. Shu munosabat bilan, jismoniy tarbiya darslarining imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradigan aylanma mashg'ulot uslubining turli variantlaridan samarali foydalanmoqdalar.

Aylanma mashg'ulot – bu jismoniy mashqlarni qo'llashning samarali tashkiliy-uslubiy shakli bo'lib, jismoniy mashqlar majmuasini uzluksiz va izchil tarzda bajarish hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulotlar aylanma tarzda bir nechta bekatlardan mashqlarni bajarib o'tishdan iborat. Shuning uchun u aylana aylanma mashg'ulot deb ataladi.

Aylanma mashg'ulotlar 1952 yildan 1958 yilgacha ingliz mutaxassislari R. Morgan va G. Adamson tomonidan ishlab chiqilgan [1]. D. Fraktman [2] 1955 yilda aylanma mashg'ulot uslubini qo'llash yo'llarini va yuklamalarni turli xil snaryadlarga taqsimlash zarurligini, bu esa tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikning rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatgan va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishini asoslab bergan. Aylanma mashg'ulotning uslublari va tamoyillari nemis mutaxassisi M. Sholix [3], rus olimlari X. Murtazin, L. Gerkan va V. V. Chunin [4, 5, 6] va boshqalarning asarlarida keltirib o'tilgan. Adabiyotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanish – alohida dars yoki butun o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yanada oqilona yo'li bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi. Aylanma mashg'ulot uslubi jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari o'quv dasturiga mos keladi, bolalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek dars zichligini oshirishga yordam beradi. Yuklamaning to'g'ri yo'naltirilishi va taqsimlanishi esa qisqa vaqt ichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni muvaffaqiyatli rivojlantirishga imkon beradi. Aylanma mashg'ulot uslubining turli variantlarini jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llash samaradorligini o'rganadigan tadqiqotlar bugungi kunda ham dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi: Intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotni tashkillashtirish va o'tkazish xususiyatlari, hamda bu uslubning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubini tadqiq qilishdir.

Tadqiqot vazifalari:

- intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotning afzalligi, samaradorligi, o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilanishida va jismoniy sifatlarni takomillashtirishdagi ta'sirini o'rganish;

- pedagogik talablarni hisobga olgan holda intensiv-oraliqli uslubni modellashtirishda majmualarda ishlatiladigan aylanma mashg'ulot ramziga muvofiq har bir mashqni tanlash, maksimal test yordamida maksimal takrorlashlar sonini aniqlash, yuklamaning davomiyligi va hajmi, yuklamani oshirish imkoniyati, kiritiladigan tanaffuslar, to'xtamlarni ko'rib chiqib belgilash;

- intensiv-oraliqli uslubning qo'llanilish sohasi va afzalliklari, hamda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samaradorlik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot obyekti – maktab o'quvchilarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqot predmeti — maktab o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslari jarayonida aylanma mashg'ulotning intensiv-oraliqli uslubi bo'yicha ishlab chiqilgan mashqlar majmualaridan foydalanish.

Tadqiqot natijalari va muhokama qilish. Intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotlarni tashkil etishning afzalligi shundaki, mashg'ulot vaqtidan yanada tejimli, jihozlardan esa yanada oqilona tarzda foydalanish imkoni bo'ladi. Barcha o'quvchilar bir vaqtning o'zida samarali mashq qilishlari mumkin. Ushbu uslub maktab o'quvchilari uchun qiziqarli narsa va ularning tayyorgarligini oshirish uchun mashg'ulotni tashkil etishning samarali vositasi hisoblanadi.

Intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish unumdorligi ushbu uslubning mohiyati bilan belgilanadi. Bunda shunday mashqlarni tanlash

kerakki, standart vaqt (10-15 s) ichida 8-12 marta yoki vaqt cheklovisiz 8-12 marta bajarilishi mumkin bo'lsin. Mashg'ulot majmuasini tashkil etadigan 10 ta mashqdan kamida 5 tasi qo'shimcha og'irlik bilan bajarish kerak. Og'irliklar standart o'zgaraydigan qarshilik (to'ldirma to'p, yakkacho'p to'sini, giryalar, qumli qoplar) yoki o'zgaruvchan, sozlanishli qarshilik (shtanga, yig'iladigan gantellar, nimchalar, manjetlar va b.) bo'lishi mumkin.

Mashqlarning alohida seriyalari orasidagi to'xtamlarning davomiyligi 30 dan 90 s gacha o'zgarib turadi. Bitta aylanmadan so'ng 3-5 daqiqa tanaffus beriladi.

Variantlar:

1. Har bir "bekat" da 10 dan 15 s gacha standart mashg'ulot vaqt davomida mashq qiladilar. So'ngra 30 dan 90 s gacha to'xtam qilinadi. To'xtam davomiyligi maksimal quvvatning taxminan 75% zo'r berish intensivligi va taqdim etilgan mashg'ulot samarasidan kelib chiqadi.

2. Har bir mashq maksimal 8-12 marta vaqt cheklovisiz, lekin ravon (uzluksiz) sur'atda takrorlanadi. To'xtamning davomiyligi minimum 30 s dan maksimal 180 s gacha o'zgarib turadi. 1-variantda bo'lgani kabi, har bir mashq maksimal quvvatning taxminan 75% bilan amalga oshiriladi. Oraliqlarda mashg'ulot samarasini ta'minlashda muhim bo'lgan bo'shashish va cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Qo'llanilish sohasi.

Sport mashg'ulotlari: yengil atletika-1-variant (sprinterlar, sakrovchilar uchun), 2-variant (itqituvchilar, uloqtiruvchilar, sakrovchilar uchun); barcha to'p o'yinlari – 1-variant; sport gimnastikasi –2-variant; boks – 1-variant; dzyudo – 1 va 2-variantlar.

Maktabdagi jismoniy tarbiya: 7-sinf dan 11-sinf gacha standartlashtirilgan, odatda qarshilik ko'rsatadigan mashqlar uchun $\frac{MTS}{2}$ dan $\frac{3MTS}{4}$ gacha miqdorlar qo'llaniladi. Qo'shimcha og'irlik sifatida to'ldirma to'plar, qum qoplari (10-15 kg), yakkacho'p to'sini, gimnastika skameykalari, giryalar (10-15 kg) va sherik (taxminan bir xil vazn) dan foydalanish mumkin.

Maktab jismoniy tarbiyasi uchun 1-variant ayniqsa mos keladi, ya'ni standart mashg'ulot vaqti 10 s dan 15 s gacha va standart to'xtamlar 30 s dan 45 s gacha. Biroq, shuni yodda tutish kerakki, faqat jonli mashg'ulot tempiga ruxsat berilgan bo'lsada, alohida seriyalar uchun hech qanday vaqt cheklovini talab qilish mumkin emas. Maktab jismoniy tarbiya darslarida bu juda qiyin bo'lar edi.

Mashqlar o'rganilgandan so'ng, birinchi maksimal test bo'yicha, shuningdek, aylanma mashg'ulotning allaqachon tavsiflangan variantlari bo'yicha ham sinovlar o'tkaziladi. Harakat darajasi odatda maksimal quvvatning taxminan 75% ini tashkil qiladi. Maktab jismoniy tarbiyasida individual mashg'ulot miqdorlari $\frac{MTS}{2}$ dan $\frac{3MTS}{4}$ gacha (*MTS*-maksimal takrorlashlar soni)

bo'lgan kattaliklarda belgilanadi. Sport mashg'ulotlarida ham, maktab jismoniy tarbiyasida ham ushbu uslub bo'yicha aylanma mashg'ulotlar quyidagi jihatlarida amalga oshirilishi mumkin:

1. Aylanma mashg'ulotning ramziga muvofiq tanlangan mashqlar birin-ketin amalga oshiriladi, ya'ni 1-mashqdan keyin 2-mashq va boshqalar, birdan uch aylanmagacha.

2. Aylanma mashg'ulot ramziga muvofiq tanlangan har bir mashq ketma-ket 3 ta seriyada amalga oshiriladi (har bir seriyada taxminan 10 ta takrorlash); ya'ni, 1-sonli mashqning birinchi seriyasidan va dozalangan to'xtamdan so'ng, ushbu mashqning 2 va 3-seriyalari (tegishli to'xtamlar bilan), so'ngra 2-"bekat" ga o'tiladi va xuddi shu tarzda 2-sonli mashq bajariladi va hokazo. Ushbu turdagi mashqlar Amerikaning "body building" tizimiga mos keladi. Uchta davomli mashqlar seriyasining ta'sirotlari yig'indisi tufayli har bir mushak guruhiga yanada

ko'proq intensiv yuklamaga erishiladi. Charchoq, xuddi bitta mushak guruhida to'plangandek, tezroq o'sib boradi, shuning uchun 3-seriyadagi maksimal quvvatning taxminan 75% i uchun belgilangan mashg'ulot miqdori deyarli yoki to'liq maksimal bo'ladi. Shunday qilib, bu mushak guruhi, asosan 3-seriyada, anaerob sharoitda yuqori achitqi darajada ishlashi kerak. Faqat keyingi mashqqa o'tish bilan ushbu mushak guruhi uchun faol dam olish boshlanadi.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari har bir seriyadan keyin taxminan 90 soniyali nisbatan uzoq tanaffuslar tufayli, yuqorida tavsiflangan boshqa aylanma mashg'ulotlar variantlari kabi juda ham jadal ishlashga majburlanmaydi. Shunga qaramay, intensiv-oraliqli ish paytida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga mashg'ulot ta'siri ancha sezilarlidir. Har qanday holatda ham, ushbu uslub bo'yicha mashg'ulotlar asosan mushaklarning moddalar almashinuvini yaxshilaydi va ishqorli zaxiralarni oshiradi. Natijada maksimal kuch, tezlik kuchi va kuch chidamliligi rivojlanadi.

Sport mashg'ulotlarida va maktab jismoniy tarbiyasida to'plangan tajribaga asoslanib, intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotlarda yuqorida tavsiflangan variantlarga qaraganda biroz boshqacha mashg'ulotlarni tashkil etish tavsiya etilishi mumkin. Buning yordamida darslarni o'tkazish ancha soddalashtirilgan. Va shunga qaramay, yuklamaning davomiyligi va hajmiga, shuningdek kiritilgan tanaffuslarga nisbatan 1 va 2-variantlarning tabiati saqlanib qoladi. Bunga maktab o'quvchilari yoki sportchilarning bir vaqtning o'zida bitta "bekatda" mashq qilmasliklari bilan erishiladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida har bir "bekat" da 2-3 ta o'quvchi birin-ketin mashq qilishlari tavsiya etiladi. Ularning har biri mashqni ravon sur'atda 8-10 marta takrorlaydi. Mashg'ulot vaqti 10-15 s ni tashkil qiladi. Buning natijasida har bir "bekat" dagi 3 ta o'quvchida taxminan 1-variant (10 dan 15 s gacha – mashq va 30 dan 45 s gacha-to'htam) yuz beradi. Shu tarzda amalga oshiriladigan mashqlar juda samarali, maqsadga muvofiq va hissiyotli bo'ladi.

Bundan tashqari, maktab o'quvchilari bir-birlariga juda yaxshi yordam ko'rsatishlari mumkin (takrorlashlar sonini nazorat qilish, mashqlar sifatini kuzatish va h.k.). Yana bir afzalligi shundaki, 3 ta o'quvchi uchun bunday mashg'ulotni tashkil qilish bilan qo'shimcha yuklama uchun bitta jihoz kifoya qiladi. Bu, birinchi navbatda, oz miqdordagi jihozlanishga ega bo'lgan maktablar uchun muhimdir.

To'xtamni tashkil qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Asosan, o'quvchilardan tanaffus paytida (tashqi tartib uchun) o'tirmasliklarini, balki bo'shashish uchun yengil mashqlarni bajarishlarini talab qilish kerak.

Sport mashg'ulotlarida majmua asosan shtanga mashqlaridan iborat bo'ladi. Bitta shtanga uchun 3-4 ta shug'ullanuvchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir va 1- yoki 2-variantdan foydalanilayotgani muhim emas. Buning yordamida mashg'ulot vaqti va tanaffuslarning davomiyligi, hatto murabbiyning nazoratisiz ham, jismoniy mashqlar va dam olish yoki zo'riqish va bo'shashishning fiziologik jihatdan to'g'ri nisbatiga mos keladi.

Albatta, murabbiy vaqtini va sekundomerni nazorat qilishi mumkin. Ammo tajriba shuni ko'rsatadiki, bu faqat 3-4 ta sportchidan iborat mashg'ulot guruhida aniq tayyorlangan nazorat varaqasi bilan mumkin. Sport mashg'ulotlarida tanaffus cho'zilish va bo'shashish mashqlari uchun ishlatilishini juda diqqat bilan kuzatib borish kerak.

Xulosalar. Intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotlar tashkil etilishi va o'tkazilishi, shuningdek, birinchi maksimal testni aniqlash bo'yicha boshqa aylanma mashg'ulot variantlaridan farq qiladi. Bu intensiv-oraliqli ish uslubi va uning fiziologik ta'siri bilan bog'liq. Har bir "bekat" dagi o'quvchilar yoki sportchilar bir vaqtning o'zida mashq qilmaydilar, lekin 2-3 kishidan iborat bo'lib, vazifani navbatma-navbat bajaradilar. Bu 8-12 marta takrorlashni o'z ichiga

olgan seriyadan keyin yuklama va dam olish yoki mashg'ulot vaqti va to'xtam o'rtasidagi fiziologik jihatdan asosli munosabatni ta'minlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка.-Лондон, 1958. 78 с.
2. Фрактман Б.Д. Методика увеличения плотности урока по физическому воспитанию //Теория и практика физической культуры. – 1955. – №3. – С. 37-39.
3. Шолих М.С. Круговая тренировка.-М.: Физкультура и спорт, 1986. – 165 с.
4. Муртазин Х.М. Применение кругового метода на занятиях отделения легкой атлетики //Физ.воспитание студентов: Сб. – Казань, 1967. – №1. – С. 113.
5. Геркан Л.В. Реферат статьи М. Шолиха // Теория и практика физической культуры. – 1965 г. –№11, 12. – С. 16.
6. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. Теория и практика физической культуры и спорта. – М., 2001. – 46 с.

O'SMIRLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARINING SENTIL TAQSIMLANISHINING TAHLILI

Ilyasova Gulnara Kenesbaevna

JTSBMQTMOI Nukus filiali dotsenti v.v.b, (PhD)

(Nukus, Qaroqalpog'iston)

Jismoniy rivojlanish, postnatal ontogenez (individual rivojlanish)ning alohida bosqichlari, ya'ni genotipik potentsial faol ravishda fenotipik belgilarda namoyon bo'lishi davomida, organizmning rivojlanishini aks ettiradi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari me'yordan chetga chiqishi, bola tanasining funksional holatini buzilishini, mavjud bo'lgan kasallikning birinchi muhim namoyon bo'luvchi belgisidir. Tadqiqot maqsad va vazifalari, tajriba almashish va turli xalqaro tibbiyot tashkilotlari tavsiyalaridan foydalanish asosida bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini baholash bo'yicha yondashuvlar doimiy ravishda takomillashtirilmoqda va ishlab chiqilmoqda.

Jismoniy rivojlanish darajasi, uning uyg'unligi bolaning sog'lig'i holatining obyektiv aksidir. Bolaning bo'yi — somatik salomatlikning muhim ko'rsatkichi, endokrin tizimning yetarli darajada ishlashining belgisi, ijtimoiy farovonlik (muvozanatli ovqatlanish, bola parvarishi, psixosotsial muhit), o'sishdagi aniq og'ishlar genetik kasallikni ko'rsatishi mumkin.

Yosh bolalarda, ayniqsa hayotning birinchi yilida, jismoniy rivojlanish tezligi bolaning sog'lig'ining juda aniq ko'rsatkichidir. Ko'pgina surunkali kasalliklar aniq klinik belgilarga ega bo'lmasligi mumkin. Va aynan vazn ortishi va o'sish tezligining buzilishi, ehtimol kasallikning birinchi donozologik ko'rinishidir [4].

Sentil jadvallar yordamida jismoniy rivojlanishni baholash usulidan foydalanish oson, chunki u hisob-kitoblarni yo'q qiladi. Sentil shkalasi — bu matematik taqsimotdan mutlaqo mustaqil bo'lgan xususiyatlarning o'zgarishi diapazoni taqsimotining chastota ulushlarining tavsifi. Shunga ko'ra, bu tarozilar ko'proq universaldir. Ular bolalarning ommaviy profilaktik tekshiruvlari, "chegara" qiymatlari va belgilarning mumkin bo'lgan patologik og'ishlari bo'lgan guruhlarini aniqlash uchun qulaydir [5].

Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishining ko'rsatkichlari ma'lum bir mintaqaning iqlimiy, ijtimoiy-iqtisodiy, etnik va boshqa xususiyatlarini aks ettirishi mumkin. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishining mintaqaviy standartlari har 5-10 yilda bir marta ko'rib chiqilishi kerak, degan fikr mavjud. So'nggi o'n yilliklarda ro'y berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar jarayonlari va ijtimoiy tabaqalanishning kuchayib borayotgan tendensiyalari munosabati bilan aholining o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlarini monitoring qilish ustuvor, dolzarb vazifa bo'lib ko'rinadi [1]. Janubiy Orolbo'yi mintaqasining turli hududlarida yashovchi o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarida yuqorida qayd etilgan xususiyatlar ushbu ko'rsatkichni me'yoriy qiymatdan past darajada bo'lishining mumkin bo'lgan omili ovqatlanish holati deb taxmin qilish imkonini berdi. Shu munosabat bilan, tana vaznining balandlikka o'sishi baholandi. Sentil qiymatlari yordamida amalga oshiriladi. Ular tana vaznini oshirish uchun yetarlicha darajada ovqatlanishni tushunishga imkon beradi. Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, o'smirlarda mushak massasining taqsimlanishi o'g'il bolalar uchun 25-75 santimetr va qizlar uchun 75-90 santimetr oralig'ida.

Bu so'ralgan o'smirlarning ovqatlanish darajasi etarli ekanligini ko'rsatadi, chunki 50 sentil o'rtacha ovqatlanish darajasini, 75 sentil - o'rtachadan yuqori va 90 - ortiqcha ovqatlanishni anglatadi.

O'tkazilgan tahlillar Orolbo'yining turli hududlarida yashovchi o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlari holati bo'yicha ba'zi xulosalarni chiqarish imkonini beradi. Sentil qiymatlari o'smirlarning ovqatlanish etishmasligidan dalolat beradi va bu o'smirlarning tana vaznining o'sishi va rivojlanishining mavjud qiymatlarini yetarli darajada ta'minlaydi. Skeletning biroz sekin rivojlanishi, ehtimol, ovqatlanishdan kam bo'lmagan boshqa omillar mavjudligi bilan bog'liq.

Список литературы:

1. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М., Манке Л.М., Параничева Т.М. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей 10 – 11 лет // Физиология человека. — 2000. — Т. 26. — № 1. — С. 56–61.
2. Камилова Р.Т. Унифицированная методика исследования и оценки физического развития детей и подростков. Ташкент: Изд-во им. Абу Али Ибн Сино, 1996.-22с.
3. Новиков П.В. Нарушение роста и развития детей с позиций достижений современной генетики // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2002. — № 5. — С. 18–22.
4. Polliner L., Dehmer G., Lewis S. et. al. Left ventricular preformance in normal subjects: a comparison of the responses to exercise in the upright and supine positions // Circulation. 1980. — V. 62. — № 3. — p. 528-534.
5. Spyer K.M. Central nervous mechanisms contributing to cardiovascular central // J. Physiol. 1994. — V. 474. — № 1. — p. 1-19.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA MALAKA OSHIRISH TIZIMINING USTUVORLIGI

Kuzibiyev Rustomjon Abdulhayevich
Matxoshimov Nodirbek Soyibjonovich
JTSBMQTMOI Fargʻona filiali oʻqituvchilari
(Fargʻona, Oʻzbekiston)

Oʻzbekiston Respublikasida uzluksiz taʼlim tizimida murabbiylar kadrlari malakasini oshirish. Jismoniy tarbiya va sport turli xil sport turlari va jismoniy faoliyatning boshqa turlari, mashgʻulotlarning maqsadli sharoitlari, jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi darajasi, individual va jamoaviy faoliyatga munosabati va boshqalar bilan ajralib turadi. Bularning barchasini muvofiqlashtirish uchun yaxshi tayyorlangan tajribaga ega boʻlgan murabbiylar kerak boʻladi. Universitet taʼlimi doirasida kadrlar tayyorlash zarur, ammo bu yetarli emas, chunki u asosiy taʼlimni taʼminlaydi va murabbiyning ishi amaliy bilim va koʻnikmalarga, shuningdek, turli fanlar boʻyicha keng nazariy tayyorgarlikka ega boʻlgan mutaxassisning faoliyatidir. Murabbiylar shtabi doimiy ravishda oʻzgarib turadigan ish muhitida: sport natijalarini muntazam ravishda oshirish, musobaqa qoidalarini, yangi sport jihozlarini oʻzgartirish, yangi sport va sport intizomlarining paydo boʻlishi.

Bularning barchasi kasbiy malakani muntazam oshirib borishni zudlik bilan taqozo etadi va bugungi kunda uzluksiz taʼlim doirasida mutaxassislarimizni tayyorlashning yangi modellarini izlash va ularning kasbiy malakasini oshirish boʻyicha faol ishlar olib borilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Sport murabbiyi lavozimini egallagan sport maktablari murabbiy va xodimlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish sharoitlari va sifatini uzluksiz ravishda tahlil qilib borish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni, pedagogik tadqiqotlarni oʻrganish va tahlil qilish, institutning filiallari faoliyatini baholab borish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kuzatishlarni amalga oshirish borasida izchil ishlarni davom ettirish lozim.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport barchamizga maʼlum boʻlgan eng dinamik va tez oʻzgaruvchan sohadir. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vazifalari muttasil oʻzgarib, jamiyatimizdagi barcha erkin yosh avlod sogʻligi murakkab va ahamiyatli boʻlib bormoqda. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport sanoatining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- oʻgʻil-qizlarni salomatlikni mustahkamlash va ularni boʻsh vaqtlarini madaniyatini shakllantirish maqsadida aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish;
- aholining jismoniy tayyorgarligini oshirish va yoshlarni rivojlantirishga qaratilgan mehnatga va mudofaaga tayyor holda kamol toptirish boʻyicha aholi bilan uzviy aloqani oʻrnatish;
- doimiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga yangi sport turlarini joriy etib borish;
- sportda yangi texnologiyalarni yanada takomillashtirish va rivojlantirish;
- musobaqa qoidalariga kiritilgan oʻzgartirishlar asosida bilimlarni takomillashtirish va sportni oʻrganish va tayyorlashga yangi yondashuvlarning paydo boʻlishi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining taqdim etilgan vazifalari mutaxassislarimizdan oʻz kasbiy saviyasini muntazam oshirib borishni taqozo etadi. Taʼkidlash joizki, butun respublika boʻylab kadrlarni sifatli tayyorlash, jumladan, ularning malakasini oshirish zarurati mavjud.

Shunday qilib, amaldagi qonunchilikda malaka oshirish boʻyicha normalar mavjud. Mehnat kodeksida xodimning oʻqitish va qoʻshimcha kasbiy taʼlim olish huquqi

mustahkamlangan va O'zbekiston mehnat kodeksida xodimlarni o'qitish zarurati kasb-hunar ta'limida belgilangan va qo'shimcha kasb-hunar ta'limi jamoa shartnomalari, bitimlari va xodim bilan tuzilgan haqiqiy mehnat shartnomalari asosida ish beruvchi tomonidan belgilanadi. Yoshlar siyosati va sport vazirligi sport mashg'ulotlarini ta'minlaydigan tashkilotlarga yuborilgan sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish tavsiya etiladi:

Pedagogik xodimlar uchun — kamida 4 yilda bir marta; sport mashg'ulotlarini amalga oshirish bilan bevosita shug'ullanadigan, lekin o'qituvchi bo'lmagan mutaxassislar uchun — kamida to'rt yilda bir marta; rahbarlar, rahbar o'rinbosarlari, tarkibiy bo'linmalar rahbarlari va asosiy kadrlarga aloqador bo'lmagan boshqa mutaxassislar uchun to'rt yilda bir marta.

Mamlakatimizda jamiyatning bugungi ahvoli o'tmishdagidan tubdan farq qiladi. Bu, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportga tegishli. Shunday qilib, bugungi kunda bizning mutaxassislarimiz bu xilma-xil ishlarga tayyorligi har qachongidan ham muhimroqdir.

Uzluksiz ta'limning markaziy yo'nalishi — bu jamiyatning faol subyekti sifatida insonning butun hayoti davomida uzluksiz rivojlanishi kategoriyasi. Biror kishi o'quv traektoriyasi bo'ylab "yuqoriga" ko'tarilish, kasbiy ta'lim bosqichlari va darajalarini ko'tarish, shuningdek, universitetda, shuningdek, kasbiy faoliyatning istalgan bosqichida, har qanday ta'lim darajasi asosida ta'lim olish imkoniyatiga ega. ya'ni "oldinga" siljish, "olg'a oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim" olish, yoki mutaxassislarni qayta tayyorlash tizimi xizmatlaridan foydalangan holda o'qitish profilini o'zgartirishi lozim.

Yuqorida aytib o'tilganidek, universitetda ta'lim zarur, ammo yetarli emas, bizning holatlarimizda "aspiranturadan keyingi ta'lim" afzalroqdir, chunki u yanada moslashuvchan va variantlidir. Davlat byudjeti qo'shimcha kasb-hunar ta'limi muassasasi misolida uzluksiz ta'lim tizimida murabbiy kadrlar malakasini oshirishning bir qator mexanizmlarini ko'rib chiqamiz. Ta'lim muassasalar monitoringi barcha mutaxassislarning kasbiy faoliyati ustidan tizimli monitoring olib borish imkonini beradi. Ushbu mexanizmning amalga oshirilishi institutning o'quv guruhlarini shakllantirish bo'yicha ishini tezkorlik bilan amalga oshirish va sifatli rejalashtirishga, shuningdek, mutaxassislar uchun o'quv dasturlarini to'g'ri tanlashga xizmat qiladi, tinglovchilarni malakasini oshirish, tinglovchilar uchun trening davrlari zarur. Hamdo'stlik mamlakatlari jumladan Rossiya davlati amaliyotida an'anaviy ravishda malaka oshirish kurslarida mutaxassislarni tayyorlashning ma'lum davrlari mavjud. Qoidaga ko'ra, mashg'ulotlar 16 soatdan 500 soatgacha rejalashtirilgan. Markaz o'qitishning minimal vaqtini tavsiya qiladi — ikki kundan, lekin ikki haftadan oshmasligi kerak. Buning sababi shundaki, mashg'ulotlar davomida mutaxassislar ahamiyatsiz muddatga asosiy ishlaridan chalg'ishadi, bu ularning kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Biroq, alohida istisno holatlar sifatida, mutaxassislarni uzoqroq o'qitishga ruxsat beriladi. Har bir holatda muayyan talabalar uchun tasdiqlangan tegishli dastur ishlab chiqiladi.

Bilimlarni kiritish va chiqarish nazorati markazda talabalar bilan ishlash ularning bilimlarini kirishda ham, chiqishda ham sinab ko'rishni nazarda tutadi. Bu shuni anglatadiki, har bir aniq o'quv guruhida olingan bilimlar nazorat qilinadi, bu chiqish va kirish hajmlari o'rtasidagi farqi aniqlanadi. Bunday monitoring nazorat o'qituvchilar va o'quv jarayoni tashkilotchilarining ishini baholash, zarurat tug'ilganda ta'lim jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Bundan tashqari, bunday nazorat tinglovchilarga malaka oshirish jarayonida olishlari mumkin bo'lgan bilimlarni to'g'ri etkazish imkonini beradi.

Pedagogik kadrlar bazasini shakllantirish, markazning o'quv jarayonini amalga oshiruvchi o'qituvchilarning mehnati o'z faoliyatini namunaviy shartnomalar asosida amalga oshiruvchi

xodimlar mehnatidir. O'qituvchilarga ish haqi bir akademik soat (45 daqiqa) bo'yicha to'lanadi va professor-o'qituvchilarning malakasiga bog'liq amalga oshiriladi.

Pedagogik kadrlar bazasini shakllantirish o'quv fanlari profili, kurs dasturlari va o'qituvchining maxsus malakasi asosida amalga oshiriladi.

O'quv jarayoni dasturiy ta'minoti, ilmiy asoslangan va uslubiy jihatdan ishlab- chiqilgan kursni o'tkazishni aks ettiruvchi asosiy hujjat kursning o'quv rejasidir. Dastur mavzuning o'qitilishi mumkin bo'lgan mavzulari ro'yxati bo'lib, tegishli dars ishlanmalarni ko'rsatib, o'qilayotgan mavzuning butun rasmini aks ettiradi. Dasturda quyidagilar ko'rsatilgan: ushbu mavzularni amalga oshirish uchun ajratilgan o'quv vaqti; tavsiya etilgan maxsus adabiyotlar; talabaning mustaqil ishi uchun ajratilgan mavzularni o'rganish. Shunday qilib, dasturda o'rganilayotgan mavzuning to'liq tasviri mavjud.

Dasturlash modulli usulda amalga oshiriladi. Demak, dastur asosini tashkil etuvchi mavzular to'liq, mustaqil shaklga ega bo'lishi kerak. Bu fakt guruh ta'limidan tashqari aniq ta'lim olishni xohlaydigan mutaxassislar uchun juda muhimdir. Bunday mutaxassis modulli dasturlar mavjud bo'lganda, o'zi uchun bir nechta dasturlarda joylashgan alohida modullardan iborat o'z dasturini yaratish imkoniyatiga ega. Institutning o'quv bo'limi bilan kelishilgan holda, u o'zini qiziqtirgan kursni tinglashi mumkin o'quv jarayonini metodik va axborot bilan ta'minlash, o'quv qo'llanma, o'quv-uslubiy qo'llanmalarni ishlab-chiqish va nashr etish yil davomida tayyorlangan ish rejasiga muvofiq va o'quv jarayoni manfaatlaridan kelib-chiqqan holda amalga oshiriladi. Institutning filiallari maxsus o'quv-uslubiy adabiyotlarni ishlab-chiqadi va nashr etadi. Bunday adabiyotlar o'quv jarayoniga hamroh bo'lishga mo'ljallangan va o'qituvchilarning o'zini o'zi tayyorlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Shu munosabat bilan individual ishlarni nashr etishni filiallardagi o'quv jarayoniga rahbarlik qilayotgan o'qituvchilar amalga oshirishi kerak. Aynan ular stajyorlarni tayyorlash dasturini yaxshi tushunadilar va uni tegishli o'quv qurollari bilan ta'minlay oladilar. Shunday qilib, tayyorlangan adabiyotlarning birinchi turi o'quv-metodik adabiyotlar hissasiga to'g'ri keladi.

Tayyorlangan mutaxassislar uchun foydali va ba'zan zarur bo'lgan ikkinchi turdagi adabiyotlar eng dolzarb va yangi tadqiqot ishlariga mos keladigan ilmiy ishlanmalardir. Bu turdagi adabiyotlar o'quvchilarning kasbimiz ijodiy jarayoniga qo'shilishi, ish joylariga yangilik kiritishi uchun zarurdir. Ularning maslahatlari va ilmiy yordamlaridan kelib-chiqib, ular uchun yangi turdagi ish bilan shug'ullanish imkonini beradi.

Institut faoliyati uchun zarur bo'lgan adabiyotlarning uchinchi turi – reklama va nashriyot adabiyotlaridir. Bu turdagi bukletlar, reklama roliklari, plakatlar, reklama broshyuralari va boshqalardan iborat. Bu mahsulotlarning barchasi nafaqat talabalar, balki Filiallarning haqiqiy faoliyati haqida tasavvurga ega bo'lishni xohlovchilar uchun ham zarurdir.

-ta'lim xizmatlari bozorida qo'shimcha kasbiy ta'lim tizimining mavjudligini reklama qilish;

- “nufuzli ta'lim muassasasi”da malaka oshirish va malaka oshirish istagida bo'lganlarning ko'proq oqimiga hissa qo'shadigan “nom”, brendni yaratish va targ'ib qilish;

- televideniye, bosma va elektron ommaviy axborot vositalari bilan faol ishlash orqali institutning barcha filiallarida o'tkazilayotgan tadbirlarini qo'llab-quvvatlash.

Shunday qilib, uzluksiz ta'lim tizimida murabbiylar malakasini oshirishning yuqoridagi mexanizmlarini amalga oshirish orqali sport murabbiyi va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini yuqori sifatli tayyorlash, kasbiy qayta tayyorlash va malakasini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi shuningdek, umuman olganda jismoniy tarbiya va sport sanoati mutaxassislarining kasbiy bilim

darajasi, ularning biznes sifatini oshirish va zamonaviy mehnat bozori talab qiladigan yangi mehnat funksiyalarini amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rishdan iborat.

Xulosa. Yuqorida aytilganlarning barchasi zamonaviy ta'lim jarayonini batafsil ko'rib chiqishga muhtojligini ko'rsatadiki, murabbiyning kasbiy faoliyatida duch kelishi kerak bo'lgan vazifalar uning faoliyatidagi farqlarni aniq ko'rsatib beradi. Masalan, sport murabbiyi sportchida turli funksiya va sifatlarni maksimal darajada rivojlantirishga intiladi, shu orqali tanlagan sport turida yuqori ko'rsatkichlarga erishadi, fitnes murabbiyi esa maqsadlarga erishishga olib keladigan fazilatlarni optimal rivojlantirish ustida ish olib boradi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va salomatlikni saqlash o'rtasidagi oqilona muvozanatdir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport sohasini murabbiylar kadrlari bilan ta'minlash muammosini hal qilish moslashuvchan qo'shimcha kasbiy ta'lim, xususan, mutaxassislarining malakasini oshirishdir dolzarb vazifa ekanligi yaqqol ko'rinadi. Muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'quv va sport kasbiy ta'lim muassasasi sport bo'yicha murabbiylar tarkibini qisqa muddatli va o'rta muddatli tayyorlash dasturlarini ishlab chiqilganligidir.

KURASHGA DOIR ILMIY-USLUBIY ADABIYOTLAR SHARHI

Axmedov Farrux Shavkatovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali, PhD
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil etilgan. Kurashga xos manbalarining tahlili asosida ushbu sport turning ilmiy asoslarini takomillashtirish zarurati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, manbalar, olimlar, mutaxassislar, ilmiy asoslar.

Аннотация: В данной статье проведен анализ научно-методической литературы по курашу. На основе анализа источников, специфичных для кураш, показана необходимость совершенствования научных основ этого вида спорта.

Ключевые слова: кураш, ресурсы, ученые, специалисты, научные основы.

Abstract: This article analyzes the scientific and methodological literature on kurash. Based on the analysis of sources specific to kurash, the need to improve the scientific foundations of this sport is shown.

Keywords: kurash, resources, scientists, specialists, scientific foundations.

Kurash haqida gap ketganda professor A.Atoevning tadqiqotlari alohida ahamiyatga molikdir. Olim o'zining tadqiqot ishlarida kurashni ommalashtirish, uni yoshlarga o'rgatish, ta'lim muassasalarida, xususan, maktablarda kurashni o'rgatish muammosiga alohida e'tibor qaratgan. A.Atoevning kurashga doir dastlabki tadqiqotlari 1960-70 yillarga to'g'ri keladi. Masalan, olimning 1965 yildagi tadqiqot natijalari kurash asosida erkin kurash va sambo bo'yicha sportchilar tayyorlashga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Mazkur tadqiqot ishida kurashga xos bo'lgan tayyorgarlik mashqlaridan sport kurashlarining boshqa turlarida keng foydalanish mumkinligi qayd etilgan. Ushbu manbada, kurash asosida sambo va erkin kurashchilarni tayyorlash g'oyasi ilgari surilgan.

A.Atoyev tadqiqotlarida kurash tarixiga oid qimmatli ma'lumotlarni ham uchratish mumkin. Xususan, 1967 yilda ilmiy ommaga havola etilgan "Natsionalnaya sportivnaya bor'ba kurash v tvorchestve narodnykh pisateley" nomli maqolasi kurash haqida xalq yozuvchilarining qarashlari, kurashning g'oyaviy, ijtimoiy-pedagogik ahamiyati kabi masalalar muhokamasiga bag'ishlanadi [1].

Olimning 1967-1970 yillar davomida kurashga doir nashr etilgan ilmiy ishlari natijalari alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu yillar davomida muallif A.Atoyevning kurash bo'yicha olib borgan tadqiqot ishlari kurashni ta'lim muassasalariga joriy etish, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida qo'llashga qaratilgan. Shu bilan birga, ommaviy jismoniy tarbiya va sport harakatida kurashning o'rni va uni tashkil etish masalasi bo'yicha dastlabki ma'lumotlar aks ettirilgan. Yuqoridagi ma'lumotlar o'zining ahamiyati, kurash rivojlanishining tarixiy bosqichlarida uning ilmiy-uslubiy asoslarini o'rganishga qaratilganligi bilan qimmatli hisoblanadi.

Bundan tashqari olim qator yillar davomida kurashga doir muhim tadqiqot ishlarini olib borgan va qator ilmiy-uslubiy nashrlar chop ettirgan. Xususan, olimning 1970 yillardan so'nggi ilmiy izlanishlari kurash bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga qaratilgan. Mazkur davrda kurash bo'yicha mashg'ulotlarni olib borish uslubiyati olim tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida aks etgan.

Umuman olganda professor A.Atoyev o'z ilmiy-pedagogik faoliyatini kurashni o'rganish, uning ilmiy-uslubiy asoslarini tadqiqot etish va kurashni ommalashtirishga qaratgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat sifatida tan olingan davrga qadar milliy sport turi – kurashni rivojlantirish, ommalashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan. Olim tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlari, nashr etilgan ilmiy-uslubiy ishlar o'sha davr talablari va shart-sharoitlariga mos keladi, albatta. Ammo, kurashni rivojlantirishning zamonaviy shart-sharoitlari mazkur sport turi bo'yicha ilmiy-tadqiqotlar sifatini oshirishni talab etadi.

Kurash bo'yicha olib borilgan izlanishlar sirasiga ushbu sport turining falsafiy asoslarini ilmiy o'rgangan, kurashning ijtimoiy-pedagogik jihatlarini tadqiq etgan olimlarning ilmiy-uslubiy ishlarini kiritish maqsadga muvofiq. Bu borada akademik J.Tulenov, professorlar M.Murodov, I.Jabborov, T.Javliyev va U.Qoraboyev va F.Q.Axmedovlarning ishlari e'tiborga molikdir. Yuqoridagi kabi olimlar ishlarida kurashga doir qimmatli ma'lumotlar berilgan bo'lib, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat g'oyalarini singdirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurashga doir qimmatli ilmiy ma'lumotlar boshqa bir qator tadqiqotchilarning ishlarida ham keltirilgan. Xususan, N.Azizovning "Belbog'li Turkiston kurashi" nomli risolasi umumta'lim maktablari, oliy ta'lim talabalari va sport mutaxassislari uchun mo'ljallangan bo'lib, kurashning buxorocho va farg'onacha usullari tarixi aniq faktlar bilan tavsiflangan. Qayd etilishicha, kurashning har ikkala buxorocho va farg'onacha turlari uzoq tarixiy asoslarga ega bo'lib, bu borada asosli ma'lumotlar kiritilgan.

Alohida ta'kidlash kerakki, professor T.Odilov va T.Obidovlarning kurashga doir ishlari diqqatga sazovordir [2]. T.Obidovning 1979 yilda nashr etilgan "O'zbek polvonlari" va T.Odilovning 1985 yilda nashr etilgan "O'zbek polvonlari" nomli risolalari kurashga doir eng qimmatli manbalardan sanaladi. Mazkur manbalar shunisi bilan o'ta qimmatliki, ushbu asarlarda tarixiy polvonlar haqida ma'lumotlar berilgan. Qo'llanmalar kurash tarixiga doir manbalarni tavsiflash bilan birgalikda, tarixiy kurashchilar haqidagi ma'lumotlarni o'zida jamlaydi va o'quvchiga taqdim etadi. Mazkur qo'llanmalar hozirgi kunda ham o'ta dolzarb va muhim bo'lib, yosh tadqiqotchilar va kurash ilmini o'rganuvchilar uchun muhim hisoblanadi. Shu bilan birga,

yosh avlodga kurash orqali milliy qadriyatlar, an'analar va milliy sport qahramonlarini tanitishga xizmat qiluvchi manba bo'lib hisoblanadi.

Qayd etish kerakki, ba'zi tadqiqotchilar tomonidan milliy sport turlari, xususan, kurash milliy madaniyatning ma'lum bir ko'rinishini namoyon etadi. Milliy sport turlari va o'yinlarida milliy ong, mentalitet o'z ifodasini topadi. Yuqoridagi mualliflarning xulosalari shuni tasdiqlaydiki, kurash bir paytning o'zida sport turi bo'lishi bilan birgalikda, ma'lum bir millat va xalqning milliy xususiyatlari, milliy ong va mentalitetini ifoda etuvchi xususiyatga ega. Kurash tarixiy taraqqiyot davomida milliy xususiyatlarga yo'g'rilgan, milliy o'zlikni o'zida aks ettirgan sport turi sifatida shakllanganligi adabiyot manbalarini o'rganish natijasida tasdiqlandi.

Kurashga doir manbalar turli olimlar tomonidan o'rganilganligi diqqatga sazovordir. Xususan, etnograf olim U.Qoraboyev tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlari alohida ahamiyat kasb etadi. Olimning tadqiqot ishlari shuni tasdiqlaydiki, o'zbek xalqida qadimdan mavjud bo'lgan, tarixiy an'analar asosida shakllangan milliy xalq o'yinlari mavjud bo'lgan va ushbu xalq o'yinlari bayramlarda doimiy ravishda qo'llanilib kelingan. Bu kabi ma'lumotlar ba'zi dissertatsion tadqiqotlarda ham aks etgan bo'lib, turli xalq o'yinlari, xususan, kurash tarixan rivojlanganligi va insonlar turmush-tarzining ajralmas qismiga aylanganligi ilmiy asoslangan.

Kurash borasidagi tadqiqotlar taniqli olim O.Toymurodov tomonidan ham olib borilgan. Olim o'zining kurashga doir ilmiy adabiyotlarida kurashning falsafiy va pedagogik ahamiyatini o'rganish bilan birga, kurashchi sportchilar tayyorlash masalasini ham ma'lum ma'noda ilmiy o'rgangan. O.Toymurodovning so'nggi tadqiqotlari kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan, kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilganligi alohida tahsinga sazovordir. Mazkur tadqiqot ishlarida kurashchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi taklif etilgan bo'lib, bu tadqiqot ishi ma'lum ma'noda kurash sportida hali o'rganilmagan bilimlarni tajribada sinashga qaratilgan.

Professor J.Toshpulatovning kurashga doir tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. Olim tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida Surxondaryo viloyatida kurashning rivojlanishi va taraqqiyot davrlari qamrab olingan. Keyinchalik, J.Toshpulatov va R.Mustaqaqulovlar tomonidan "Alpomishlar afsona emas" nomli qo'llanma (2007 y.) nashr etilib, mazkur qo'llanma kurashchi polvonlarga. Albatta, mazkur manbalar ma'lum ma'noda kurashni targ'ib etish, uning tarixiy, falsafiy, ijtimoiy-pedagogik ahamiyatini o'rganish, kurashga doir ilmiy-tadqiqotlar bazasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mazkur qo'llanmalar, kelgusida kurash bo'yicha ilmiy ishlar samaradorligini oshirish va tadqiqotlar olib borish zaruratini ko'rsatadi.

Milliy istiqlol sharofati bilan kurash dunyoga keng yoyila boshladi. Ayniqsa, olimlarimiz tomonidan kurashni targ'ib etish, uning ilmiy asoslarini keng o'rganish masalasi tobora kengayib bordi. Kurashga doir ilmiy maqolalar nashr etildi, respublika miqyosidagi anjumanlar bo'lib o'tdi. Mutaxassislar tomonidan kurashga doir dissertatsiya ishlari muvaffaqiyatli himoya qilindi.

Yuqoridagi qayd etilganidek, kurash falsafasi va uning g'oyaviy asoslari kurashni rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shunga ko'ra ir qator olimlar tomonidan kurashning falsafiy asoslari, uning tarbiyaviy jihatlari alohida tadqiqot obyekti sifatida o'rganilgan. Xususan, S.Tursunovning (va hammualliflar)

"O'zbek milliy kurashi: tarixi va an'analari" nomli risolasi (2015 y.) bu borada muhim hisoblanadi. Shuningdek, A.Atoyev va M.Maxmudovlarning "Elga tanilgan Buxoro polvonlari" risolasi (2008 y.), H.Bobobekov (va hammualliflar, 2002 y.) tomonidan nashr etilgan "O'zbek kurashi dovrug'i" risolalari alohida ahamiyatga ega. Ayniqsa, F.Q.Axmedov va A.R.Abdulaxatovlarning "O'zbek kurashi — milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi" nomli monografiyasida (2017 y.) kurash falsafasini o'rganish, milliy va umuminsoniy qadriyatlar

tizimida kurashning tutgan o'zni kabi muhim masalalar tarixiy, ilmiy-uslubiy manbalar asosida dalillangan. Bu manba o'z navbatida kurashning muayyan sohasida ilmiy bilimlar sohasini kengaytirish bilan birgalikda, mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalari xulosalari ham hisoblanadi [2].

Kurashga doir boshqa ilmiy-uslubiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va risolalar O'zbekistonlik boshqa bir qator olimlar tomonidan ham nashr etilgan. Xususan, O'.Ibrohimov, F.Kerimov, J.Nurshin, R.Salomov, T.Usmonxo'jayev, N.Tastanovlarning ishlari alohida diqqatga sazovordir. Yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar tomonidan nashr etilgan ilmiy-uslubiy ishlar ma'lum darajada kurashni o'qitish va o'rgatishga xizmat qiladi. Ushbu qo'llanmalar va darsliklar kurash bo'yicha asosan uslubiy xarakterda bo'lib, mutaxassislariga kurashni o'rgatishga yo'naltirilgan.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy manbalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashga doir olib berilgan tadqiqot ishlari kurashni rivojlantirishning zamonaviy shart-sharoitlariga mos emas. Mavjud manbalar va adabiyotlar kurashga doir bilimlarni ilmiy ommaga yetkazib berish, mahalliy va xorijiy kurash mutaxassislariga mazkur sport turining o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish uchun yetarli emas.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Атаев А.К. Опыт применения специальных упражнений и Национальная спортивная борьба кураш в творчестве народных писателей. Материалы II научно-теоретической конференции Бухарского госпединститута. Т., 1967.
2. Ахмедов Ф.Қ., Абдулахатов А.Р. Узбек кураши — миллий ва умуминсоний кадриятлар дурдонаси.-Т.:«Адабиёт учкунлари», 2017,128 бет.
3. Одилов. Т. Ўзбек полвонлари. Фафур Ғулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти. Т., 1979.

YOSH KURASHCHILARNI HARAKATLI O'YINLAR VOSITALARI YORDAMIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

A'zamxonov Oltinxon Ashrafxon o'g'li
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kurashchilarni harakatli o'yinlar vositalari yordamida jismoniy sifatlarini rivojlantirish to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: kurash sporti, harakatli o'yinchi, kurashchi, harakat, jismoniy sifatlar, tekkizish, o'yin tarifi, vosita.

Аннотация: В данной статье рассматривается развитие физических качеств юных кураш с помощью подвижных игр.

Ключевые слова: борцовский вид спорта, активный игрок, кураш, движение, физические качества, касание, темп игры, инструмент.

Abstract: This article discusses the development of physical qualities of young kurash with the help of mobile games.

Key words: kurash sport, active player, kurash, movement, physical qualities, touch, game rate, tool.

Respublikamizda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholining, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos ravishda shart-sharoitlar yaratish, mardlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalarni o‘zida mujassam etgan kurashimiz orqali ona vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirishdan iboratdir.

Bugungi kunda hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa kurash sportini yanada rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda.

2015-yil 4-sentiyabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ 394-son (yangi tahriri) Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan kurash milliy sport turini ommalashtirish, yanada rivojlantirish maqsadida bir qancha qarorlar qabul qilindi:

Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 4881-son qarorlarini keltirishimiz mumkin.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturini amaliyotga joriy etib, yoshlar sportga keng jalb qilinmoqda. Bizning maqsadimiz ular orasidan iqtidorli kurashchilarni saralab olib, mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan, har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom va baquvvat insonlarni shakllantirishdan iboratdir.

Oxirgi paytlar xalqning madaniy saviyasi o‘shishiga bog‘liq ravishda ko‘plab oilalar bolalarini sport bilan shug‘ullanishlariga manfaatdordirlar. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar bolalarni u yoki bu sport turiga qobiliyatlari va moyilliklari borligini aniqlashga yo‘naltirilgan bir talay tadbirlar o‘tkazishlarigato‘g‘ri keladi. Barchamizga ma‘lumki, o‘smirlarda tanlangan sport turining harakat ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli egallashiga qobiliyati borligini aniqlash ayniqsa qiyin.

Qobiliyatli yoshlar va o‘smirlarni tanlab olishning eng yaxshi vositasi – serharakat o‘yinlarga asoslangan testlardir. O‘yin-testlar nazorat mashqlariga nisbatiga ko‘ra ancha ustunlikka ega, chunki ular ma‘lum sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlar va qobiliyatlar birligini baholashga imkon beradi. Ma‘lumki, o‘yin jarayonida u yoki bu bilimlar, ko‘nikmalar va mahoratlar shakllanishi yuz beradi, shuningdek bolalar va o‘smirlarning individual o‘ziga xos xususiyatlari ochiladi. Ko‘plab o‘yinlarda bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladi, bu esa murabbiyga kelajakdagi sport ixtisosligiga yaxshi harakatni ishonarlari mavjudligini belgilashga yordam beradi. Har bir murabbiy biladiki, o‘smir bolalarda barcha sifatlarni (xislatlarni) ham yuqori darajada rivojlantirib bo‘lmaydi. Genetik omillar jiddiy ahamiyatga ega va yoshlar hamda o‘smirlar rivojlanishining yashirin imkoniyatlarini belgilaydi. Ammo shu narsani hisobga olish kerakki, shaxs tomonidan egallangan xislatlar nasldan naslga o‘tgan xislatlardan ustun turadi. Qo‘llanilayotgan o‘yin-testlar murabbiyga bolalardauni qiziqtirayotgan qobiliyatlar mavjudligini belgilashga va aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun, qoidaga ko‘ra, turli harakat faolligiga ega bir necha o‘yinlar qo‘llaniladi. O‘yin-testlarni o‘tkazish vaqtida turli xil yo‘nalishga egabo‘lgan harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: koordinatsiyalash (o‘zaro moslashtirish) qobiliyatlarini aniqlaydigan, e‘tiborni jamlaydigan, tez fikrlashni o‘ziga xosligini belgilaydigan o‘yinlar.

Harakatli o‘yinlar (ochiq havodagi sport o‘yinlari) jarayonidagi testlarda har bir ishtirokchi ma‘lum miqdorda ballar to‘playdi. Test natijalarini aniqlash har bir ishtirokchining to‘plagan balli bo‘yicha o‘tkaziladi, bu esa o‘z navbatida shaxsningo‘ziga xos xususiyatlarini xarakterlaydi (ta‘riflaydi). O‘yin natijalariga ko‘ra shaxsni o‘zi tanlangan sport turiga yaroqliligi, ushbu sport

turiga yaroqliligi, ushbu sport turiga xos qobiliyatlari mavjudligi haqida fikr yuritish mumkin. Hozirgi davrda o'yin testlarni bolalar va o'smirlarni tanlab olish uchun tajribali murabbiylar ustalik bilan qo'llashmoqda. Harakatli o'yinlarni nazorat testi sifatida sportda kamolotga yetkazish guruhlarida ham qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o'yinlar bolalarni, o'smirlarni va yoshlarni ham umumiy jismoniy rivojlanishi uchun, ham alohida sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallashlari va takomillashtirishlari uchun qo'llanishi mumkin. Quyida keltiradigan harakatli o'yinlarni yosh kurashchilarga mos ravishda mashg'ulotlarda tavsiya qilinadi.

-Ro'molchani tortib ol. Qoidalari: Raqibni qo'lidan ushlab olish mumkin emas, o'yinchini itarib yuborish ta'qiqlanadi.

Variantlari: Ro'molcha o'yinchilarni old tomonida belida turadi; ro'molcha o'yinchilarni yelka tomonida belida bo'ladi; ro'molcha o'yinchilarni o'ng yoki chap tomonlarida belida bo'ladi; tizzada turgan holda ham o'ynash mumkin; ro'molcha o'yinchilar boldirining pastki qismiga ham bog'lab qo'yish mumkin; jamoa bo'lib ham o'ynash mumkin. (o'yinlar rasmlar bilan izohlangan).

-Oyoqlar bilan quvlashmachoq. O'yin ta'rifi. O'yinchilar juftlarga bo'linadi. Ular bir-birlarini yelkalariga qo'llarini qo'yadilar. O'yinchilar vazifasi–raqib oyoq kaftiga o'z oyog'i uchi bilan ko'proq marta tekkizib olish. Oyoqlar bilan quvlashmachoq (oyoqni tekkizish) Qoidalari: maydonchada siljib, raqibga oyoq kaftini tekkizdirishga yo'l qo'ymaslik va yelkadan qo'lini tushirmaslik.

Variantlari(turlari): bir nomli oyog'iga faqat o'ng yoki chap oyoq uchini tekkizish; xohlagan oyoq kaftiga tekkizish mumkin.

-To'pni tekkizish. O'yin ta'rifi. Diametri 3-4 metr bo'lgan doira ichiga o'yinchilar juft-juft bo'lib turishadi. O'yinchilar birining qo'lida to'p bo'ladi. Uning vazifasi –raqib yelkasiga to'pni tekkizish. Ikkinchi o'yinchi chap berib, o'ziga sherigi to'pni tegizib olishiga yo'l qo'ymaslik .

Qoidalari: to'pni faqat kelishib olingan joyga tegizish mumkin. Doira chegarasidan chiqib ketgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Variantlari: to'pni raqib tizzasiga tekkizish mumkin; to'p faqat bitta o'yinchida bo'lishi mumkin; o'yin paytida to'p ikkala o'yinchida ham bo'lishi mumkin.

-Qarsak. O'yin ta'rifi: Yerda diametri 3 metr bo'lgan doira chiziladi. Ikkita o'yinchi tanlanadi, ular doira ichiga kirib tik turishadi. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibga chap berib, uni tizzasining pastki qismida qarsak chalish va raqibga shu harakatni bajarishiga yo'l qo'ymaslik. O'yin davomida ko'proq qarsak chalgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Qoidalari: o'yinchilar bir –birini mahkam ushlab olishlari va doiradan tashqariga chiqib, ketishlari man etiladi.

Variantlari: faqat oldindan kelishilgan oyoqda qarsak chalish mumkin.

-Doiradan torib chiqarish. Diametri 3-4 metr bo'lgan doirada ikkita o'yinchi turadi. Ishora berilganda ular, bir-birlarini yelkalariga qo'llarini qo'yib, itarishib boshlashadi. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibni doiradan surib chiqarib yuborish.

Qoidalari: Agarda hech bo'lmasa bitta oyog'i doiradan chiqib ketgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi, ya'ni mag'lub bo'ladi.

-Koptokni egalla. O'yin ta'rifi. Qatnashchilar tik turadilar yoki tizzada turadilar. Ular ikki qo'llari bilan to'pni ushlab turishadi. Signal (ishora) berilganda har bir o'yinchi to'pni tortib olishga va uni boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi Qoidalari: Qo'llar holati mahkam ushlab turganda bir xil bo'lishi shart. Agar o'yin tik turgan holatda bajarilsa, gilamga (polga) yiqilish man etiladi.

Variantlari: o'yinni o'tirib bajarish mumkin; o'yinni tizzada turib ham bajarish mumkin; o'yinni qorinda yotgan holatda bajarish mumkin; o'yinni tik turgan holatda bajarish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kurashchilarda, umuman har bir sport turida, o'yin malakalarini puxta hamda mustahkam va egallashlari uchun mashg'ulot jarayonida yanada ko'proq harakatli o'yinlardan kerakli o'rinlarda foydalanish juda muhimdir.

Iqtidorli yosh kurashchilarni tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash nafaqat kuch sifatini balki egiluvchanlik sifatlarini unumli rivojlantirishga imkon yaratadi, balki texnik-taktik mahoratni qisqa muddatlarda osonroq takomillashuviga asos bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4881-son qarori.

2. Kerimov.F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati (Darslik).-T.:O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2001.-285 b.

3. Kerimov.F.A. Kurash tushaman.-T.:Ibn-Sino nomidagi nashriyot, 1990.-174 b.

4. Yusupov K.T. Kurash Xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi.-T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyoti, . 2005.-129 b.

5. Daminov I. A. Qosimov O'.R.//Sportchilarni Tayyorlash Texnologiyalari (Engil atletika misolida)// "LESSON PRESS", MCHJ nashriyoti 2021.: 216 b.

6. Rahimqulov. K. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma.;-T.: Tafakkur-Bo'stoni, 2012. — 144 b

O'RTA TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING UZVIYILIGINI TA'MINLASHNING METODIK XUSUSIYATLARI

Nazirov Odiljon Tursunaliyevich

JTSBMQTMOI Farg'ona filiali dotsenti,

Nazirov Murodjon Odiljonovich

FDU magistranti

(Farg'ona, O'zbekiston)

Annotatsiya: 15-17 yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda ularni harakat amallariga o'rgatishda pedagogik xususiyatlari mazmuni va sog'lom turmush tarzi, ishchanlik kabi kompleks rivojlantirish komponentlarini ta'lim jarayonida integratsiyalash asosida o'quv yili davomida taqsimlangan shakllarini mustaqil va amaliy o'zlashtirish imkoniyatlari oshirilgan.

Kalit so'zlar: Salomatlik platformasi, ko'krak qafasi aylanasi, yurak qisqarish sur'ati, tajriba guruhi, umum rivojlantiruvchi mashqlar, harakat faolligi, harakat tayyorgarligi, o'rta ta'lim maktabi.

Аннотация: Возможности самостоятельного и практического освоения форм, распределяемых в течение учебного года на основе интеграции содержания педагогических особенностей и компонентов комплексного развития, таких как здоровый образ жизни и трудолюбие, в образовательный процесс развития физических качеств детей 15-летнего возраста. 17 и учить их действовать.

Ключевые слова: платформа здоровья, окружность грудной клетки, экспериментальная группа, комплексное упражнение, двигательная деятельность, двигательная тренировка, организация школьного образования.

Abstract: Possibilities of independent and practical mastery of the forms distributed during the academic year based on the integration of the content of pedagogical features and components of complex development such as healthy lifestyle and work ethic in the educational process of developing the physical qualities of children aged 15-17 and teaching them to act. increased.

Key words: Health platform, chest circumference, heart rate, experimental group, general development exercises, movement activity, movement training, preschool educational organization

Mamlakatimizda aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlari, faol dam olish shakllaridan foydalanishni ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash respublikamiz davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan, «... butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir»¹⁰. Shu bois 2017-2021 yillarda mo'ljallangan “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo'naltirilgan to'rtinchi ustuvor yo'nalishida ta'lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san'at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilgani bejiz emas [1,2].

Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tatbiq etish uchun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uni ommaviy harakatga aylantirish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida 2021-yil 16-iyunda tasdiqlangan yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari test majmuasining joriy etilishi umumiy o'rta ta'lim, oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya harakatining boshqa bo'g'inlari oldiga yoshlarni har tomonlama jismoniy tarbiyalash, yuqori unumli mehnat qilish va vatan himoyasiga tarbiyalash vazifasini qo'yildi.

Tadqiqot maqsadi: Yuqori sinf o'quvchilarning “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari test majmuasi asosida jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich darajasini tahlil qilish va metodikasini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Yuqori sinf tajriba guruhi o'quvchilarning “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari asosida jismoniy tayyorgarliklarini IV bosqich me'yorlarini topshirish natijalariga ko'ra boshlang'ich va yakuniy darajasini aniqlashda o'quvchilarning bajarish darajasini belgilash, shuningdek o'quvchilarning tayyorgarlik darajasining yangi me'yoriy talablariga muvofiqligini aniqlash.

MUHOKAMA VA NATIJALAR:

Tadqiqotning tashkil etilishi: Yuqori sinf o'quvchilarning harakat fazilatlarini rivojlantirish darajasini baholashning asosiy mezon sifatida biz Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinov testlar majmuasi bo'yicha tanlab olingan testlar asosida pedagogik nazorat testlari ishtirok etdi. Pedagogik tadqiqotlar 2021 yilning dekabr oyidan 2022 yilning may oyigacha yuqori sinf o'quvchilarning baland va past turnikda tortinish (marotaba), tennis to'pini uloqtirish (m), joyidan

¹⁰ Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент – 2017 й. 145-б.

turib uzunlikka sakrash (sm), 60 m masofaga yugurish (daqiq) va 1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba) test me'yorlari bo'yicha randomizatsiya (tasodifiy tanlov) orqali 30 nafar o'g'il bolalar natijalari tahlil qilindi.

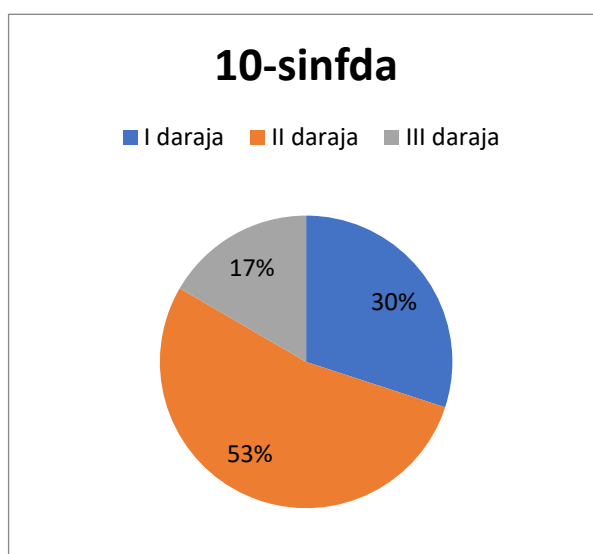
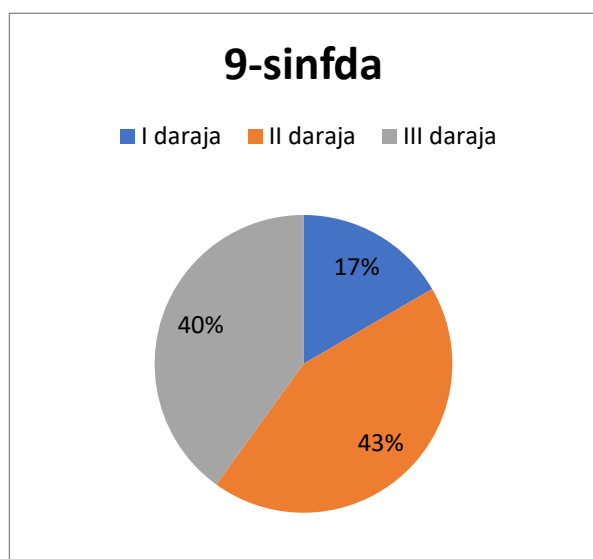
Yuqori sinf o'quvchilarning "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinov test ko'rsatkichlarini matematik statistik uslublari yordamida tahlil natijalari 1- jadvalda keltirilgan.

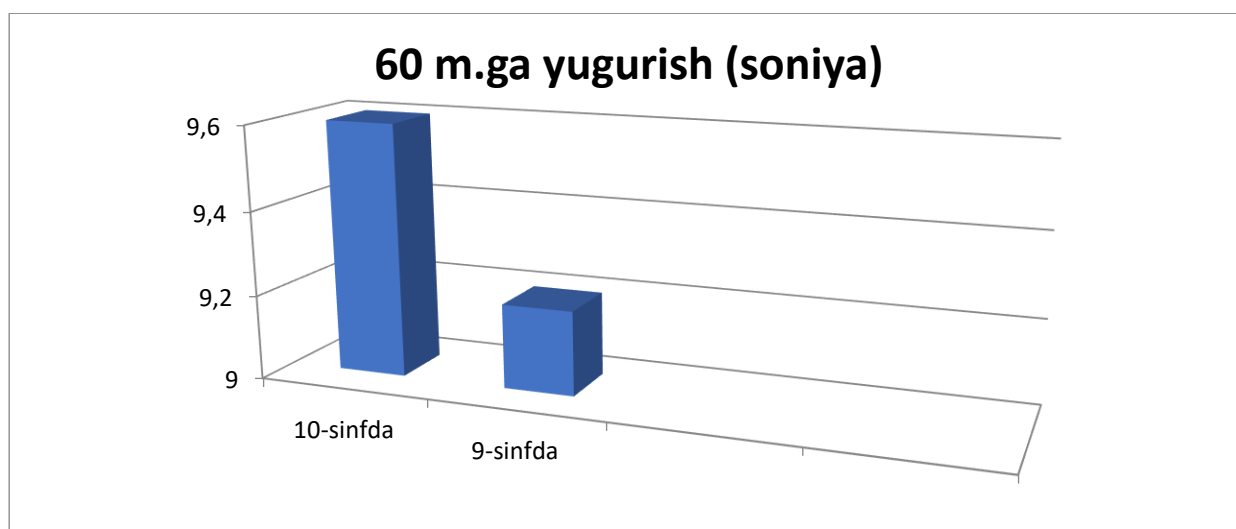
Farg'ona shahar 15-o'rta ta'lim maktabi 9-10-- sinf o'quvchilari (o'g'il bolalar)ni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yoshga xos o'zgarishi

1- jadval

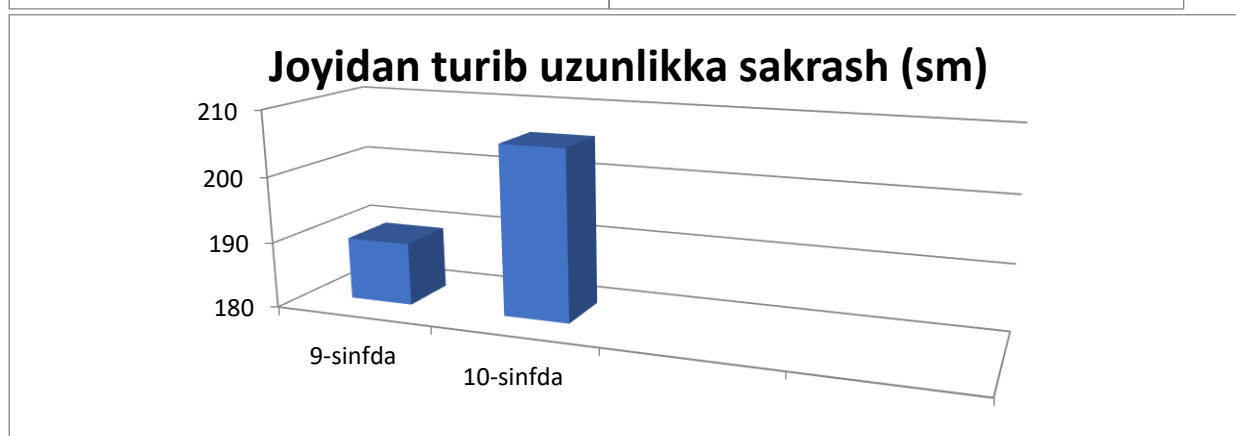
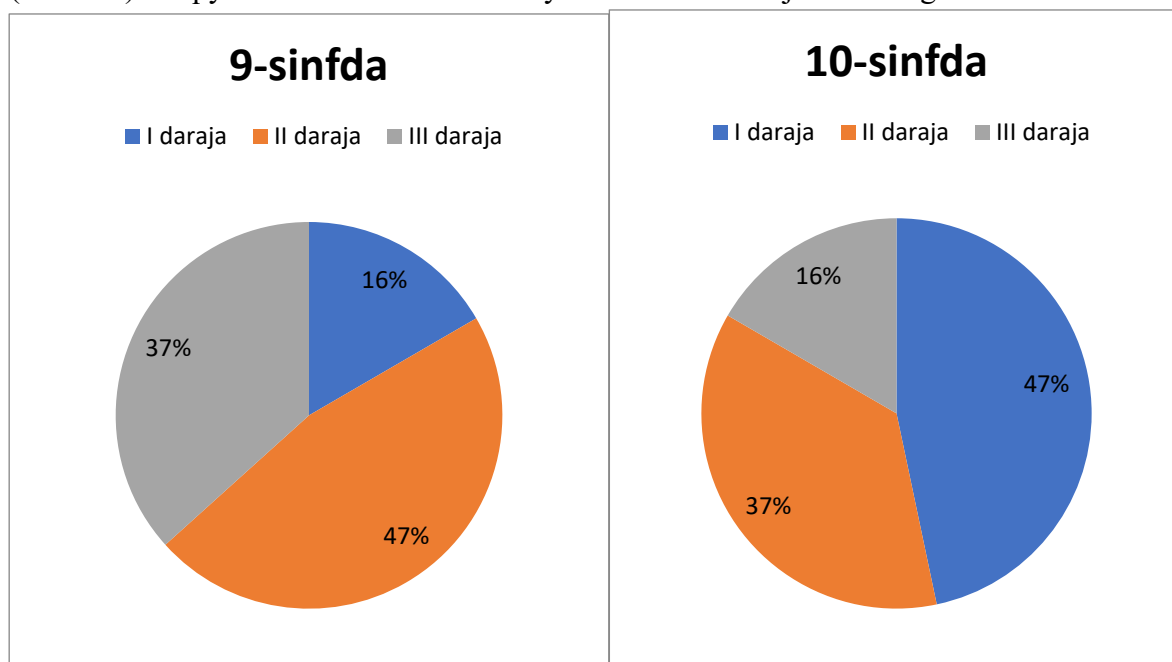
№	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari	Yoshi	n	$\bar{x} \pm \sigma$	m	Absolyut farqi	%	t	P	
1	Baland va past turnikda tortinish (marotaba)	15	30	$8,1 \pm 1,73$	0,31	2,13	20,8	4,76	$\geq 1,67$	0,1
		16	30	$10,2 \pm 1,73$	0,31				$\geq 2,00$	0,05
2	Tennis to'pini uloqtirish (m)	15	30	$33,4 \pm 2,79$	0,50	2,83	7,8	4,2	$\geq 1,67$	0,1
		16	30	$36,2 \pm 2,38$	0,43				$\geq 2,00$	0,05
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	15	30	$189,5 \pm 11,79$	2,15	16,33	7,9	5,59	$\geq 1,67$	0,1
		16	30	$20,5,8 \pm 10,77$	1,96				$\geq 2,00$	0,05
4	60 metr masofaga yugurish (daqiq)	15	30	$9,6 \pm 0,36$	0,06	0,49	5,3	5,65	$\geq 1,67$	0,1
		16	30	$9,2 \pm 0,30$	0,05				$\geq 2,00$	0,05
5	1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba)	15	30	$84,6 \pm 5,56$	1,01	6,16	6,7	4,98	$\geq 1,67$	0,1
		16	30	$90,8 \pm 3,87$	0,70				$\geq 2,00$	0,05

4.3-jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, 9-sinfda va 10-sinfda o'quvchilar "Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari" testini 5- toifasi talablarini "60 m masofaga yugurish" sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 40 foizi, 10-sinf da esa o'g'il bollarning 2 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 43.3 foizi, 10-sinfda esa o'g'il bollarning 43.3 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bollarning 5 foizi, 10-sinf da esa o'g'il bollarning 15 foizi bajardi . O'rta arifmetik qiymat 9-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=9.7$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo'lsa, 10-sinfda o'g'il bollari uchun ($\bar{x}=9.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.

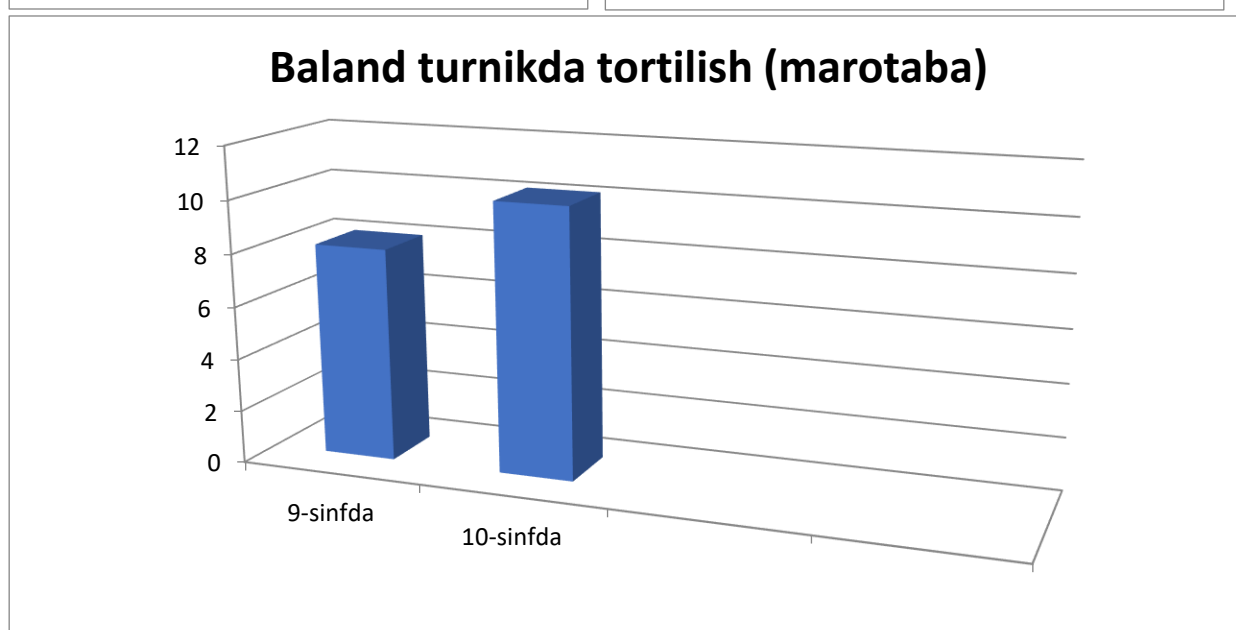
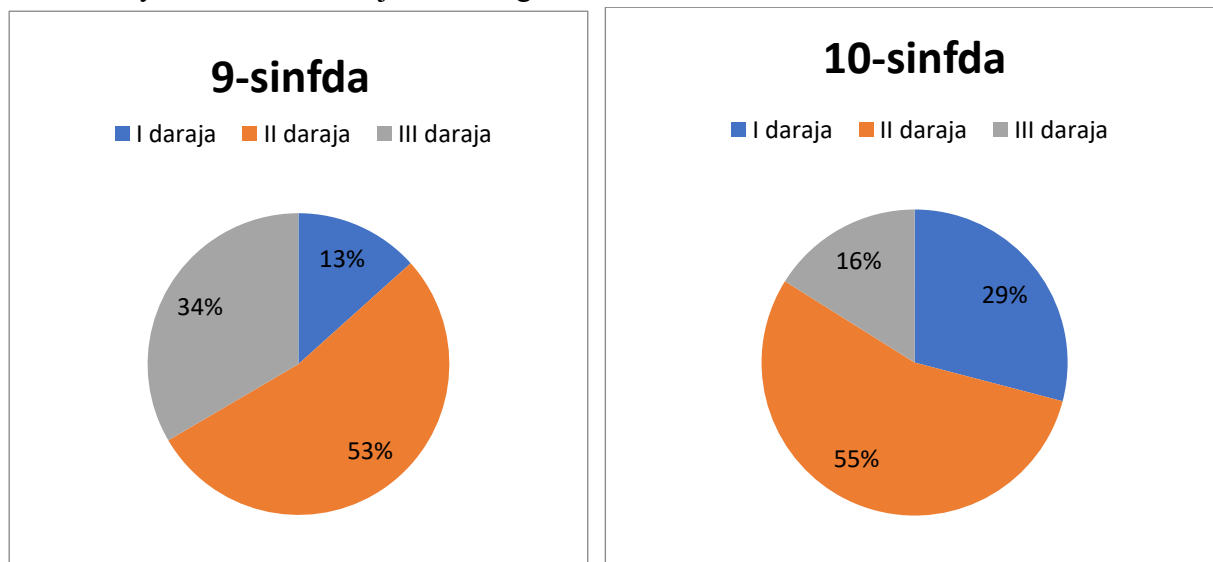




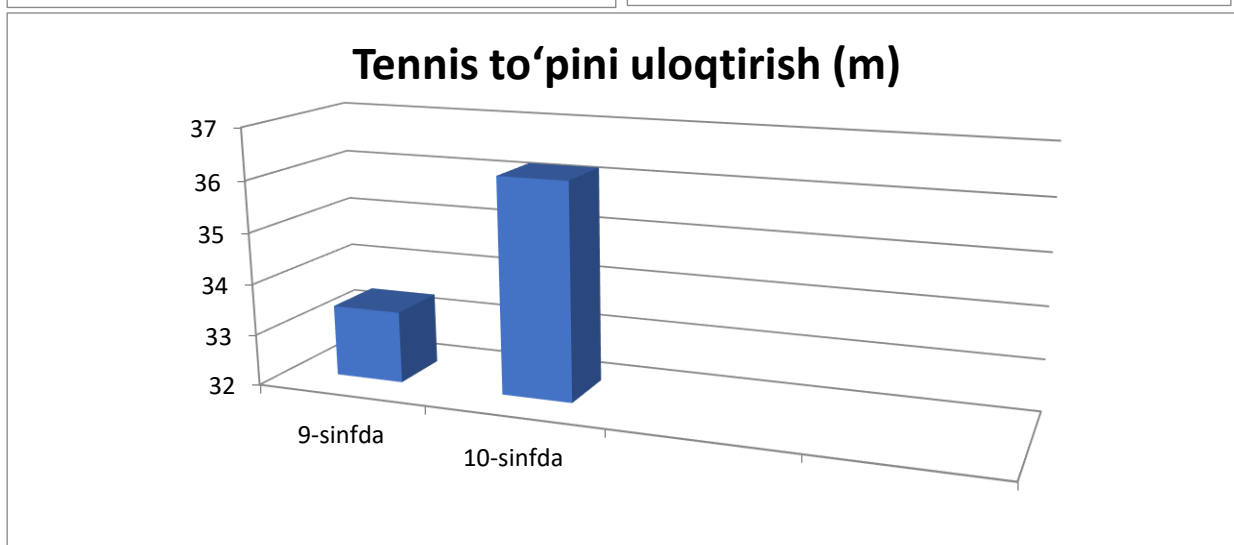
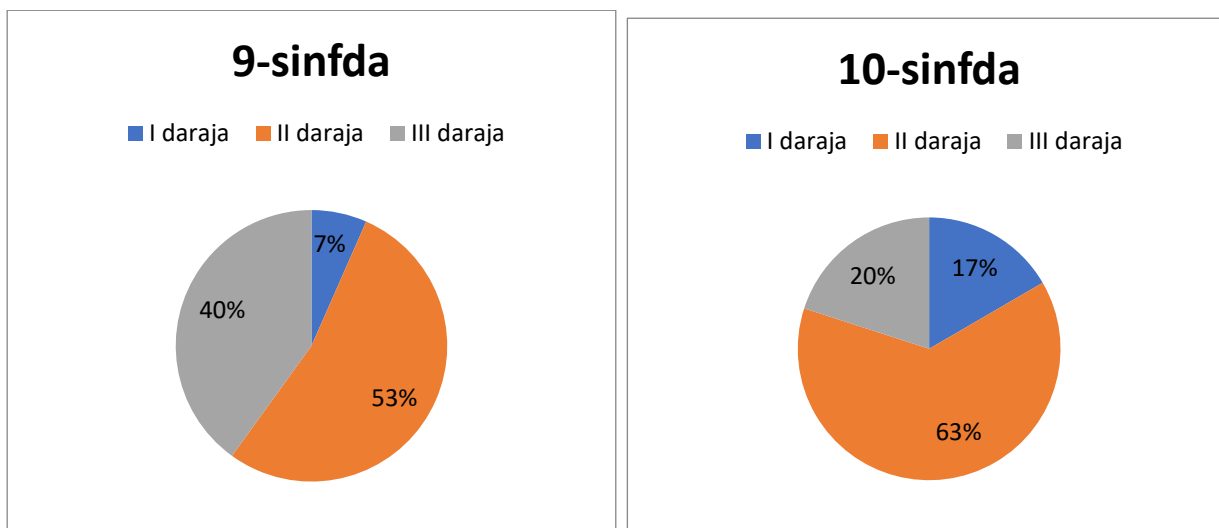
“Joyidan turib uzunlikka sakrash” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 36.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 33.6 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 46.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 40 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bollarning 16.6 foizi, 10-sinfda esa o‘g‘il bollarning 56.6 foizi bajardi. O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=189.5$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo‘lsa, 10-sinfda o‘g‘il bollari uchun ($\bar{x}=205.8$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.



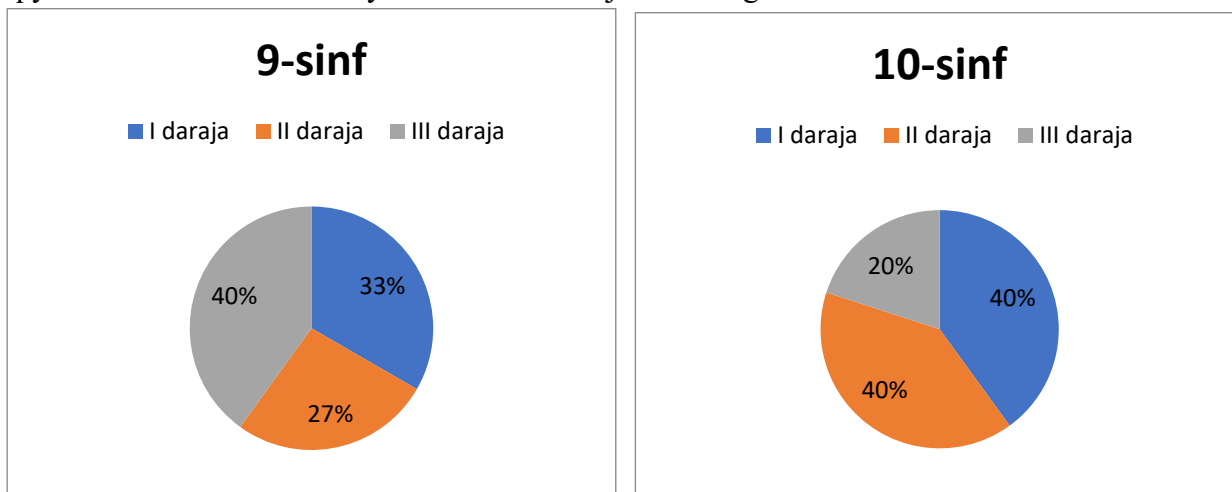
“Baland turnikda tortilish” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 33 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 16 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 53 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 45 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 13,3 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 29 foizi bajardi. O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bolalar uchun ($\bar{x}=8.1$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo‘lsa, 10-sinfda o‘g‘il bolalar uchun ($\bar{x}=10.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.



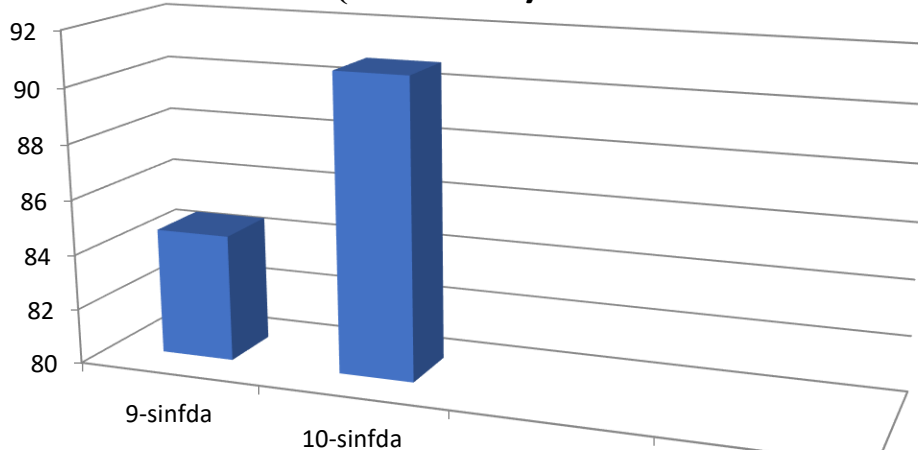
“Tennis to‘pini uloqtirish” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 40 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 20 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 53.3 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 63.3 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o‘g‘il bolalarning 6 foizi, 10-sinfda o‘g‘il bolalarning 16.6 foizi bajardi. O‘rta arifmetik qiymat 9-sinfda o‘g‘il bolalar uchun ($\bar{x}=33.4$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo‘lsa, 10-sinfda o‘g‘il bolalar uchun ($\bar{x}=36.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.



“Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash” sinovining III daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolalarning 10 foizi, 10-sinfda o'g'il bolalarning 30 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolalarning 56.6 foizi, 10-sinfda o'g'il bolalarning 36.6 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablarini 9-sinfda o'g'il bolalarning 6 foizi, 10-sinfda o'g'il bolalarning 16.6 foizi bajardi. O'rta arifmetik qiymat 9-sinfda o'g'il bolalar uchun ($\bar{x}=33.4$) qiymati J.T.D.S.S. beshinchi yosh toifasi III daraja talablariga mos kelgan bo'lsa, 10-sinfda o'g'il bolalar uchun ($\bar{x}=36.2$) bu qiymatlar JTDSS beshinchi yosh toifasi II daraja talablariga mos keladi.



Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba)



Shuni ta'kidlash kerakki, "Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari" test majmuasining 5 toifasi I darajasi me'yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi 9-sinf 17% ni tashkil qilgan bo'lsa, 10-sinfda 33 % ni tashkil qilib umumiy miqdorda 16 % o'sganini ko'ramiz.

- Xulosa va takliflar(Conclusion/Recommendations).

1. Pedagogik tajribaning ijobiy natijalarini hisobga olib, o'rta ta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari va sport to'garaklari amaliyotiga quyidagi asosiy holatlarni tavsiya etish maqsadga muvofiq:

- salomatlikni va organizm barcha a'zolari hamda tizimlarining har tomonlama rivojlanishini yaxshilash;

- jismoniy tayyorgarlikka va ushbu jarayonda harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga ustuvor ahamiyat qaratish;

- bolalarda uy sharoitlarida jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga bo'lgan qiziqishini tarbiyalash.

- o'quvchilarni yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik holatiga qarab jismoniy mashqlar kompleksini tuzish

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент – 2017 й. 145-Б.

2. Munavvarov A.Q. Pedagogika. – T.: «O'qituvchi» nashriyoti. 1996. Musurmonova 3. O., Baubekova G. O'zbek xalq pedagogikasi. – T.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2000. – 64 b.

4. M. Muhammad Do'st., Musurmonova O.O., Risqiev T va boshq. Sog'lom avlod — bizning kelajagimiz. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti, 2000. – 272 b.;

5. Yanson Yu.A. Struktura sovremennogo protsessa fizicheskogo vospitaniya shkolnika. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi № 4. 2004.– S 22-24..

6. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskie osnovi ozdorovitelnoy napravlenosti

uchebno-vospitatelnogo protsessa v obsheobrazovatelnix shkolax Uzbekistana. Avtoref. diss...dok. ped. nauk. – T. 2000 – 60 s.

7. Xadjayev P. Razvitie dvigatel'nykh kachestv uchashixsya U1-11 klassov shkol. Avtoref.dis...kand.ped.nauk.—Tashkent, 1993. — 22 s.
8. Safarova D.D. Yoshga oid fiziologiya. — T.: ITA, 2018. — 176 b.

ТИНГЛОВЧИЛАРНИНГ КАСБИЙ МУҲИМ ШАХСИЙ ФАЗИЛАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ТАШКИЛИЙ ВА ПЕДАГОГИК ЖИҲАТЛАРИ

Назирова Қудрат Юлдашевич
ЖТСБМҚТМОИ Фарғона филиали доценти
(Самарқанд, Ўзбекистон)

Аннотация: Ушбу мақолада малака ошириш тингловчиларининг касбий муҳим шахсий фазилатларга эга рақобатбардош мутахассисларга айланадиган ва келажакдаги касбий фаолиятида ўзларини янада англай оладиган мутахассисларни тайёрлаш долзарб муаммолари ва ечимлари хусусида баён қилинган.

Калит сўзлар: Ривожланиш траекторияси, индивидуал касбий ривожланиш, электрон портфолио, кўникмалар, қобилиятлар, экспериментал, касбий фазилат, концептуал аппарат.

Аннотация: В данной статье описаны актуальные проблемы и решения подготовки слушателей профессионального обучения, которые станут конкурентоспособными специалистами, обладающими важными профессиональными личностными качествами и способными лучше понять себя в будущей профессиональной деятельности.

Abstract: This article describes the current problems and solutions for preparing vocational students who will become competitive specialists with important professional personal qualities and are able to better understand themselves in their future professional activities.

Ҳар қандай таълим жараёни самарали бўлиши учун у таълим оладиган шахснинг қизиқиш ва эҳтиёжларига мос бўлиши лозим. Бу барча ёшдаги таълим олувчиларга хос бўлиб, айниқса, катта ёшдагилар учун муҳим аҳамият касб этади. Албатта бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари малака ошириш курсига, одатда, янгилик олиш, ўқитишнинг янги метод ва технологияларини ўзлаштириш, касбий эҳтиёжларини қондириш мақсадида боради. Бироқ касбий эҳтиёж ҳар бир педагогда турлича бўлади. Бу — табиий ҳол. Битта аудиторияга жамланган 25 нафар тингловчига ўтиладиган мавзу ким учундир қизиқарли бўлиши, кимнингдир эҳтиёжига мос келиши, қолганларга эса умуман ҳеч нарса бермаслиги мумкин. Пировардида ўтилган дарс ёхуд малака ошириш курси тингловчиларни бир ҳил даражада қониқтира олмаслиги мумкин. Бунинг учун биринчи навбатда жойларда соҳа мутахассисларининг малака оширишга доир эҳтиёжларини ўрганиш, уларнинг ҳар бири учун индивидуал касбий ривожланиш траекториясини тузиш ва малака ошириш дастурини ана шу асосда ташкил этиш лозим.

Эҳтиёжларга асосланган малака ошириш тизимини жорий этиш учун таълим ходимларининг малака даражаси, билими, илмий-педагогик салоҳияти, иш тажрибаси ва индивидуал касбий ривожланиш траекториясидан келиб чиқиб, табақалашган малака ошириш дастурлари ишлаб чиқилади. Анъанавий малака ошириш билан бир қаторда, касбий ўқитишнинг уйғунлашган, иш жараёни билан биргаликда олиб бориладиган,

масофавий ва бошқа муқобил шакллари жорий этилиб, таълим ходимларининг индивидуал траекториялари, касбий ривожланиш натижалари ва ўзлаштирган ўқув дастурлари тўғрисидаги маълумотлар уларнинг электрон портфолиосига киритилади.

Халқ таълими муаммоларини ўрганиш ва истиқболни белгилаш, соҳа ходимлари малакасини ошириш тизимини тубдан такомиллаштириш, замонавий ёндашувларни татбиқ этишда хориж тажрибасини ўрганиш муҳим аҳамият касб этади. Умумий ўрта таълимдаги илғор тажрибаларни ўрганиш асосида тавсиялар ишлаб чиқиш, хорижий мамлакатларнинг етакчи илмий-тадқиқот муассасалари билан халқаро алоқаларни ривожлантириш асосий мақсад ва вазифалардан бири саналади. Мухтасар айтганда, олдимизда таълим соҳасидаги илмий-тадқиқот фаолиятини қўллаб-қувватлаш ҳамда узлуксиз касбий ривожлантириш тизимини жорий қилиш билан боғлиқ муҳим чора-тадбирларни амалга ошириш каби долзарб вазифалар турибди.

Институтимиз мамлакатимиз таълим соҳасини янги ривожланиш босқичига олиб чиқишга муносиб ҳисса қўшишга ҳаракат қилади. Зеро, бугун мамлакат ҳаётининг барча соҳаси қатори таълим-тарбияда ҳам янги давр бошланди. Бу давр биздан ҳамжиҳатлик, фидойилик ва самарали меҳнатни талаб этади.

Сир эмаски жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги айрим инсонларда "билим"га эмас, балки "кўникмалар", "қобилиятлар" ва буларнинг барчасини келажакдаги шуғулланувчининг "фаолияти"га айлантириш учун кўпроқ амалий кўникмаларга қизиқишади. Шу билан бирга, тингловчиларнинг мустақил фаолиятига ўтиш ва уларда касбий аҳамиятга эга шахсий фазилатларни шакллантириш нафақат ўзи фаолият олиб боаётган ўқув жараёнида, балки бошқа спорт таълим ташкилотларининг ютуқлари асосида ҳам уни ташкил этиш ва шакллантиришга ёндашувларни қайта кўриб чиқиш зарурлигини англатади.

Замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитда касбий таълим динамик ривожланиш босқичида бўлиб, тингловчилар эҳтиёжларини қондиришнинг янги ташкилий ва технологик шаклларини излаш, касбий ривожланиш манбаларига киришни расмий, норасмий ва ахборот таълимининг барча жиҳатларини бирлаштириш тушунилади.

Шу билан бирга, ҳозирги вақтда соҳа мутахассисининг касбий муҳим шахсий фазилатларга эга рақобатбардош ходимларга айланадиган ва келажакдаги касбий фаолиятида иложи борича ўзларини англай оладиган мутахассисларни тайёрлаш муаммоси долзарб бўлиб қолмоқда.

Муаммонинг ечими учун бугунги кунда қўплаб илмий изланишлар тадқиқотлар олиб борилмоқда:

Тадқиқотнинг ташкил этилиши ва босқичлари:

Танланган услубий асос ва белгиланган вазифалар уч босқичдан иборат бўлган назарий ва экспериментал тадқиқотлар кетма-кетлигини аниқлади:

Биринчи босқичда: маҳаллий ва хорижий адабиётларда кўриб чиқиладиган муаммо ўрганиш ва таҳлил қилиш. Норматив ҳужжатлар, асосий таълим дастурлари ўрганиб қайта кўриб чиқиш.

Тадқиқотнинг методологик ва назарий асослари ойдинлаштириш. Бунда таҳлил асосида муҳим қарама-қаршиликлар аниқланади, концептуал аппарат шакллантирилади, тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари баён қилинади.

Албатта тадқиқот методларидан фойдаланишда қуйидагиларга амал қилиш лозим деб баҳолаймиз: назарий таҳлил ва умумлаштириш, сўровномалар, ҳисоб ҳужжатларини таҳлил қилиш, педагогик амалиёт шароитида тингловчилар педагогик фаолияти самарадорлигини

педагогик кузатиш. спортчилар тайёрлаш ва жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишнинг восита ва усуллари эгаллаш билим ва кўникмаларини аниқлаш учун сўровнома ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлиги аниқлаш. Соҳа вакилларининг касбий аҳамиятга эга бўлган шахсий фазилатларининг бошланғич даражасини баҳолаш учун констатив тажриба ўтказиш ва назорат ва экспериментал гуруҳларнинг таркиби аниқлаш.

Иккинчи босқичда: концептуал аппаратга аниқлик киритилади; Соҳа вакилларининг касбий муҳим шахсий фазилатларини шакллантириш хусусиятлари аниқланиши; расмий ва норасмий таълимни бирлаштириш имкониятлари ва хусусиятлари ўрганилади; касбий фаолиятни шакллантиришнинг назарий модели, муҳим фазилатлари ишлаб чиқилади; моделни амалга ошириш учун қулай бўлган педагогик шароитлар аниқланади, жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси касбий муҳим шахсий фазилатлари шакллантиришга қаратилишдан иборат бўлади.

Учинчи босқичда: шакллантирувчи ва якуний тажрибалар ўтказилади, тадқиқот натижалари қайта ишланади, тизимлаштирилади ва тавсифланади. Шундан сўнг таклиф этилаётган моделнинг самарадорлиги аниқлаб тадқиқот материаллари илмий мақолалар шаклида чоп этилади ва диссертация шаклида чиқаришдан иборат бўлади.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш керакки, навбатдаги илмий тадқиқотлар қуйидаги йўналишларда амалга оширилиши мумкин: гендер хусусиятларини чуқур ўрганишни ҳисобга олган ҳолда фаол туризм воситаларидан фойдаланиш асосида касбий аҳамиятга эга шахсий фазилатларни ривожлантириш қонуниятлари, тамойиллари, механизмлари; жисмоний маданият бакалаврларининг касбий фаолиятида талаб қилинадиган сифатларни, шу жумладан етакчилик сифатларини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари ва бошқалар.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Букатов В.М. Педагогические тайнства дидактических игр. – М., 2003.
2. Панина Т. С., Вавилова Л.Н. Современные способы активизации обучения: Учебное пособие. – М., 2008. –
3. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение: Учебное пособие. – М., 2009.
4. Психолого-педагогическое сопровождение реализации инновационных образовательных программ / Под ред. Ю.П.Зинченко, И.А.Володарской. – М., 2007.
5. Ситуационный анализ или анатомия Кейс-метода / Под ред. Ю.П.Сурмина. – Киев, 2002..
6. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Под ред. Н.В.Бордовской. – М., 2011.
7. Ступина С.Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе: Учебно-метод. пособие. – Саратов, 2009.
8. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М. Педагогик технология асослари // «Мактаб ва ҳаёт» журнаliga илова. – Т., 2003.

PEDAGOG KADRLAR KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ANDROGOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Ne'matova Samiyaxon Ilhomjonovna

Namangan VXTXQTMOHM, p.f.b.f.d. (PhD)

(Namangan, O'zbekiston)

Ne'matov Bobirbek Ilhomjonovich

JTSMQTMOI dotsenti

(Toshkent, O'zbekiston)

Pedagog kadrlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda ularning kasbiy tayyorgarligini yuksak darajada bo'lishi, pedagogik mahoratning shakllanganligi, zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash ko'nikma va malakasini puxta o'zlashtirish, kasbiy faoliyatga akmeologik, kreativ yondashuv motivatsiyasini qaror toptirish talab etiladi. Mazkur vazifalarning amaldagi ijrosini ta'minlashda pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonlarining innovatsion mexanizmlarini ishlab chiqish zaruriy aspektlardan biriga aylandi [1].

Ta'lim sohasida katta yoshdagi insonlarni o'qitish jarayonini tashkil etishda yangi innovatsion yondashuvlarga bo'lgan zarurat va kattalar ta'limi ahamiyatining o'sib borishi alohida sezilmoqda. Dunyoda ushbu tizimga texnologik, ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy jihatdan rivojlanishi bilan ehtiyoj sezmagani davlatning o'zi mavjud emas. Kattalar ta'limidagi tarixiy o'zgarishlarga xos bo'lgan tendensiyalar-uning mazmuniy va tashkiliy xususiyatlarga ega bo'lishi, faqat kattalar ta'limiga ixtisoslashtirilgan muassasalar tizimining kengayishi, ular tomonidan taklif qilinayotgan ta'lim dasturlari turlarining ko'payishi bilan belgilanadi.

Demak, androgogikaning ijtimoiy amaliyot sohasi sifatida o'zlashtirish kattalar ta'limi bo'yicha faoliyatning ma'nosi va mohiyatiga mos keluvchi kasbiy ko'rsatkichlar, bilimlar, malakalar, ko'nikmalar va qadriyatlarni munosabatlarni egallashni nazarda tutadi.

Bu jarayon beshta asosiy bosqichni o'z ichiga oladi:

1. Kasbni o'zining individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olib, anglagan holda tanlash;

2. Kasbiy tayyorgarlik-kasbiy yo'nalganlikning va kasbiy bilimlar, ko'nikmalar va malakalar tizimining shakllanishi, turli muammolarni nazariy va amaliy hal qilish tajribasini egallashdir;

3. Kasbiy moslashuv-kasbga kirish, yangi ijtimoiy rolni o'zlashtirish, kasbiy o'z-o'zini anglash, shaxsiy va kasbiy sifatlarining, mustaqil kasbiy faoliyat tajribasining shakllanishidir;

4. Kasbiylashuv-kasbiy pozitsiyaning shakllanishi, shaxsiy va kasbiy sifatlar va malakalarning nisbatan barqaror kasbiy ahamiyatli tuzilmalarga integratsiyalashuvi, o'z vazifalarning malakali tarzda amalga oshirishdan iborat.

5. Kasbiy mahorat-shaxsning kasbiy faoliyatda ro'yobga chiqishi [2].

An'anaviy pedagogikadan andragogikaning asosiy farqi ta'lim berish jarayonida ta'lim beruvchining emas, balki ta'lim oluvchining faol pozitsiyada bo'lishidir. Bunda ta'lim beruvchining asosiy faoliyati ta'lim oluvchiga o'zida mavjud bilimlarni yangilash, yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga yordam berish hisoblanadi. Chunki yangi kasbiy bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalarni o'zlashtirish asosida katta yoshlilarning axborotlashgan jamiyatga moslashishi va unda o'z imkoniyatlarini to'laqonli namoyon etishi faollashadi.

Bunda katta yoshli ta'lim subyektlarining axborotlarni qabul qilishi, xotirada saqlab qolishi, fikrlash jarayoni yosh bolalarniki va o'smirlarniki kabi mahsuldor emasligi o'ziga xos qiyinchilik tug'dirsa, ulardagi mavjud tajriba va nuqtai nazarlar o'ziga xos ma'lumotlar platformasi vazifasini o'taydi. Bunday sharoitda katta yoshlilarni o'qitish nafaqat yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga, balki dunyoqarash va nuqtai nazarlarini, hayotiy tajribalarini, ijtimoiy va kasbiy-malakaviy ko'nikmalarini uzluksiz yangilashga yo'naltiriladi.

Katta yoshdagilarni o'qitishning asosiy funksiyasi bo'lgan mutaxassislar tayyorlashda uning maqsadlari, vazifalari va majburiyatlarini aniq tasavvur qilish lozim. Shuning uchun pedagog va androgogning kasbiy faoliyatidagi farqlarni anglash juda muhimdir (1- jadval [2]).

1-jadval

**Androgog va pedagogning kasbiy faoliyat sohalarini
taqqoslash jadvali**

Ko'rsatkich	Pedagogik faoliyat	Androgogik faoliyat
Kasbiy faoliyat obyekti	shaxsi shakllanish jarayonida bo'lgan bolalar va yoshlar	shakllangan, ko'p hollarda bazaviy ma'lumotga, ijtimoiy va ishlab chiqarish tajribasiga ega bo'lgan katta yoshdagi kishilar
Kasbiy faoliyat subyekti	Pedagog	androgog, ta'lim oluvchi (stajer)
O'zaro harakat maqsadi	rivojlantirish, tarbiyalash, kelajak hayot faoliyatiga tayyorlash	shaxsning rivojlanishi va takomillashtirilishiga, tarbiyalashga, (qayta tarbiyalashga) o'qitishga, (qayta o'qitishga), moslashishga, mustaqil ta'lim olishiga va o'z-o'zini rivojlantirishiga ko'mak berish
Vazifalar	bilim, malaka, ko'nikmalarni, shaxsning bazaviy madaniyatini shakllantirish, pedagogik tashxis, baholash va nazorat qilish	uzluksiz ta'lim olish va o'z-o'zini o'qitishga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish; shaxsga o'zining muammolarni aniqlash va ularni hal qilish yo'llarini qidirishda, o'z-o'zini takomillashtirish zarurligini anglashda yordam berish; stajerga yangi bilimlar va ko'nikmalarni avval shakllangan bilimlar va ko'nikmalar tuzilmasiga "joylashtirish"da yordam berish; katta yoshdagi kishining ta'lim olishiga zarur bo'lgan sharoitlarni tahlil qilish va yaratish;
Bilish-tarbiyalash faoliyatining mohiyati	shakllanayotgan shaxsning asosiy faoliyat turi	ko'p hollarda yordamchi, qo'shimcha
Asosiy ish shakllari	sinf, o'quv guruhi, individual mashg'ulotlar	individual, guruhli
Metodlar	ma'ruzalar, suhbatlar, ko'rgazmalar, hikoya, munozara va boshqa pedagogik metodlar	ta'limning innovatsion metodlari va mustaqil ta'lim

Ushbu jadvaldan ko‘rinib turibdiki, pedagogik faoliyat obyekti sifatida maktab o‘quvchilariga nisbatan yondashilsa, androgogik faoliyatda esa katta yoshli ta’lim oluvchilarga xos xususiyatlar nazarda tutiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Muslimov N.A. Bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarini kasbiy shakllantirish /Monografiya. — T.: Fan, 2004.
2. Jo‘raev R., Yuldashev M., Raxmanqulova N., Baxromov A., Zakirov A. Pedagog kadrlar malakasini oshirish mexanizmini takomillashtirish. — T.: ООО “ADAD PLYUS”, 2014.— 160 b.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ПЕРИОД И СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Нормурадов А.Н.
ИППКСФВС. и.о. профессора
(*Ташкент, Самарканд*)

Ключвые слова: Менструация, женщины, девушки, гормоны, иперменструальный синдром, спортивная подготовка.

Менструация — завершающий этап сложного, ритмического нейро-гуморального процесса в организме женщины, связанный с функцией всего организма в целом и, в частности половых органов, где активное участие принимает эндокринная система, регулируемая и регулируемая центральной нервной системой.

Нарушения менструальной функции могут быть связаны с множеством отдельных причин и их комплексом и носят различный характер.

Нередко эти нарушения и, в частности, гиперменструальный синдром и альгоменоррея отражаются на общем состоянии женщины, понижая ее работоспособность как умственную, так и физическую, а иногда причиняют страдания, приковывающие ее к постели, делая ее временно нетрудоспособной.

Причиной альгоменорреи, в частности, у девушек и не забеременевших молодых женщин могут быть самые разнообразные факторы, взятые как в отдельности, так и в сочетании друг с другом, как-то: недоразвитие матки, механические препятствия для оттока менструальной крови (загибы матки, сужение и стриктуры канала шейки матки), неврастения и нарушение психического состояния женщины, ваготония, пороки развития матки, нарушение гормональной активности яичника, хронические, истощающие организм женщины

инфекционные заболевания, диабет, заболевание крови, умственное и физическое переутомление и др.

Безусловно, во время месячных и, в частности, в предменструальные дни у некоторых женщин и девушек отмечается ряд субъективных неприятных ощущений, отражающихся на общем состоянии спортсменок, могущих привести к временному нарушению их работоспособности, к снижению спортивных показателей, срыву при выступлениях в этот период.

Мы проанализировали свои наблюдения по этому вопросу у 93 спортсменок (58 женщин и 35 девушек) в возрасте от 14 до 29 лет, проходящих подготовку к Олимпийским соревнованиям в Чолпоната по 12 видам спорта (бег на различные дистанции, плавание, гимнастика, конный спорт, гребля, волейбол, бег с барьерами, многоборье, прыжки, метание диска, метание ядра), среди которых были спортсменки из Узбекистана, РФ и Казахстана (волейбол, гимнастика).

Большинство из них были рекордсменками, чемпионами Узбекистана, РФ, Казахстана и мира.

Из 43 спортсменок лишь у 23 (10 женщин и 10 девушек) не отмечалось никаких субъективных жалоб в предменструальном и послеменструальном периодах.

В предменструальном периоде незначительные проявления предменструального синдрома и, в частности слабые боли, не отражающиеся (по словам спортсменок) на физической работоспособности, наблюдались у 27 женщин и девушек (20 женщин и 7 девушек): из них у 13 — в комбинации с подобными проявлениями во время месячных.

Бесконечные боли внизу живота, пояснице, крестце, в бедрах, раздражительность, общее недомогание, отражающиеся на физической работоспособности (по словам спортсменок) в предменструальном периоде, наблюдались у 21 женщины и девушки (13 женщин и 8 девушек), из них у 10 — с явным отрицательным влиянием на спортивные показатели.

Не менее интересны данные о спортивной форме спортсменок во время месячных: недомогание, слабые боли, не оказывающие существенного влияния на спортивные показатели, наблюдались у 23 человек (18 женщин и 5 девушек), у 13 из них — комбинации с указанными проявлениями в предменструальном периоде.

Выраженное недомогание, боли, раздражительность отмечались во время месячных у 11 спортсменок (3 женщины и 8 девушек); из них у 2 — в комбинации с подобными проявлениями в предменструальном периоде.

Послеменструальный период у всех спортсменок (за исключением двух, у которых отмечалась слабость) протекал нормально, с сохранением спортивной работоспособности.

О чем говорят эти данные? Прежде всего о том, что в дни предшествующие месячным, и во время них у большинства спортсменок наблюдаются определенные сдвиги в общем состоянии здоровья, которые могут оказать у части женщин и девушек неблагоприятное влияние на спортивную работоспособность, а следовательно и на спортивные показатели при выступлениях.

Тем не менее, следует отметить, что ввиду систематических тренировочных занятий, участия в различных соревнованиях, в том числе в пред- и менструальном периодах организм спортсменок как бы адаптируется к физической нагрузке, ввиду чего у большинства из них трудоспособность сохраняется, не принося ущерба спортивным показателям. Так, из 43 обследованных спортсменок базы у 23 полностью отсутствовали какие-либо жалобы в пред- и менструальные периоды, а у 20 — отмечались лишь слабые проявления пред- и менструального синдрома, не отражающиеся на их физической работоспособности, на спортивных показателях при соревнованиях (по словам спортсменок). Таким образом, у 34 спортсменок из 93 субъективные проявления пред- и менструального синдрома не оказывали существенного влияния на трудоспособность спортсменок, и не отражались на спортивных показателях,

У 19 женщин и девушек в пред и менструальном периоде отмечались субъективные проявления альгодисменореи, отражающиеся на физической работоспособности (спортивных показателях), а у 10 из них отмечалась

неработоспособность вследствие беспокоящих болей, слабости, общего недомогания, раздражимости и т. д.

Само собой понятно, что если спортсменке с выраженными проявлениями альгоменореи приходится выступать в решающие дни соревнований, то, естественно, возможны срывы в выступлениях на международных соревнованиях.

Во время 1,5 месячного наблюдения за спортсменками в Тамге и Чолпон ате нам неоднократно приходилось наблюдать неблагоприятное влияние пред и менструального периода при его нарушениях на трудоспособность спортсменок.

Для подтверждения вышеуказанного приводим пример срыва в соревнованиях в связи с патологическим течением менструального периода (альгодисменореи) у спортсменки, рекордсменки Узбекистана в беге на средней дистанции, в связи с ее вынужденным выступлением во время болезненных месячных в полуфинальных отборочных соревнованиях по бегу на 800 м.

Спортсменка С-ва, 22 лет, девушка, женскими болезнями не страдала тип месячных указывает на недомогание в предменструальном периоде и интенсивные боли в области поясницы с начала менструации.

Участвовала в отборочных соревнованиях в беге на 800 м, дошла до полуфинала. Полуфинальное выступление совпало с началом весьма болезненных месячных. Она заявила врачу команды, что выступать не может из-за интенсивных болей в пояснице, слабости и общего недомогания. Врач команды после консультации с акушером-гинекологом вынужден был за 40 минут до выступления дать спортсменке 0,5 аспирина, но несмотря на уменьшение болевых ощущений после этого, спортсменка не смогла восстановить свою спортивную форму, пришла к финалу изможденной, четвертой по времени, и выбыла из дальнейших соревнований.

Примерно такая же участь постигла и другую спортсменку по плаванию — 3-ву, вследствие нарушения менструальной функции.

Таким образом, мы пришли к выводу о неблагоприятном влиянии пред- и менструального периода при его нарушениях (и в частности при альгодисменореи) у спортсменок на их физическую работоспособность, на спортивные показатели.

Мы полагаем, что при отборе спортсменок к республиканским и Международным соревнованиям необходимо учитывать особенности менструального периода у них и в ряде случаев не включать спортсменок с проявлениями у них альгодисменореи в списки участников соревнований из-за реальной возможности срыва в решающий момент выступления.

Что же касается искусственного подавления месячных, предупреждения их наступления применением гормональных средств (предлагаемого некоторыми зарубежными авторами), как меры сохранения спортивной работоспособности в дни выступления спортсменок, — мы считаем подобные предложения и действия антифизиологичными для организма молодой женщины (девушки), ибо длительное применение гормонов далеко не безразлично для функции молодого организма в целом и последующей (после окончания соревнований) половой, вегетативной, генеративной и гормональной функции яичника, в частности; поэтому, естественно, метод искусственного

подавления месячных в спортивных интересах не может оправдывать себя, а, следовательно, не может быть приемлемым в узбекском спорте.

Строгий учет состояния спортсменок в пред- и менструальном периодах, выявление среди лиц, страдающих проявлениями дисменореи, и, в частности альгодисменореи и гиперменструального синдрома, своевременный отсев некоторых из них, безусловно, помогут нам в повышении спортивных показателей на соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ МОЛОДЕЖИ

**Жиемуратова Гулпаршын Кошкинбаевна
Ахмедова Мухаббат Ахмедовна
Нукусский филиал ИППКСФКС
(Нукус, Каракалпакстан)**

Аннотация: в работе рассмотрены результаты оценки качества организации физического воспитания в общеобразовательных школах Республике Каракалпакстан.

Проведено контроль качество организации физического воспитания: соответствие оснащение спортивных залов по требованию Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию в школах, который включает в себя 12 видов спорта.

Эффективность занятий физическим воспитанием и спортом, а также проводимых других мероприятий по оздоровлению подтверждается данными углубленных медицинских осмотров. Увеличилось количество детей, относящихся к 1-й группе здоровья (практически здоровые): в 2017г. – 37,9%, 2018г. – 46,9%, 2019г. – 47,0%, 2020г. – 47,3%.

Ключевые слова: Общеобразовательные школы, организации физического воспитания, подростки, дети, показатели здоровья.

Abstract: the paper considers the results of assessing the quality of the organization of physical education in secondary schools in the Republic of Karakalpakstan.

The quality control of the organization of physical education was carried out: compliance with the equipment of sports halls as required by the State Educational Standard for Physical Education in Schools, which includes 12 sports.

The effectiveness of physical education and sports, as well as other health promotion activities, is confirmed by the data of in-depth medical examinations. The number of children belonging to the 1st health group (practically healthy) has increased: in 2017. – 37.9%, 2018 – 46.9%, 2019 – 47.0%, 2020 - 47.3%.

Keywords: General education schools, physical education organizations, adolescents, children, health indicators.

Актуальность. В Узбекистане в государственных масштабах осуществляются оздоровительные мероприятия, направленные для достижения основной цели – «Здоровая мать – здоровый ребенок» [1,4]. Проблема детского здоровья исключительно многогранна, и важным направлением «строительства» детского здоровья является двигательное воспитание ребенка, начиная с самого раннего возраста, на основе современной методики индивидуализации подхода и нормирования нагрузки. [2].

В Узбекистане растет число различных видов спорта, некоторые из которых в республике получили свое развитие впервые. На сегодняшний день оснащение спортивных залов позволяет полностью выполнять требования Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию в школах, который включает в себя 12 видов спорта[2,3].

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся. От правильной организации и методики проведения уроков, от педагогического мастерства преподавателя во многом зависит решение задач физического воспитания[3].

Цель исследования: Оценка качества организации физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Каракалпакстан.

Материалы и методы исследования:

Проведено контроль качество организации физического воспитания: соответствие оснащение спортивных залов по требованию Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию в школах, который включает в себя 12 видов спорта: спортивная и художественная гимнастика, плавание, легкая атлетика, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, кураш, белбогли кураш, настольный теннис, шахматы.

Соответствие структуры и содержание каждого урока учебной программе по физической культуре, возрасту, состояние здоровья и уровень физической подготовленности учащихся.

Результаты исследования: Сравнительный анализ полученных данных показал что, оснащение спортивных залов городе полностью отвечали требованию Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию в школах, который включили в себя не менее 10 видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, кураш, настольный теннис, шахматы). Уроки по физической культуре в сетке учебного расписания проводились 3 раза в неделю – по 45 минут. Структура и содержание каждого урока был составлена учебной программе по физической культуре, учитывающей возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовленности учащихся.

Учитывая, что в республике в настоящее время к спорту приобщаются миллионы школьников, возрастает роль и значение систематического мониторинга и оценки организации занятий физическим воспитанием и спортом, их воздействия на развитие и здоровье детей. Эффективность занятий физическим воспитанием и спортом, а также проводимых других мероприятий по оздоровлению подтверждается данными углубленных медицинских осмотров. Увеличилось количество детей, относящихся к 1-й группе здоровья (практически здоровые): в 2017г. – 37,9%, 2018г. – 46,9%, 2019г. – 47,0%, 2020г. – 47,3%,.

Таким образом, физическая культура стал жизненной потребностью. Регулярные тренировки в детском возрасте должны расширять резервы организма ребенка, улучшать его здоровье, а это в свою очередь способствует улучшению образования, создают прочные предпосылки для всестороннего гармоничного развития подрастающего поколения, а в зрелом возрасте – повышению работоспособности и производительности труда, что имеет огромное социальное и экономическое значение.

Список литературы:

1. Икрамов А.И., Ахмедова Д.И. Медицинские основы физического воспитания и спорта в формировании гармонично развитого поколения (Методическое руководство).- Ташкент.- 2011.- с.7-8.

2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 175с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15-17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище //Журнал Педиатрия 2017 №5. Том 86 стр.69-72
4. Кильдиярова Р.Р. Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм// Вопросы современной педиатрии.– 2017.– Т.16.– № 5.– С.=431–437.

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARKATALI O‘YINLARNING O‘RNI

Kulbulov Farxod Normurodovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi

Masharipov Yuldosh Masharipovich

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti dotsenti

Sulaymonova Maktuba Xusan qizi

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri

(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni harakatli va estafetali o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Harakatli o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, kasbiy mahorat, usullar.

Abstract: This article focuses on developing the physical qualities of young basketball players through action games and relay races.

Keywords: physical exercise, therapeutic physical exercise, healthy lifestyle, physical activity.

Kirish

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilibtarbiyalashdagi o‘rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tatbiq etilmoqda.

Sport millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudrati jahon uzra namoyon bo‘lib muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat sog‘lom va yoshlari ko‘p bo‘lgan millat qudratli bo‘ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo‘lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilganligi, iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash, yosh basketbolchilarni harakatli o‘yinlar yordamida ularning jismoniy sifatlarini

rivojlantirishga qaratilgan. Zero jismoniy sifatlarni rivojlantirishning rang-barang yo‘l yo‘riqlari, usullari mavjud bo‘lib, uning omillari ham ko‘p, ommalashib borayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport musobaqalarida yosh basketbolchilarini faol ishtiroki va jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim va zaruriy vazifalardan biridir.

13-14 yoshli basketbolchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag‘ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo‘lib, olimlarimiz jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish va ularning jismoniy sifatlarini oshirishning uslubiyati masalalari yoritib berilgan.

Dastlabki o‘rgatish bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli basketbolchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini o‘rganish;

-harkatli o‘yin va harkatli o‘yinlaridan foydalanish orqali 13-14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma‘lum xulosalar chiqarish;

-umumta‘lim maktablari, SM, kollej va sport majmualarda basketbol sport turi mashg‘ulotlarida harkatli o‘yin va harkatli o‘yinlaridan foydalanish, o‘quvchilar, yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Yosh sportchilarni ayniqsa oxirgi o‘rinlarda kelayotgan umumta‘lim maktablarida yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlari kasb mahoratining oshishi texnik-taktik tayyorgarliklari va basketbol sport turigabo‘lgan qiziqishni orttirish.

Natijalar

Yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli va estafetali o‘yinlarining tajribasini o‘rganish natijalari.

Jismoniy tarbiya dars jarayonida o‘quvchilarda barcha sifatlarni harakatli va estafetali o‘yinlar, jismoniy tarbiya darslarida ko‘proq foydalanish mumkinligi tadqiqot olib borish jarayonida samara berishi isbotlandi. Tadqiqotlar jarayonida, basketbolchilarning jismoniy vositalar sifatida harkatli o‘yin va estafetali o‘yinlarni qo‘llash natijasida shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkinligi kuzatildi. Basketbolchilarda harakatli va harakatli o‘yinlarni qo‘llash natijasida ularning jismoniy sifatlari rivojlanishi, umumiy ish qobiliyatlari va ularning sog‘liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilik uchun ham asos bo‘lib xizmat qiladi. Umumiy chidamlilik qancha yuqori bo‘lsa, shu asnoda maxsus chidamlilik ham yaxshi rivojlanishi kuzatildi.

Harakatli o‘yinlar:

1. To‘p uchun kurash
2. To‘plar poygasi
3. To‘pni oldirma
4. G‘ovlardan aylanib o‘tish
5. Xo‘rozlar jangi
6. Govlardan sakrab o‘tish
7. Ovchilar va o‘rdaklar
8. Savatga to‘p tashlash
9. Qal’ani himoyalash
10. Chaqqon oyoqlilar

13-14 yoshli basketbolchilarni mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish orqali amalga oshirishda harakatli o'yin o'yinlarni qo'llash, ularni yosh basketbolchilarda jismoniy sifatlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyatidir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ular faoliyatini shakllantiradi.

Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va ushbu o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlar taraqqiy etadi.

Shu bilan bir qatorda basketbol bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlarda bolalarning yoshi, jinsi va boshqa xususiyatlari e'tiborga olinishi shart.

Jismoniy tarbiya darslaridagi o'yinlarni boshqa mashg'ulot shakllaridan farqi eng muhimi o'yinni ta'limiy va sog'lomlashtirish tomoniga diqqatni qaratish zarur. Harakatli o'yinlar basketbol sport turida basketbolchilarning jismoniy sifatleri va rivojlanishi uchun samarali vosita hisoblanadi. Estafetali o'yinlar organizmning to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam beradi. Yosh basketbolchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatadi.

Harakatli va harakatli o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilarda ruhiy jarayonlarning, shuningdek, fikrlash faoliyatlarining, barchasi rivojlana boshlaydi. Harakatli o'yin o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabiezgu fazilatleri tufayli erishadilar. Bu ayniqsa basketbol o'yinida tez va to'g'ri xulosa qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotdan keyingi testlash natijalari (n=12)

No	Olingan testlar	60 m(sek)	1000 m, (sek)	Arg'am-chid a sakrash (marta)	To'pni uloqtirish(m)
Nazoratguruhi	Tadqiqotdan oldin	10,8	6: 30,05	87	20
	Tadqiqotdan keyin	9,6	6: 30,03	92	20
	O'sish	0,1	0,03	4	-
Tajribaguruhi	Tadqiqotdan oldin	9,5	6: 29,09	89	21
	Tadqiqotdan keyin	10,1	5: 55,02	105	23
	O'sish	0,3	0,46	16	3

Basketbolchilar tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va epchillik sifatlerini rivojlantirish uchun "To'p uchun kurash", "To'pni oldirma", "Xo'rozlar jangi", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'ani himoyalash", "Quvlashmachoq", "Kengurular"; "To'p uchun kurash" kabi o'yinlardan unumli foydalanish maqsadga muvofiq. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi. Ushbu harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish). O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish

talab qiladi va epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi. Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi. Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhida 60 metrga yugurishtajribadan oldin 10,7 natijani tashkil etdi, tajriba guruhidagi natija 10,5 ga teng bo'ldi. Arg'amchida sakrash nazorat guruhida 88 martani tashkil qilgan bo'lsa tajriba guruhidagi natija xam shunga yaqin 88 martani tashkil qildi. Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish nazorat guruhida 20 metr natija ko'rsatgan bo'lsa tajriba guruhida 21 metrga teng bo'ldi. 1000 metrga yugurish nazorat guruhida 6:30,06 natija qayd etilgan.

O'tkazilgan tadqiqot tajribadan keyin 60 metrga yugurish nazorat guruhida 10,5 daqiqani ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi natija 10,1 daqiqaga teng bo'ldi. Arg'amchida sakrash nazorat guruhida 91 marta natijaga erishgan bo'lsa, tajriba guruhida 105 marta natijaga teng bo'ldi. Olib borilgan tajribadan keyin yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish nazorat guruhida natija o'zgarmagan, tajriba guruhidagi natija esa 23 martani tashkil qildi 1000 metrga yugurish nazorat guruhida 6:30,03 natija qayd etilgan bo'lsa, tajriba guruhida 5:55,02ga yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin. Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi shug'ullanuvchi basketbolchilarning jismoniy sifatlari (qo'l kuchi, tezkor-kuch, kuchini chidamlilik sifatlari uch oy davomida ortgan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2017 yil 4 iyun. Toshkent
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.
3. Azizova.R Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.Toshkent 2010. "Yangi nashr" nashriyoti.

AYLANMA MASHG'ULOT USLUBI ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Akbarov Sherzod Axrorovich

QarDU mustaqil tadqiqotchisi

(Qarshi, Qashqadaryo)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg'ulot uslubini qo'llashning ahamiyati muhokama qilingan, hamda turli mushak guruhlariga aylanma mashg'ulot uslubida beriladigan yuklama namunasi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: aylanma mashg'ulot uslubi, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya darsi.

Аннотация: В этой статье обсуждается важность использования метода круговой тренировки на уроках физической культуры, а также анализируется пример нагрузки на различные группы мышц по методу круговой тренировки.

Ключевые слова: круговая тренировка, физические качества, физические

упражнения, урок физической культуры.

Abstract: This article discusses the importance of physical culture lessons by applying the method of circular training, an example of circular training with a load on various muscle groups is analyzed.

Keywords: circular training, physical qualities, physical exercises, physical culture lesson.

Kirish. Umumiy o'rta ta'lim tizimida o'quvchi yoshlarni o'qitish amaliyoti shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli ta'lim va tarbiya faoliyati va zarur jismoniy faollik faqat sog'liqning maqbul holati bilan emas balki har bir shaxsning to'g'ri jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi bilan ham bog'liq. O'quvchi shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirish muammolari, zamonaviy o'quv jarayonini modernizatsiya qilish shartlariga nisbatan jismoniy madaniyatni rivojlantirishning mavjud pedagogik shartlari va vositalari bo'yicha tadqiqotlarni tahlil qilish hali maxsus tadqiqot obyekti va o'qituvchilar tomonidan umumiy o'rta ta'lim muassasalaridan maqsadli foydalanish obyekti bo'lmagan. Rivojlangan mamlakatlarda ijtimoiy tartib o'rnatilishi sharoitida jismoniy tarbiya funksiyalari sezilarli darajada kengaydi. Endi ular nafaqat jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishning o'ziga xos muammolarini hal qilmoqdalar, balki o'zgargan jamiyatda mehnat resurslarini ko'paytirishning kuchli ijtimoiy omiliga aylanmoqdalar.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quv jarayoni tayanch jismoniy tayyorgarlik asoslarini hosil qilish, o'quvchilarda zarur harakat ko'nikma va malakalar jamg'armasini shakllantirish, ularning har jihatdan uyg'un rivojlanishini ko'zda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik – salomatlikning zarur tarkibiy qismidir, uning yaxshilanishi esa – maktab jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biridir [2].

Harakat sifatlarini rivojlantirishning yanada samarali uslubiyatlarini izlash – o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalaridan biridir. Hozirgi vaqtda o'quvchilar jismoniy sifatlarini maktabda o'qishning birinchi yillaridayoq, iloji boricha, to'liqroq rivojlantirish lozimligi haqida yanada ko'proq fikrlar bildirilmoqda.

Yuzaga kelgan juz'iy sabablarga ko'ra hozirgi kunda haftaning har kuni jismoniy tarbiya darslarini olib borishning iloji yo'q. Shuning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni maksimal darajada maqsadga yo'naltirib rivojlantirishda aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanishni taklif qilmoqdalar [1,3,4].

Aylanma mashg'ulot – bu bir nechta mushak guruhlarini rivojlantirish mashqlari navbat bilan bajariladigan mashg'ulot turi hisoblanadi. Bitta mashg'ulotda bir nechta bunday aylanmalarni bajarish mumkin. Aylanma mashg'ulot berilgan mashqlar soniga yoki ma'lum vaqt mobaynida bajarilishiga qarab amalga oshirilishi mumkin. Ushbu mashg'ulot yuklamalarning yuqori sur'atida va dam olish uchun katta bo'lmagan vaqt bo'lagida samarali bo'ladi.

Aylanma mashg'ulotdan foydalanish o'tgan asrning 60-yillarida Buyuk Britaniyada boshlangan. Bunday mashg'ulotning asosini turli xil mushak guruhlar uchun bir necha marta ketma-ket belgilangan miqdordagi yondashuvlar bilan bajariladigan oddiy mashqlar tashkil etadi. Aylanma mashg'ulotning asosiy vazifasi – cheklangan vaqt ichida va individual mashqlarni qat'iy tanlash bilan shug'ullanuvchining harakat sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir.

Bu mashg'ulotlar o'quvchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga, hissiy holatiga va sog'lig'iga foydali ta'sir ko'rsatadi. Odatda aylanma mashg'ulot bekatlarda bajariladigan turli mushak guruhlar uchun 4 tadan 10 tagacha xilma-xil mashqlardan iborat bo'ladi. Qulaylik uchun bekatlar zalda yoki mashg'ulot maydonchasida aylana shaklida joylashtiriladi. Bekatlar va mashqlar shunday tanlanishi kerakki, bunda har bir bosqichda turli mushak guruhlariga teng

yuklama bo'lishi kerak. Seriyaning davomiyligi esa qo'yilgan vazifalar, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Bu nafaqat asosiy jismoniy sifatlar (kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) ni, balki ularning murakkab ko'rinishlari: tezlik kuchi, kuch chidamliligi, tezlik chidamliligini ham rivojlantirishga imkon beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Aylanma mashg'ulotni tashkillashtirish va o'tkazish xususiyatlari, hamda bu uslubning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi o'rni tadqiq qilishdir.

Quyida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bir qator mashqlar turli mushak guruhlariga ta'sir qiluvchi (turli xil kuch sifatleri va ularni majmuaviy rivojlantirishi, shuningdek dam olish vaqtini bo'shatishi kerakligi haqidagi yuqoridagi da'volarga asoslanib), jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mumkin bo'lgan aylanma mashg'ulotlar rejasi ko'rsatilgan jadval keltirilgan.

Qo'l mushaklari uchun mashqlar	Ikki boshli yelka mushagini rivojlantirish Uch boshli yelka mushagini rivojlantirish
Ko'krak mushaklari uchun mashqlar	Turli xil sport anjomlari yordamida mashqlar
Oyoq mushaklari uchun mashqlar	Ikrasimon mushaklarni rivojlantirish To'rt boshli mushaklarni rivojlantirish
Qorin bo'shlig'i mushaklari uchun mashqlar	Shved devorida oyoqlarni ko'tarib-tushirish Planka mashqi Chalqancha yoki qorinda yotgan holda tanani ko'tarib tushirish
Orqa mushaklar uchun mashqlar	Turnikda keng ushlab tortilish

Taqdim etilgan mashqlar tarkibiy qismlarga bo'linadi, masalan, qo'l mushaklari uchun mashqlar – ikki boshli yoki uch boshli mushaklarni alohida-alohida rivojlantirish, turnikda turli xil ushlashlar bilan tortilishlarni amalga oshirish, yerga tayanib qo'llarni bukib-yozish; oyoq mushaklarining mashqlari – buzoq yoki to'rt boshli mushaklarning rivojlanishi uchun – o'tirib-turish, o'tirgan joydan sakrash; orqa mushaklari uchun – turnikda keng ushlab tortilish, qorin mushaklari uchun – shved devorida osilib, tanaga perpendikulyar ravishda oyoqlarni ko'tarish, planka mashqi, chalqancha yoki qorinda yotgan holda tanani ko'tarish; ko'krak mushaklari uchun sport anjomlari yordamida turli xil mashqlar mos keladi.

Aylanma mashg'ulot majmualari

Aylanma mashg'ulotni o'tkazish uchun rejalashtirilgan vaqt darsning vazifalariga asoslanib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'tkazish uchun dars rejasida ajratilgan umumiy vaqtni hisoblash yo'li bilan belgilanadi va 10 daqiqadan 15 daqiqagacha o'zgarib turadi. Aylanma mashg'ulot bekatlar sonidan kelib chiqib, yuqori harakat zichligi bilan ushbu vaqt oralig'iga to'g'ri keladi.

1. Kuchlilik va uni rivojlantirish uchun mashqlar.

Kuchlilik – bu odamning mushak kuchlanishlari orqali tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati hisoblanadi. U mushaklarning katta kuchlanishini talab qiluvchi mushak mashqlarini bajarganda rivojlanadi.

Kuch chidamliligi bitta bekatda ko'p sonli takrorlashlar bilan rivojlanadi, masalan: agar takrorlashlar soni 30 soniyada 15-20 marta bo'lsa kuch sifati, agar 20-25 martadan ko'proq bo'lsa – kuch chidamliligi rivojlanadi. Kuch mashqlarini bajarishda, ularni bekatlarda oqilona taqsimlash

tufayli ish qobiliyati samaradorligini oshirish mumkin. To'xtamlarda ko'pincha bo'shashish, cho'zilish mashqlari qo'llaniladi.

- 1) o'tirish holatidan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish, qo'llar ortda;
- 2) yerda qo'llarga tayanib yotgan holda, ularni bukib yozish;
- 3) asosiy o'tirish holatidan qo'llarda gantellar bilan oldinga cho'ziladi va qo'llarni orqaga tortib, tovonlarni ko'tariladi;
- 4) arqonga tirmashib chiqib tushish (uch marta);
- 5) o'tirib tayanish holatidan yuqoriga sakrash;
- 6) qorinda yotib, qo'llar boshni orqasida, belni egib, tanani ko'tarib tushirish;
- 7) chalqancha yotib, oyoqlar va tanasini bukib yozish, qo'llar bilan pastki oyoqni ushlash;
- 8) arg'amchida sakrash, oldinga aylantirish bilan.

2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uchun mashqlar.

Tezkorlik – bu charchoq yuzaga kelgunicha minimal vaqt ichida kerakli ishni bajarish qobiliyatidir.

- 1) sheriklar 3 m masofada bir-biriga yuzma-yuz turishadi, bajarish: joyida turib to'pni tez uzatish va ilib olish;
- 2) oldinga egilib, qo'llar yon tomonlarda, oyoqlar yelka kengligida, bajarish: boshni to'g'ri tutib vertikal tekislikda qo'llarni aylantirish;
- 3) yuqori start holati, bajarish: 3x10 m ga mokisimon yugurish;
- 4) qorinda yotib, maksimal tezlikda yer bag'irlab tirsak bilan emaklash;
- 5) tayanib o'tirib, bajarish: tez sur'atda qo'lni siltab yuqoriga sakrash;
- 6) yuqori start holati, bajarish: 100 dan 120 m gacha bo'lgan masofada aylana bo'ylab maksimal tezlikda yugurish.

3. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uchun mashqlar.

Chaqqonlik – bu yangi harakatlarni tezda o'zlashtirish va keskin o'zgaruvchan muhitda harakat faoliyatini tezda qayta tiklash qobiliyatidir.

- 1) tennis to'pini nishonga uloqtirish;
- 2) gimnastika skameykasida to'liq o'tirishda yurish;
- 3) basketbol to'pi bilan dribling qilib, ustunlarni aylanib o'tish;
- 4) bir oyoqda turish holati, ikkinchi oyoq past turnikni ushlab turish bilan orqaga cho'ziladi, bajarish: to'g'ri cho'zilgan qo'l bilan va egilgan holda osilib turnik ostida oldinga siljish;
- 5) boshida yuk bilan gimnastika skameykasida yurish;
- 6) "Xo'rozlar jangi" o'yini: raqiblar bir oyog'iga sakrab, qo'llarini orqasiga bog'lab, bir-birlarini ko'kraklari bilan turtib aylanadan tashqariga chiqarishga harakat qilishadi (aylananing radiusi 2 m).

4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uchun mashqlar.

Egiluvchanlik – bu skelet-mushak tizimi bo'g'inlarining harakatchanligidir.

1. Chalqancha yotib, bajarish: oyoqlarni tik ko'tarish, bosh orqasi yerdan uzilmagan holatda.
2. Oyoqlar yozilgan holatda turish, boshning orqasida to'ldirilgan to'p, bajarish: og'irlik markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish, tayanch holatini navbatma-navbat o'zgartirish, bosh va orqani tekis tutish kerak.
3. Sheriklar qo'llarini tirsak bo'g'imlariga bog'lab, bir-birlariga orqa bilan turishadi. bajarish: sherikni orqaga ko'tarib, silkitib, navbat bilan oldinga egilish. Orqada yotgan sherik bo'shashishi kerak.

4. Chalqancha yotib, oyoqlarni va tanani bukib-yozish, qo'llar bilan pastki oyoqni ushlash.
5. Oyoqlar yozilgan holatda turish, gardish (obruch) qo'llar bilan pastki orqa tomonda ushlab turiladi, bajarish: belda gardishni aylantirish.
6. Oyoqlar yelka kengligida, to'p orqada, bajarish: to'pni orqa tomondan tashlab, old tomondan ikki qo'l bilan ushlash.

5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uchun mashqlar.

Chidamlilik – bu har qanday harakat faoliyatini amalga oshirishda charchoqqa qarshi turish sifatidir.

- 1) bir oyoqda gimnastika devoriga yonma-yon turib, bir vaqtning o'zida qo'l bilan shotini ushlab turib, bajarish: bir oyoqda o'tirib turish, ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan;
- 2) tayanib yotgan holatda, qo'llarni bukib yozish.
- 3) o'tirg'ichni yonida tik turgan holda, bir oyoq skameykada, bajarish: sakrab oyoqlarni almashtirish;
- 4) qo'l va oyoq yordamida arqonga tirmashib ko'tarilish;
- 5) turnikda osilgan holda, bajarish: tik oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab turish;
- 6) qo'llarni bukib, turnikda osilib turish.

Bunday mashg'ulotlarning afzalligi – barcha o'quvchilarning ommaviy shug'ullanishlari, jihozlar va sport zali yoki sport maydonchasi hududidan maksimal darajada foydalanishdan iborat.

Aylanma mashg'ulot uslubi darsning boshida, o'rtasida yoki oxirida qo'llanilishi mumkin. Darsning asosiy qismida aylanma mashg'ulotlardan foydalanish tana hali charchamagan va ishni katta hajmda va maqbul yuklama sharoitida bajarishga tayyor bo'lgan sharoitda jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bog'liq. Darsning yakuniy qismida esa aylanma mashg'ulot majmualari kamroq rejalashtirilgan va asosan darsda yuklama zichligi yetarli bo'lmaganda qo'llaniladi. Bunday majmualarning maqsadi darsning asosiy qismida o'tilgan mavzuni takomillashtirish, mustahkamlash va takrorlashdir.

Aylanma mashg'ulotning afzalliklari:

1. Tananing ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.
2. O'quvchilarda harakat sifatlarini rivojlantirishda mustaqil fikrlashga imkon beradi.
3. Oldindan rejalashtirilgan harakat faoliyatining algoritmini ishlab chiqadi.
4. Jismoniy mashqlar paytida shaylik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.
5. Darsning yuqori darajadagi umumiy va motor zichligini ta'minlaydi.
6. O'quvchilarning yuklamasini hisobga olish, nazorat qilish va individual tartibga solishni osonlashtiradi.
7. O'quvchilarning o'quv jarayonidagi ishtirokini faollashtiradi.

Xulosalar. Shunga asoslanib, nafaqat aylanma mashg'ulotlardagi mashqlar tarkibini, seriyalar sonini va dam olish uchun tanaffuslar yoki ularning bor-yo'qligini, balki butun mashg'ulotga nisbatan aylanma mashg'ulotlar vaqtini ham "to'ldirish" muhim degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Aylanma mashg'ulotlar, boshqa uslublar bilan taqqoslaganda, darsning ta'lim yo'nalishini yuqori motor zichligi, yuklamalarning rivojlanishi bilan birgalikda to'liq amalga oshiradi, shuningdek jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirishda ham samarali uslub bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Беляков М.И., Дауров А.М. «Круговая тренировка» как одна из эффективных форм построения занятий физическими упражнениями в сборнике: Развитие социального и научно-технического потенциала общества. Сборник статей. Москва, 2019. с. 13-16.
- 2.

2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 172 б.

3. Ногуманова Г.У., Герасимов Е.А., Мифтахов С.Ф. Эффективность использования метода круговой тренировки в процессе физического воспитания учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 542-544.

4. Чудинов С.В. Развитие специальной выносливости у гимнастов 15-16 лет комплексом круговой тренировки. Современный ученый. 2022. №5. с. 157-162.

III-SHO'BA:

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ «САЛОМАТЛИК»

Ханкельдиев Шер Хакимович
профессор, доктор педагогических наук
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: В статье изучены вопросы адекватной сопоставимости нормативных показателей двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста с требованиями тестов здоровья «Саломатлик»

Ключевые слова: Двигательная подготовленность, младший школьный возраст, сенситивный возрастной период, гетерохронность, нормативные показатели, тесты здоровья «Саломатлик»

С целью изучения уровня двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста 7-8 лет методом педагогического тестирования измерялись основные показатели физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег на 3x10м, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча в цель и на дальность, общая гибкость, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжки со скакалкой

Исследования двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годовичного цикла обучения в общеобразовательной школе оцениваемых по данным батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

Если учесть, что дети младшего школьного возраста еще не знакомы с многими технически сложными физическими упражнениями в ходе исследования было предложено им вполне знакомые двигательные действия, которые дети осваивают, обучаясь в первом классе и рекомендованные многими авторами (1,2,8) для педагогического тестирования физических возможностей детей младшего школьного возраста и представлены сопоставительные результаты с нормативными показателями тестов здоровья «Саломатлик» первой возрастной группы.

По данным проведенных исследований двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годовичного цикла обучения в общеобразовательной школе по четвертям обучения и оцениваемых на основе батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

Результатами исследований было выявлено, что мальчики в 7 летнем возрасте в беге на 30 м имели средний результат 7,57с при индивидуальном диапазоне колебаний от 9,2 с до 6,6 с ($t=9,2$; $p<0,001$), к 8 годам результативность в скоростных возможностях увеличивается на 4,35%, достигая средней величины 7,24 с, при индивидуальном диапазоне колебаний от 8,6 с до 6,3 с ($t=9,2$; $p<0,001$). В 9 лет результативность в беге на 30 м у детей составляет среднюю величину, равную 6,83 с при индивидуальном разбросе значений от 7,5 с до 6 с, общее достоверное улучшение составило 5,66 % ($t=2,34$; $p<0,05$). В 10 лет

результативность в беге на 30 м у детей составляет среднюю величину, равную 6,34 с при индивидуальном разбросе значений от 7,3 до 5,5 с, общее достоверное улучшение составило 7,17% ($t=2,34$; $p<0,05$). Данный факт указывает, что к этому возрастному периоду структура скоростного бега приобретает черты законченности и дальнейшее совершенствование происходит за счет улучшения физических способностей. Оценивая динамику изменений скоростных способностей у детей от 7 до 9 лет было выявлено, что рост показателей в беге на 30 м составил 9,77 %, а к 10 годам данный показатель в среднем равнялся $6,34 \pm 0,05$ с и составил разницу в 7,17% .

Прыжки в длину с места, как фактор скоростно-силового характера является универсальным упражнением, характеризующим степень владения детьми двигательными умениями и физическими качествами, занимая значительное место в двигательной деятельности младших школьников (3,4,5,6,7).

В ходе проведенных исследований двигательных способностей у младших школьников было выявлено, что тест прыжки в длину с места у мальчиков в 7-летнем возрасте средний результат составлял $95,8 \pm 1,81$ см при крайних индивидуальных показателях от 130 см до 71 см. К 8-летнему возрасту у учеников второго класса результаты тестирования прыжков в длину с места достоверно улучшаются на 19,36% ($t=4,9$; $P<0,01$) и достигают средней величины, равной $118,8 \pm 1,56$ см при лучшем показателе в этой возрастной группе – 140 см и худшем – 100 см.

Ученики в 9-лет показывают средний результат в прыжках с места $127,2 \pm 1,10$ см, а в 10-лет показывают средний результат в прыжках с места $138,4 \pm 1,07$ см при индивидуальных различиях между максимальным результатом 158 см и минимальным результатом 120 см. Общая межгодовая прибавка составила 8,09% ($t=3,4$; $P<0,01$), а ученики четвертого класса в возрасте 10 лет имели результат равный в среднем $138,4 \pm 2,6$ см.

Выявлено, что преемственный рост учащихся за возрастной период от 7 до 10 лет по показателям в тесте прыжки в длину с места за исследуемый возрастной период составил 24,68%.

При выполнении прыжков в длину с разбега в 7 лет мальчики обучающиеся в первом классе показывают результат, равный в среднем $156,6 \pm 1,76$ см, при индивидуальных крайних различиях от – 123 см до 195 см. К 8 годам школьники показывают результаты, значительно превышающие исходные показатели равные в среднем $198,4 \pm 1,91$ см при крайних- 220 см и 138 см, при общем увеличении на 21,0% ($t=12,3$; $p<0,01$). В 9 лет мальчики прыгают в длину с разбега в среднем на $210,5 \pm 1,21$ см при наилучших результатах среди обследованных школьников – 230 см и худших – 187 см. К 10 годам у юношей четвертого класса выявлено достоверное увеличение показателей в прыжках в длину до $241,1 \pm 1,42$ см, составляя достоверную прогрессивную межгодовую прибавку в 12,69% ($t=4,22$; $p<0,01$). Следует заметить, что преемственный рост результата в прыжках в длину с разбега за возрастной период от 7 до 10 лет составил 35,04%.

Степень координационных способностей у младших школьников изучались по результатам тестовых заданий при метании теннисного мяча в цель с 6 метров. Мониторинговый анализ результатов в данном тесте выявил, что ученики 7 летнего возраста показали результат в среднем $4,6 \pm 0,17$ раз при индивидуальном разбросе изучаемых показателей от 3 до 5 раз. К 8 годам у учеников 2 класса наблюдается общая достоверная прибавка координационной результативности в метании на 5,7% ($v=14.5\%$; $P<0.05$), при среднем значении $4,9 \pm 0,29$ раз

В метании теннисного мяча на дальность ученики 7 лет показали результат $11,41 \pm 0,23$ м. К следующему возрастному периоду у них наблюдается общая прибавка результативности в метании на 5,70% ($t=9,67$; $P<0,001$), что составляет общую среднюю величину до $12,10 \pm 0,19$ м, а 9- летние мальчики показывали результаты от 2450 см до 1005 см при среднем значении результата равного $14,98 \pm 0,35$ м; 10 летние мальчики показывали результаты от 2800 см до 1590 см при среднем значении результата равного $23,16 \pm 0,29$ м; общее увеличение составило 50,7 % ($t=12,14$; $P<0,001$).

Таблица 1
Уровень физической подготовленности детей 7–10 лет общеобразовательных школ Ферганской области ($\bar{X} \pm S_x$)

№	Тесты	Возраст (лет)					
		7 лет n=56	8 лет n=52	Разность 7-8 %	9 лет n=45	10 лет n=24	Разность 9-10 %
1	Бег 30 м, сек	$7,57 \pm 0,06$	$7,24 \pm 0,05$	4,35	$6,83 \pm 0,03$	$6,34 \pm 0,05$	7,17
2	Прыжки в длину с места, см.	$95,8 \pm 1,81$	$118,8 \pm 1,56$	19,3	$127,2 \pm 1,10$	$138,4 \pm 1,07$	8,0
3	Подтягивание на перекладине, раз	$1,82 \pm 0,09$	$2,05 \pm 0,11$	11,2	$2,37 \pm 0,10$	$2,68 \pm 0,09$	11,5
4	Метание теннисного мяча на дальность, м	$11,41 \pm 0,23$	$12,1 \pm 0,19$	5,7	$14,98 \pm 0,35$	$23,16 \pm 0,29$	35,4
5	Метание теннисного мяча в цель, раз	$2,42 \pm 0,12$	$2,98 \pm 0,13$	18,7	$3,41 \pm 0,13$	$3,73 \pm 0,13$	8,5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$10,31 \pm 0,20$	$13,07 \pm 0,45$	21,1	$13,6 \pm 0,20$	$15,1 \pm 0,20$	9,9
7	Общая гибкость, см.	$3,06 \pm 0,12$	$2,82 \pm 0,11$	7,8	$2,96 \pm 0,12$	$2,74 \pm 0,11$	7,4

К следующему возрастному периоду у них наблюдается общая прибавка результативности в метании на 5,70% ($t=9,67$; $P<0,001$), что составляет общую среднюю величину до $12,10 \pm 0,19$ м, а 9- летние мальчики показывали результаты от 2450 см до 1005 см при среднем значении результата равного $14,98 \pm 0,35$ м; 10 летние мальчики показывали результаты от 2800 см до 1590 см при среднем значении результата равного $23,16 \pm 0,29$ м; общее увеличение составило 50,7 % ($t=12,14$; $P<0,001$).

Другим тестовым показателем определяющих координационные возможности у детей младшего школьного возраста оценивалось по данным двигательного теста челночный бег 3×10 м и было выявлено, что ученики 1 класса преодолевали данную дистанцию в среднем за 10,6 с, при $v=19,3\%$; $P<0,05$), а дети 2 класса в среднем пробегали данную дистанцию за $10,5 \pm 0,14$ с, при $v=19,6\%$; $P<0,05$).

Двигательный тест «прыжки через скакалку» являющийся любимым двигательным действием для детей начального возрастного периода обучения в системе школьного физического воспитания, при оценке их потенциальных двигательных способностей по результатам в данном тесте выявили, что первоклассники в процессе выполнения данных прыжков за 1 минуту имели результат равный $23,4 \pm 0,19$ раз, при вариационном разбросе в 18,3%, а ученики 2 класса достоверно превосходили результат первоклассников и имели средний результат равный $24,4 \pm 0,14$, при $v=18,3\%$; $P<0,05$.

Особую научную и педагогическую актуальность приобретает данная проблема в детском спорте, где по данным мониторинговых исследований отечественных и зарубежных научных публикаций выявлен фактор значительного омоложения состава сборных команд, что дает основание уже на ранних этапах школьного обучения

оценить уровни двигательной подготовленности детей и сопоставить их данные с требованиями тестов здоровья «Саломатлик», что позволит заложить методически грамотную основу дифференцированного подхода к оценке их физической подготовленности. (Таблица 2)

Мониторинговые исследования литературных источников по данной проблеме выявили, что в жизни детей на отдельных этапах их жизненного пути развития были выявлены временные интервалы двигательных способностей, которые были названы сенситивными периодами, базирующиеся на физиологических фактах. Наиболее благоприятные сенситивные периоды у детей позволяют добиться более выраженного прогресса при совершенствовании отдельных двигательных способностей. Однако в настоящее время наступление сенситивных периодов по отношению к определённым двигательным способностям детей остаётся предметом для широкой дискуссии.

Мониторинговые исследования литературных источников по данной проблеме выявили, что в жизни детей на отдельных этапах их жизненного пути развития были выявлены временные интервалы двигательных способностей, которые были названы сенситивными периодами, базирующиеся на физиологических фактах. Наиболее благоприятные сенситивные периоды у детей позволяют добиться более выраженного прогресса при совершенствовании отдельных двигательных способностей. Однако в настоящее время наступление сенситивных периодов по отношению к определённым двигательным способностям детей остаётся предметом для широкой дискуссии. Каждый компонент двигательной подготовленности может быть охарактеризован различными показателями и демонстрировать различные хронологические изменения.

Данные о характере проявления двигательных способностей на различных этапах онтогенеза многочисленны и размах их вариаций с возрастом имеет тенденцию к прогрессу при переходе от одного возрастного периода жизни к другому. Факторы проявления сенситивных периодов в развитии двигательных способностей детей на этапе школьного образования чаще всего они анализируются в отношении хронологического возраста и степени их биологического возраста.

Общеизвестно, что сенситивные периоды определяются взрослением и естественными биологическими изменениями в организме и как следствие в развитии опорно-двигательной системы. Экспериментально выявлено, что наиболее благоприятный период для общей гибкости наиболее подходящий возраст в 7–10 лет, когда высокая эластичность сухожилий, связок и суставов представляет собой благотворный фактор, положительно влияющий на данный процесс. Наиболее влиятельные факторы, воздействующие на сенситивность – это увеличенные длина тела (акселерация) , соответственно мышечная масса, а также увеличенный объём сердца, общий объём крови и более высокая концентрация гемоглобина В этой связи учителям физического воспитания работающих данным возрастным контингентом особо следует учитывать фактор сенситивного периода развития моторики детей.

Профессор А.А.Гужаловский на основе проведенных многолетних исследований двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста указал на их сенситивный возрастной этап когда появляется период повышенной пластичности функциональных систем организма.

Таблица 2

Оценочная градация уровня физической подготовленности учащихся младших классов
школьной системы образования, %

		Тесты по физической подготовленности														Средние показатели по всем тестам, %									
		Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10м. (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Наклон вперед (см)	Бег 300м (мин)																		
Возраст	В	Уровень физической подготовленности																							
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н									
		13	69	18	24	64	12	32	57	11	32	43	19	35	59	6	24,7	59,7	15,6						
		9	74	17	19	70	11	29	59	12	36	47	17	24	69	7	21,8	64,6	13,6						
		Разность 7-8 лет, %		29,8	6,8	5,6	20,9	8,6	8,4	9,4	3,4	8,4	11,2	8,6	10,6	31,5	14,5	14,3	14,3	11,8	7,6	12,9			
		9	12	14	78	8	21	72	7	23	64	13	46	33	21	23	68	9	8	79	13	22,4	65,8	11,8	
		10	14	8	79	13	16	80	4	30	61	9	10	74	16	18	67	15	3	87	10	15	74	11	
		Разность 9-10 лет, %		42,8	12,6	38,4	23,8	10	42,8	23,3	4,6	30,7	78,2	55,4	23,8	21,7	1,4	40	62,5	5	9,1	23	33	11	6,7
		7	18	13	69	18	24	64	12	32	57	11	32	43	19	35	59	6	12	62	26	24,7	59,7	15,6	
		10	14	8	79	13	16	80	4	30	61	9	10	74	16	18	67	15	3	87	10	15	74	11	
Разность 7-10 лет, %		38,4	12,6	27,7	33,3	20	66,6	6,2	6,5	18,1	68,7	41,8	15,7	48,5	11,9	60	75	28,7	61,5	39	19,3	29,4			

Мониторинг результатов тестирования двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста показал, что изменения результативности в беге на короткие дистанции, входящие в нормативы тестов здоровья «Саломатлик», происходит неравномерно.

Гончарова О.В. в процессе экспериментальных исследования на аналогичном возрастном контингенте детей при изучении эффективности акцентированных

тренирующих воздействий на организм высказывает мнение о наличии возрастных и индивидуальных особенностей в их развитии.

Сенситивные периоды в отношении двигательных способностей детей с конкретным возрастным периодом является интегральным показателем. Многообразие выявленных связей подтверждает, что адаптивные возможности развивающегося организма обусловлены взаимодействием сложного комплекса функциональных систем с постоянно меняющимися условиями внешней и внутренней среды, что приводит к гетерохронному развитию систем организма в зависимости от их приспособительных способностей на определенном этапе онтогенеза.

Современные научные исследования возрастной сенситивности и выявления наибольшей чувствительности к развитию двигательных способностей в различные периоды взросления и выявления новых сенситивных периодов по отношению к двигательным способностям, подтверждают гетерохронность и вариативность данного этапа развития.

По мнению Э.А.Сейтхалилова каждому ребенку присуще свой индивидуальный путь биологического развития, ибо у детей различного возраста функции организма развиваются разными темпами, при этом наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у младших школьников с высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с «инертными» типами детей. Проявление скоростно-силовых способностей связано с проявлением лабильности и не связаны со свойствами нервной системы. Выявлено, что в одни и те же возрастные периоды активизируются ростовые процессы, но замедляются процессы дифференцировки, что дает основание к выводу, что в период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на созревшие функциональные системы, включающие природные задатки с готовностью к внешним воздействиям.

Свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей.

Исследованиями отечественных авторов (Ших, Тс, За, Рс) установлено, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития физических способностей у детей.

По данным проведенных исследований двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годового цикла обучения в общеобразовательной школе по четвертям обучения оцениваемых на основе батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

В период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки отражающие готовность к внешним воздействиям. Индивидуальные особенности многообразны и проявляются на самых ранних этапах онтогенетического развития детей. Выявление различных сторон развития двигательных способностей и разнообразия темпов возрастной динамики в соответствии с психологическими особенностями важно не для поиска точной оценки возрастного «среза», а главным образом для изучения самого процесса индивидуального развития сенситивных и критических периодов их развития.

Акцентированные свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей.

Проведенный педагогический эксперимент, направленный на изучение динамики изменений двигательных качеств в годичном цикле обучения у детей младшего школьного возраста позволили сделать заключение о необходимости:

- учета индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей .

- оптимального дозирования физических нагрузок с учетом морфо- функциональных особенностей растущего организма;

- регулярного осуществления врачебно-педагогического контроля.

Литература:

1. Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубиети. Дарслик, 2007- 153 б

2. Усманходжаев Т.С. Мелиев Х.А. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей разных возрастных групп с учетом их двигательной активности. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры //Тез.док. Межд. Научно-практ конф. Алма-Ата 2001. С 238-240.

3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография, Ташкент. 2018г. 432с.

4. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Региональные особенности физического статуса . Монография , Фергана – 2021 – 182с.

5. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Теоретические основы физического статуса . Монография , Фергана – 2021 – 138с.

6. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся молодежи. Монография , Нижневартовск Россия – 2021 – 138с.

7. Шарипова Д., Мусурманова А., Таирова М. Формирование здорового образа жизни. Т. – УзГос ИФК, 2005 – 179 с.

МИЛЛИЙ ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ТАРИХИ

Ходжаев Пахридин
ЖТСБМҚТМОИ п.ф.н, профессор
(Тошкент, Ўзбекистон)

Тарихий маълумотларга қараганда ибтидоий овчилар ҳаётида овчилик ўйинлари муҳим ўрин тутган. Баъзи манбаларда улар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнгги ўйинлар ҳақида фикрлар баён этилган. Агар бу маълумотларни чуқурроқ таҳлил этадиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, ундан сўнг ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар – аввалда машқ (овга тайёргарликни текшириш, овга руҳий ва жисмоний тайёргарлик) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик ибтидоий одамлар ўлжани осонгина қўлга тушириш, унга яқинлашишни ўрганишган, бунинг учун никоб кийиб, хайвон қиёфасига кириш, унинг юриш-туришлари ва товуш чиқаришларини машқ қилишган. Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни

ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боисдан ҳам у ўзига хос мактаб вазифасини ўтаб, бир томондан, овчилар маҳоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан эса, уларда тақлид санъатини шакллантирган ва ривожлантирган.

Овдан сўнгги ўйинлар ов муваффақиятли тугагандагина уюштирилган деб таҳлил қилиш мумкин. Чунки ўлжа билан қайтиш, бу – зиёфат, хурсандчилик қилишга, бутун жамоанинг байрам қилишига имкон яратган.

Ҳар бир халқ ўтмиш авлодларидан қолган маданий меросига эга бўлиб, унинг маданий бойликлари хазинасига халқ ўйинлари ҳам қиради. Халқ ўйинлари ўзининг вужудга келиши ва ривожланишига кўра ғайриоддий ҳодиса эмас, балки халқнинг ҳаётини образли, муайян акс эттирадиган ва жамият тараққиёти қонунларига ҳамоҳанг белгиланадиган фаолиятдир.

Халқ ўйинлари халқ ижодиётининг ўзига хос жанри бўлиб, кўп асрлик тарихга эга. Уларда жамият ривожланишининг у ёки бу босқичидаги ижтимоий воқеалар аниқ акс этади.

Маълумки, меҳнат ҳамда фаолиятнинг бошқа турлари шу жумладан ўйин ҳам ижтимоий характерга эга. Ўйинлар кишиларнинг меҳнат маданияти пайдо бўлиши ва ривожланишининг асосига айланган тарихий босқичда вужудга келган. Ўйинлар ижтимоий тараққиёт маҳсулидир. Ҳар бир тарихий давр оламни бадий ўзлаштириш учун ўз ҳиссасини қўшади: санъат ижтимоий ҳаётнинг кўп қиррали ҳодисаларини тўлароқ ва ёрқинроқ акс эттиришга интилиб, фан, маданият, сиёсат, ахлоқ ва иқтисодиётнинг ютуқларини муайян тарзда умумлаштиради. Жамият тараққиётининг илк поғоналарида халқ ўйинларидан тарбиявий мақсадларда фойдаланиш унумли меҳнат билан боғлиқ бўлган. Халқ ўйинларининг мазмуни ва характери ҳаётнинг ижтимоий-иқтисодий шароитларидан ва таркиб топаётган элатларнинг психик хусусиятларидан келиб чиққан, унинг характерига тарбия системасининг йўналиши, мафкураси, турмуш тарзи таъсир этган.

Тарихий тараққиёт жараёнида халқ ўйинларининг тадрижий ривожланиши ва улардан тарбиявий мақсадларда фойдаланиш билан боғлиқ масалаларни кўриб чиқишда халқ ўйинларининг ўзига хос жиҳатларини назарда тутиш лозим. Ўйинлар халқ томонидан яратилган ва кишиларнинг кундалик ҳаётидаги воқеалар ҳамда ҳодисаларни образли акс эттириб, уларнинг ҳаётий таассуротларини, кузатишларини, тажриба ва ҳиссиётларини гавдалантириб, ўзида сўз, мусиқа, рақс шаклларини мужассамлаштирган. Масалан, ибтидоий тузумда болаларни тарбиялашнинг характерли жиҳати уларни уруғнинг урф-одатлари, анъаналари, тарихи билан шунингдек, халқ оғзаки ижоди: ривоятлар, қўшиқлар ва рақслар билан таништиришдан иборат бўлган. Ибтидоий жамиятда ёшларни катталар сафига қўшиш деб аталадиган байрам-диний маросимлар кенг тарқалган. Булар ўзига хос ўйин-мусобақалардан иборат бўлиб, уларнинг мазмунини меҳнат фаолияти, қабилаларнинг урф-одатлари, удумлари, халқ оғзаки ижоди ташкил қилган. Мана шундай ўйин мусобақаларда йигитлар қуроллардан маҳоратли фойдалана олишларини, диний одатларга қониқарли амал қила олишларини, қабиланинг муқаддас саналган ривоятларини билишларини намоёиш этишлари лозим бўлган. Маросимларда рақслар ҳам ижро қилиниб, уларда ибтидоий одамлар ўз ҳаётларидаги воқеаларни, ютуқлари ва муваффақиятсизликлари, шодликлари ва қайғуларини ифодалаганлар.

Ибтидоий одамларнинг ёввойи ҳайвонларни овлашлари ва уларни ўзларига бўйсундиришга интилишлари ов воқеаларини ижод қилишларига ва уни ижодий намоёиш этишларига эҳтиёж туғдирди. Д.У.Елқонин ўйин ва санъатнинг келиб чиқишини тадқиқ қилиб, «Ибтидоий кишилар ов, уруш воқеаларини ва бошқа жиддий фаолият турларини ўйинларда ифодалаганлар». Овдаги муваффақиятсизликни ўйнаш уларга йўл қўйилган

хатоларни ҳамда муваффақиятсизликнинг сабабларини аниқлашда ёрдам берган деган хулосага келди.

Ишлаб чиқариш кучларининг тобора ривожланиши, меҳнат қуролларининг такомиллашуви ибтидоий жамоа тузимининг сўнгги босқичларида болаларнинг ана шу меҳнат қуролларидан оддий турмуш ва унумли меҳнатда аввалгидек фойдалана олмаслигига сабаб бўлган. Шу туфайли болалар ўйинчоғига ўхшаган меҳнат қуроллари ясала бошланган. Болалар ўйинининг воситаси - ўйинчоқлар ана шу тариқа вужудга келган бўлиши мумкин. Э.А.Аркиннинг фикрича, улар «азалий ўйинчоқлар» бўлиб, тарихий тараққиётнинг маҳсули, шунингдек инсон меҳнатининг қуроллари ва сигиниладиган воситалари тарихининг ифодасидир. Тундай қилиб ибтидоий жамоа тузumi даврида ўйиннинг ривожланиши фақат «Диний дабдаба» эмас, балки атрофдаги воқеаликни англаш, унинг ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш, «Образга кўра ва табиатга ўхшатиб ижод қилишни» ўрганиш истаги ҳам бўлди.

Ҳар бир халқнинг ўз миллий ўйинлари мавжуд бўлиб, улар халқ анъаналари, миллатларнинг маданияти ва турмушига хос хусусиятлар заминида вужудга келган. Халқ ўйинлари маънавий маданиятнинг кўринишларидан биридир.

Уларда этник тарихга бориб тақаладиган анъаналар, ижтимоий муносабатлар, мафкура-этикоднинг айрим элементлари, ахлоқий-эстетик меъёрлар акс этади. Халқ ўйинлари мамалакатнинг миллий хусусиятларини, катта ёшли кишиларнинг феъл - атворини, одатларини, меҳнат жараёнларини, жўғрофий шароитларини ифодалайди. Шунга кўра ўзбек халқ ўйинларини халқнинг ахлоқий-эстетик тарихини, маданиятини бошқа халқлар билан алоқаларини ўрганишнинг манбаларидан бири сифатида қараб чиқиш лозим. Ўзбек халқ ўйинлари тарихини ўрганишда халқ маънавий маданиятининг ривожланиш босқичларини ёритиш жуда муҳим аҳамиятга молик.

Ўзбек халқ ўйинлари ўзбек халқи жамоа ижодининг маҳсули бўлиб, уларни кенг халқ оммаси яратган ва сақлаб келган.

Ўйинлар ўзбек халқининг кўп авлодлари турмуши ва ижтимоий ҳаётининг зарур элементи сифатида асрлар бўйи такомиллашиб келди ҳамда ривожланишнинг ҳар бир тарихий босқичида турли ижтимоий вазифаларни бажарди. Ўзбек халқ ўйинлари тарихнинг ижодий кучини, моддий ва маънавий бойликларини ўзида мужассамлаштирилган, уларда атрофдаги воқеликни билиш ва ўзлаштиришнинг тарихий тажрибаси акс этади. Ўзбек халқ ўйинлари ўз табиатига кўра амалийдир. Уларда халқ бадий маданиятининг ўзига хослиги, унинг миллий хусусиятлари яққол кўринади. Мазкур ўйинларнинг миллий характери замирида халқнинг маданий бойлиги, катта мероси ётади. Фолклор, айниқса, унинг дoston ва тарихий ривоятлар каби жанрлари манба сифатида хизмат қилиши мумкин. Кўп ўйинлар мазмунининг мавзулари қабилаларнинг урф-одатларини, қадимий удумларни, меҳнат фаолияти ёки маданиятини ёритиш мумкин. Халқнинг унутилаётган илтижолари, байтлари ва санoқлари болаларнинг халқ ўйинларидагина давом этиб келади. Гуруҳ бўлиб ўйналадиган ўзбек халқ ўйинлари ва айрим спорт ўйинлари қадимий қабилаларнинг ўйинларига бориб тақалади.

Ўзбек халқ ўйинлари қадим замонларда бизнинг эрамизгача бўлган даврларда вужудга келган. Бунга археологик қазилмалар ва қадимги рим ёзувчиси Элианнинг этнографик материаллари ҳам тасдиқлайди. Чунки уларда саклар қабиласида ўйин-мусобақалар жуда кенг тарқалган ва улар халқнинг сеvimли одати бўлгани ҳақида маълумотлар бор. Унинг гувоҳлик беришича саклар қабиласининг йигитлари ана шу ўйин-мусобақаларда ўзлари энгган қизларга уйланиш ҳуқуқини олганлар.

Қадим замонлардаёқ Ўрта Осиёда яшовчи халқларда кураш, ўқ эй отиш, чавандозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Грек тарихчиси Геродот Хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги мохир мерганлар ҳақида бундай ёзган: «Саклар дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зоя кетказмайдиган жуда мохир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди». Рим ёзувчиси Кламент Александрийский (ерамиздан олдинги III аср) саклар қабиласининг аёллари ҳақида бундай деб ёзган эди: «Сак аёллари айёрлик билан қочиб кетатуриб, от устида худди эркаклардай орқага ўқ узар эдилар».

Миллий халқ ўйинлари қадимги томошалар сифатида бир неча юз йиллар муқаддам майдонларда вужудга келган. Буни археологик қазилмалар ва қадимги рим ёзувчиси Элианнинг этнографик материаллари ҳам тасдиқлайди. Чунки уларда саклар қабиласида ўйин-мусобақалари кенг тарқалгани ва улар халқнинг сеvimли одати бўлгани ҳақида маълумотлар бор. Унинг гувоҳлик беришича, саклар қабиласининг йигитлари ана шу ўйин мусобақаларда ўзлари энгган қизларга уйланиш ҳуқуқини олганлар.

Миллий халқ ўйинлари қадимги томошалар сифатида неча асрлар муқаддам майдонларда вужудга келган. Уларнинг пайдо бўлиши тарихи бизнинг ҳудудимизда спорт, театр, рақс ва цирк санъатининг ривожланиши билан боғлиқдир. Халқ ўйинларининг мазмуни ғоят бой, ранг-баранг ва жуда хилма-хил бўлиб, муайян тарихий характерга эгадир. Улар халқ тантаналари ва томошаларининг энг яхши анъаналарини ўзида жамлади, бетакрор ўзига хослиги ва хусусиятлари билан миллий маданиятини бойитди, ўз авлодларининг халқ анъаналарини мужассамлаштирди.

Миллий халқ ўйинлари орасида, айниқса, қадимий дорбоз ва символлик санъати алоҳида ажралиб турган. Илгари дор ўйини жуда машҳур бўлган. Оммавий ва маҳаллий байрамлар, мавсумий бозорлар дорбозларсиз ўтмаган дейиш мумкин. Регистонда бозор майдонларида чорсуларда дорлар қурилган. Карнай-сурнай ва ноғоралар садолари томошаларнинг бошланишидан дарак бериб турган. Одамлар тўплангач, ўйинлар бошланган. Томошабинлар баланд қилиб тортилган арқон устида ўйнаётган дорбознинг дадил ҳаракатларини ҳаяжон билан кузатишган.

Бир вақтлар бизнинг ҳудудимизда ёғочоёқ ўйини оммавий равишда тарқалган. Ёғочоёқлар югуриб, сакраб, рақсга тушиб, карнай, сурнай каби миллий чолғу асбобларда куйлар ижро этиб, ажойиб томошалар кўрсатган. Мана шулар ҳақида «Бобурнома»да анчагина маълумотлар бор. Хоразмда «Таёқ ўйини» кенг тарқалган.

Ўзбек халқининг анъанавий турмушини ўрганишидан маълум бўлишича, ҳозирги Ўзбекистон Республикаси ҳудудида бир вақтлар асосан кўчманчи ва ярим кўчманчи элатлар яшаган. Уларнинг асосий машғулоти чорвачилик бўлган. Чорвачилик билан нафақат ярим ўтроқ, балки ўтроқ деҳқонлар ҳам шуғулланган. Деҳқонлар молларни эр ҳайдашда, бугдой янчишда, дарё ва қудуқлардан сув тортишда ишлатган. Шунингдек, чорва молларидан савдогарлар ва ҳунармандлар ҳам фойдаланган. Мана шулар туфайли "Подачи", "Оқсоқ бўри ва қўйлар", "Эчкилар ва чўпонлар", "Оқ туя", "Бўри келди" сингари қатор ўзбек халқ ўйинлари келиб чиққан.

Халқимиз орасида ҳайвонлар ва қушлар мавзуидаги жуда қизиқарли "Каптар ўйини", "Чағалак", "Юмронқозик", "От ўйини" каби рақслар кенг раем бўлган. Шунингдек, ўзбеклар орасида "Карнайми, сурнай", "Нина, ип ва тугунча", "Тапир-тўпур қайрағоч", "Қовоқ экиш", "Хўрозлар жанги", "Хўроз ва товук", "Қоч болам, қуш келди", "Оқ теракми-кўк терак" каби ўйинлар ҳам машҳур бўлган.

Миллий халқ ўйинлари жуда қадим замонларда вужудга келган, ривожланишининг ҳар бир тарихий босқичида мазмунан ўзгариб, турли ижтимоий вазифаларни бажарган.

Анъаналар, фанлар, шу жумладан, халқ миллий ўйинлари, миллатимиз ҳаёти билан боғлиқ бўлиб, авлоддан авлодга мерос бўлиб ўтиб келган. Авлодлар эгаллаган билим ва тажрибалар амалий ҳаётда синалган, кейинги авлодлар томонидан мустаҳкамланган ва такомиллаштирилган. Уларнинг мазмунини ҳар бир авлод, жамият ривожланишининг босқичлари янгилаб борган. Болалар жамият ривожланишининг ўша босқичида катталар ўйнаган халқ миллий ўйинларини ўйнаганлар. Кўпгина миллий ўйинлар оталар ва боболардан болалар, набираларга ўтган.

Халқ миллий ўйинларида халқнинг ижтимоий ҳаёти, меҳнат фаолияти ва турмуш тарзи ўзига хос шаклларда акс этган. Уларда жуда бой ҳиссиёт ва кечинмалар, ўз Ватанини севувчи, ҳимоя қилиш орзу-умидлари намоён бўлади.

MALAKA OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO‘NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING AHAMIYATI

Xasanov Abduraxim Xasanovich

JTSBMQTMOI professori v.b.

(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: malaka oshirish, kasb, texnologiya, diagnostika, innovatsiya

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni malakasini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo‘lishi zarur. Trener-o‘qituvchilar va sport sohasi boshqa mutaxassislarni malakasini oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrimlari quyidagilar:

- malaka oshirishga ehtiyojlarni kasbiy diagnostika asosida ilmiy asoslangan holda aniqlash;

- malaka oshirishning aniq maqsadlarini belgilash va shu orqali malaka oshirishni sifatli, tejimli, yuqori samarali bo‘lishini ta‘minlash;

- malaka oshirish mazmunini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish;

- malaka oshirishning tashkiliy-pedagogik shakllari va usullarini takomillashtirish;

- malaka oshirishning davriyligi, davomiyligi va turli shakllarini ilmiy asoslarda belgilash;

- malaka oshirish sifatini belgilash mezonlarini ishlab chiqish;

- malaka oshirishni ilmiy asosda, haqiqiy ehtiyojlarga muvofiq rejalashtirishni yo‘lga qo‘yish va boshqalar.

Endi esa malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrim jihatlarini qisqacha ko‘rib o‘tamiz. Sport ta‘lim muassasalari va ulardagi sport sohasi mutaxassislarni faoliyatini ma‘lum tizimga muvofiq kuzatish, qiyoslash, muntazam monitoring qilib borish asosida malaka oshirishdan ko‘zlangan maqsadlar belgilanadi.

Bu maqsadlarga erishiish uchun sport sohasi mutaxassislarni kasbiy faoliyati bo‘yicha tayyorgarlik darajasini, uning muayyan vaqt oraliklaridagi o‘zgarishlari dinamikasini, qaysi yo‘nalishlarda yuqori yoki quyi darajada ekanligini, mavjud bo‘shliklarni aniqlash va shu bilan birga trener va mutaxassis faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi sifatida yosh sportchilar mahoratining oshishi va erishgan natijalari ko‘rsatkichlari va dinamikasini, ular salohiyatidagi yuqori, quyi

darajadagi kamchiliklarni aniqlab borishdan iborat bo‘ladi. Kasbiy diagnostika ishlari hamda sport sohasi mutaxassislarining o‘zini o‘zi kasbiy diagnostikasini sport ta’limi muassasalari (Umumiy o‘rta ta’lim maktablari Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, Oliy mahorat sport maktablari, BO‘SM va boshqalar)ning rahbarlari va mas’ul xodimlari hamda rahbar tashkilotlari tomonidan olib boriladi.

Kasbiy diagnostikaning yo‘nalishlari sport mutaxassisining o‘z sohasi, o‘z sport turi va mashg‘ulot o‘tkazish metodikasi bo‘yicha ilmiy-nazariy, uslubiy hamda amaliy bilim, ko‘nikma, malakalari, zamonaviy ilg‘or pedagogik texnologiyalar, interfaol ta’lim usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, umumpedagogik, psixologik, ma’naviy, ma’rifiy tayyorgarligini diagnostika qilish yo‘nalishlaridan iborat bo‘ladi.

Kasbiy diagnostikaning usullari turli bo‘lib, ulardan asosiylari test sinovi, savol-javoblar, trener-o‘qituvchining sport mashg‘ulotlarini kuzatish va tahlil qilish, uning kasbiy faoliyatiga nisbatan sport ta’lim muassasasi mutaxassislarining va jamoa a’zolarining, trener-o‘qituvchilarning, ota-onalarning munosabatlarini so‘rovnomalar orqali o‘rganish, mutaxassisning o‘zini o‘zi kasbiy diagnostika qilish natijalarini hamda sportchi o‘quvchilar mahoratining o‘sish ko‘rsatkichlarini hisobga olish va boshqalardir.

Mutaxassisning lavozim majburiyatlari, o‘quv reja, dasturlar, o‘quv-metodik materiallar, darslik va trenerlik faoliyatiga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlar va shu kabilar kasbiy diagnostika vositalari hisoblanadi va ular kasbiy diagnostikani o‘tkazish hamda natijalarini aniqlash uchun asosiy mezonlarni belgilaydi.

Kasbiy diagnostikani amalga oshirish vaqtiga ko‘ra muntazam, davriy va navbatdan tashqari turlarga ajratish mumkin. Bunda muntazam yoki uzluksiz kasbiy diagnostikani sport ta’lim muassasasida Jismoniy tarbiya va sport tuman bo‘limi va sport ta’lim muassasasi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti tomonidan olib borilishi hamda mutaxassis tomonidan o‘zini o‘zi muntazam diagnostika qilib borishi zarur bo‘ladi. Davriy diagnostikani yarim yilda Jismoniy tarbiya va sport tuman bo‘limi va sport ta’lim muassasasi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti bilan hamkorlikda o‘tkazadi. Zarur hollarda navbatdan tashqari kasbiy diagnostika o‘tkazilishi ham mumkin.

Kasbiy diagnostika ishtirokchilari va uni amalga oshiruvchilar sport ta’lim muassasasi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti, maktab ma’muriyati, trenerlar, yuqori tashkilotning mas’ul xodimlari hamda sport mutaxassisining malaka oshirish kursida o‘qishi davrida sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining tegishli mas’ul xodimlari hisoblanadi.

Kasbiy diagnostika sport mutaxassisining tayyorgarligi darajasini va undagi kamchiliklarni tezkor aniqlash hamda o‘z vaqtida bartaraf etib borish imkonini beradi. Shu bilan birga kasbiy diagnostika asosida aniq maqsadli malaka oshirishni tashkil qilish imkoni yaratiladi. Buning natijasida sport sohasi mutaxassisi malaka oshirishining turli shakllari orasidan har bir muayyan maqsadga muvofiqqlarini tanlash imkonini beradi va malaka oshirishning sifati va samaradorligi zamonaviy talablar darajasida yuqori bo‘lishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» PF-60-son farmoni. 67-68-maqsadlar. 2022-yil 28-yanvar.

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son Qarori. 2022 yil 4-iyul.

3. Ishmuhamedov R.J., Yuldashyev M.A. Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.-T.: Nihol, 2013, 279 bet

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUKLAMALARNI MEYORLASH

Jumanov Ortugmat Sangilboyevich

JTSBMQTMOI p.f.n., professor

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ko'pchilik o'quvchilar sport bilan shug'ullanmaydilar, shuning uchun ular jismoniy tarbiya darslarida rivojlantiradigan yuklamalarning zarur dozalarini olishlari kerak. Maktabda jismoniy tarbiya bir-biri bilan o'zaro bog'langan shakllar tizimida amalga oshiriladi. Mashg'ulotlargacha gimnastika bola organizmini sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlardan biri va hozirgi zamon o'quvchilarida harakatlarning kamligini to'ldiradigan chora hisoblanadi.

Аннотация: Большинство студентов не занимаются спортом, поэтому им необходимо принимать необходимые дозы развивающих нагрузок на занятиях по физической культуре. Физическое воспитание в школе осуществляется в системе взаимосвязанных форм. Гимнастика перед тренировкой - одно из самых полезных занятий и способ компенсировать недостаток физических упражнений у современных студентов.

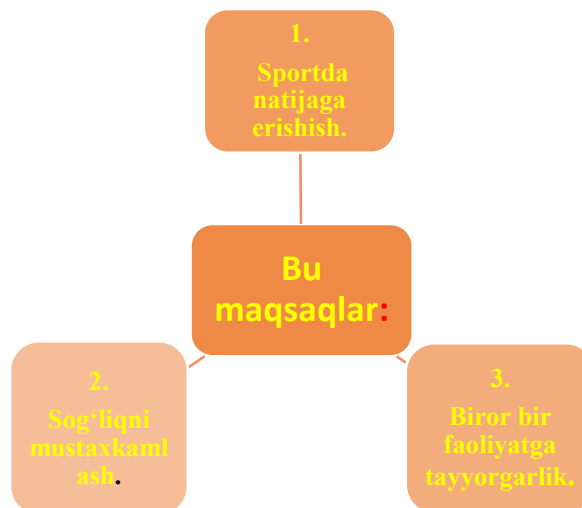
Abstract: Most students do not play sports, so they need to take the necessary doses of developmental loads in physical education classes. Physical education in school is carried out in a system of interconnected forms. Pre-workout gymnastics is one of the healthiest activities and a way to make up for the lack of exercise in today's students.

Tayanch so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, rivojlanish, sog'lomlashtirish, me'yor, tiklovchi mashqlar, YuQCh, yuklama.

Jismoniy yuklamalarning turlari. Jismoniy mashq mashg'ulotlaridan tegishli sog'lomlashtiruvchi effekt (naf) olish uchun tarkibi va dozasi qat'iy belgilangan jismoniy yuklamalarni bajarish zarur. Jismoniy tarbiya va sportda yuklama deganda jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri tushuniladi. Uni ta'riflash uchun quyidagi savollarga javob berish zarur



Jismoniy yuklamani bajarish uchun uchta asosiy maqsadni farq qilish mumkin.



Shu maqsadlarga binoan sportga oid sog'lomlashtiruvchi amaliy mashqlar va yuklamani farq qilish mumkin. Ular tarkibi katta va kichikligiga ko'ra jiddiy farq qiladi (katta sport yuklamalari bilan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya o'rtasidagi keyinchalik bo'linish oqimi qayd qilinadi). Yuklama qiymati uning intensivligi va xajmi parametrlar tavsiflari bilan yuklamalarni to'g'ri taqsimlash (dozalash)ning asosiy mezonlari yurak qisqarishlari chastotasi (YuQCh), mashqlarni maksimal takrorlashlar miqdori bo'yicha qarshiliklar qiymati (MT), minutlik nafas xajmi va h.k. hisoblanadi.

Effektiv jismoniy tarbiyada eng muhimi tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan, faollantiradigan va o'rgatadigan yuklamalarni me'yorlash hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportda tiklovchi yuklamalar sog'liqni mustahkamlash, charchashni pasaytirish, ish qobiliyatini oshirish uchun qo'llaniladi.

Tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiyaning har xil shakllarida qo'llaniladi, bular:



va shunga o'xshash faoliyatlar.

Shu tiklovchi yuklamalarni jismoniy tarbiya vositalari orqali ayniqsa, yuklamalarni tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari (suv, havo, quyosh) bilan qo'shib olib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.



Tayyorlab rag'batlantiradigan yuklamalar organizmni birmuncha yuksak funksional faoliyatga yoki o'quv, yoki professional faoliyatga tayyorlash uchun qo'llaniladi, qator hollarda yuklamalarni hal qiladigan vazifalar mos keladi. Masalan: Jismoniy tarbiya daqiqalarida bundan oldingi ish tufayli kelib chiqqan charchoq kamayadi (tiklovchi effekt) va keyingi faoliyat rag'batlantiriladi (rag'batlantiruvchi effekt).

Rag'batlantiruvchi tayyorlov yuklamalari ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi gimnastikada diqqatni aniq jalb etuvchi harakatlarni, aqliy mehnatni talab qiladigan maxsus professional faoliyat oldidan qo'llaniladi.

Tiklaydigan va rag'batlantiradigan yuklamalar normasini aniqlash qiyin, chunki shoshilinch, mashg'ulot effekti (ShTE) ning ta'rifi yo'q.

Tiklaydigan yuklamalar ta'sirining eng mos ko'rsatkichi bu ish qobiliyatining oshishi, kayfiyatning yaxshilanishi, charchoqning kamayishi yoki yo'qolishidir. Tiklaydigan yuklamalar muntazam kun, hafta, yil mobaynida qo'llanilishi kerak.

Faollashtiruvchi yuklamalar mushaklarda almashinuv jarayonlarini yetarli darajasini ta'minlab, organizmning hamma funksiyalarini (qon aylanishi, nafas, ruhiy faoliyat, hazm qilish) va oxir oqibatda trofik (qon ta'minoti) funksiyani rag'batlantiradi. Hamma yuklamalar (rivojlantiruvchi va qo'llab quvvatlovchi, tiklovchi, tayyorlab rag'batlantiruvchi) shuningdek faollashtiruvchi hisoblanadiyu, biroq ularning hajmi hamma vaqt ham zarur harakat faolligini ta'minlay olmaydi.

Faollashtiruvchi yuklamalar charchoq bo'lmaganda ham (dam olishda) bajarilishi lozim. Maktab o'quvchisining kundalik harakat faolligi normasini 15 va 30 ming qadam deb o'rtachasi olingan. Yosh va jinsga oid normalar jadvalda keltirilgan.

Maktab o'quvchisining sutkalik harakat faolligining gigiyenik me'yorlari

Yosh guruhlari, yosh	Lokomatsiyalar (qadamlar soni) ming	Energiya sarfi qiymati, sutkasiga/kkal	Davomiyligi, soat
8-10 (ikkala jins)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
11-14 (ikkala jins)	-20-25	3000-4000	3,6-4,8
15-17 (yigitlar)	25-30	3500-4300	4,8-5,8
15-17 (qizlar)	25-30	3000-4000	3,6-4,8

O'rgatuvchi yuklamalar me'yori shug'ullanuvchining individual qobiliyatlariga bog'liq. O'rgatishning asosiy hajmi rivojlantiradigan, tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan va faollashtiradigan yuklamalarni bajarish jarayonida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darslarida, uyga berilgan topshiriqlarda bajariladigan o'rgatadigan maxsus yuklama o'rgatish samaradorligi mezoni bo'yicha va maktab o'quvchisining tegishli ko'nikmalarni egallaganidan keyin belgilanadi.

Yuklamalar intensivligining tasnifi

Intensivlik zonalari	Yuklama intensivligi	YuQCh ko'rsatkichi Minutiga urishi	
		Yigitlar	Qizlar
I	Past intensivlikdagi yuklama	130 gacha	135 gacha
II	O'rtacha intensivlikdagi yuklama	131-155 orasida	136-160 orasida
III	Katta intensivlikdagi yuklama	156-175 orasida	161-180 orasida
IV	Yuqori intensivlikdagi yuklama	176-186 orasida	181-191 orasida
V	Maksimal intensivlikdagi yuklama	186 dan yuqori o'g'il bolalar, 191 dan yuqori qiz bolalar O'ta xavfli kuch	

Bu tasnif bo'yicha davomiyligi faqat 3 minutdan ko'p yuklamalar intensivligini aniqlash mumkin, chunki inersiya tufayli YuQCh faqat uchinchi minutda yuklama darajasiga chiqadi. Bu

tasnifga ko‘ra kuch bilan bajariladigan yuklamalar (shtanga, gimnastika, akrobatika), tezlik-kuch bilan bajariladigan yuklamalar (disk otish, sakrash) intensivligini ta’riflash mumkin emas.

Kuch sifatining me’yorlari. Kuch darajasi organizmning harakat funksiyasidan tashqari, yana uchta hayotiy muhim funksiyasi (normal qomat umurtqa pog‘onasi hamda orqa miya funksiyasini quvvatlab turish), almashinuv nasos funksiyasini ("mushak nasosi") ta’minlab turadigan sistemasining muayyan morfofunktsional holatini tavsiflaydi. Kuchni me’yorlash bo‘yicha ko‘rsatkichlar jadvalda keltirilgan.

Kuch me’yorlari.

Nazorat mashqlari	Mey’orlar					
	Yosh. (yil). jins					
	7-11		12-14		15-17	
	O‘g‘il	Qiz	O‘g‘il	Qiz	O‘g‘il	Qiz
Pastki to‘sindan yotish holatida ko‘tarilishi, marta	-	7-10	-	12-15	-	12-15
Yuqori to‘sindan ko‘tarilish, marta	6-8	-	8-10	-	8-10	-
Qo‘lga tiralib turib ko‘tarilishi, marta	7-10	7-10	12-15	10-12	18-20	10-12
Osilib yoki tiralib turish, marta	2-4	2-4	4-6	4-6	8-10	4-6
“Qaldirg‘och” holatidagi mashq	2-4	2-4	2-6	2-6	8-10	6-8
Ikkinchi oyoqqa tiralib bir oyoqda turib o‘tirish (chap+o‘ng), marta	6-10	6-10	15-20	10-12	18-20	12-15

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak mashg‘ulotlarda me’yorlash bolalar yoshi va jinsiga, jismoniy tarbiya vositalariga bog‘lagan holda olib borilishi juda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayev A..Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.,darslik., 3 to‘ldirilgan nashri.Farg‘ona.2021 y.
2. Xankeldiyev Sh.X, Abdullayev A. Va boshqalar. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, o‘quv qo‘l. “Farg‘ona”, 2010-228 b.
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Abdullayev A. Xankeldiyev Sh.X. tahriri ostida, darslik, 2-to‘ldirilgan nashri. T.,”Navro‘z” nashryoti 2019.
4. Bishaeva A.A.Professionalnogo-ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura studenta :uchebnoe posobie/A.A.Bishaeva.-M.:KNORUS,2013.-304s.- (Bakalavriat).
5. Kuznetsov V.S.Korreksiya sostoyanie zdorove shkolnikov sredstvami fizicheskoy kulture/. - M.,2012.

SPORT TURLARI BO‘YICHA TRENERLARNI MALAKASINI OSHIRISHDA AXBOROT-KOMMUNIKATSION TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI

Tolametov Abduljalil Abdujapparovich

JTSBMQTMOI professori v.b.

Nuriddinov Asliddin Husniddin o‘g‘li

JTSBMQTMOI o‘qtuvchisi

(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada “Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari” moduli bo‘yicha tinglovchilarning malakasini oshirishda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan, jumladan amaliy dasturiy ta‘minotlar va internet tarmog‘i imkoniyatidan foydalanish orqali tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarini oshirish metodikasi haqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: trener, axborot kommunikatsiya texnologiyalari, malaka oshirish metodikasi, axborot resurslari.

Аннотация: В данной статье рассказывается о методике совершенствования знаний, умений и навыков занимающихся путем использования информационно-коммуникационных технологий, в том числе прикладного программного обеспечения и возможностей сети Интернет, при подготовке занимающихся по модулю «Информационно-коммуникационные технологии в спорте».

Ключевые слова: тренер, информационно-коммуникационные технологии, методика повышения квалификации, информационные ресурсы.

Abstract: This article describes the methodology for improving the knowledge, skills and abilities of those involved through the use of information and communication technologies, including application software and Internet capabilities, in the preparation of those involved in the module "Information and communication technologies in sports".

Keywords: trainer, information and communication technologies, advanced training methodology, information resources.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni yanada rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri bu, ta’lim tizimining barcha bosqichlarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish va zamonaviy iqtisodiyot uchun zarur bo‘lgan raqamli bilimlarning darajasini oshirish, ta’lim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qo‘yilgan [1, 2, 3].

Mavzuning o‘rganilganligi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivojlanishining zamonaviy darajasi shu bilan belgilanadi-ki, Respublikamizda jahon axborot makonining infratuzilmalari va milliy axborot-hisoblash tarmog‘i integratsiyasiga mos keluvchi milliy tizimni yaratish milliy iqtisodiyot, boshqarish, fan va ta’lim samaradorligining muhim omili bo‘lmoqda.

Bu muammolar ancha murakkab va ularni muvaffaqiyatli hal etilishi respublikamiz uchun dolzarbdir. Hozirda olib borilayotgan iqtisodiy, tuzilmaviy va boshqa o'zgarishlarni amalga oshirish natijalari respublikada axborotlashtirish bilan bog'liq muammolarning qanday va qaysi muddatlarda hal etishga ham bog'liqdir. O'quv fanlari bo'yicha elektron o'quv vositalarining yaratilishi mazkur fanlarni o'qitishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatini yanada kengaytiradi. Bu o'z navbatida, talabalarning mazkur fanlar bo'yicha bilimlarini chuqur o'zlashtirishlarining asosiy omili bo'lib, ta'lim-tarbiya sifati va samaradorligini oshiradi. Ayni shunday sa'y-harakatlar amalga oshirilishi ta'lim jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini keng tatbiq etishni yanada jadallashtirish, professor-o'qituvchilarni ilg'or pedagogik bilimlar va texnologiyalar bilan qurollantirish, ularning mahoratini oshirish, xorijiy oliy ta'lim muassasalari tajribasini chuqur o'rganish hamda ulardagi samarali usul va vositalarni milliy ta'lim tizimimizga joriy etish imkonini yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi sport turlari bo'yicha trenerlarni malakasini oshirish kursi tinglovchilari uchun "Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha axborot kommunikatsion texnologiyalarini qo'llash metodikasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalari: trenerlarni malakasini oshirish kursi tinglovchilari uchun "Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha axborot kommunikatsion texnologiyalarini qo'llash metodikasi bo'yicha mavjud adabiyot materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish hamda mazkur metodikani takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekt sifatida "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha sport ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi tinglovchilarni sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ko'nikma va malakalarini shakllantirish uchun "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti"da 2021 yil yanvardan 2022 yil iyun oyilarida malaka oshirish kurslarida malaka oshirgan 200 nafar tinglovchilar bilan "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha olib borilgan dars jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil qiladi.

Tadqiqot uslublaridan ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatishlardan foydalanildi.

Natijalar tahlili: Sport turlari bo'yicha trenerlarni "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha malakasini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda kasbiy malakasini oshirish quyidagi maqsad va vazifani o'z ichiga oladi, ya'ni

- malaka oshirish jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash orqali sport turlari bo'yicha trenerlarni kasbiy malaka oshirish samaradorligini yuqori darajaga ko'tarish;
- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan foydalangan holda sport turlari bo'yicha trenerlarni kasbiy malaka oshirish;
- ta'lim oluvchilar tomonidan sport me'yorlari bajarilishini ta'minlashda axborot texnologiyalaridan foydalanish usullarini;
- Internet resurslari, elektron pochta va qidiruv tizimlaridan foydalana olish kabi imkoniyatlarini;
- sport mashg'ulotlari jarayoniga axborot kommunikatsiya texnologiyalarini joriy qilishning innovatsion usullari;

- sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda ta'lim oluvchi faolligini va uning natijalarini baholashga yordam beradigan ta'lim resurslari va axborot texnologiyalarini tanlay olish hamda o'quv-me'yoriy hujjatlarda bayon etish;

- sport ta'lim muassasalarida sport turlari bo'yicha axborot resurslarini birlashtirish, yagona axborot bazasini yaratish, shuningdek axborotdan to'g'ri foydalanishga oid bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

-sport ta'lim jarayonining boshqaruvida qo'llaniladigan amaliy dasturlar va elektron ilovalar (jumladan, ta'lim oluvchilarning davomati, turli baholash natijalari bilan bog'liq dasturlar)dan foydalanish hamda tegishli hisobotlarni tayyorlash;

-tarmoq texnologiyalari, multimedia vositalaridan pedagogik faoliyatida foydalanish; malaka oshirish kursida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishadi.

Multimedaning ajralib turuvchi belgilariga quyidagilar kiradi: axborotning xilma-xil turlari: an'anaviy (matn, jadval, bezaklar va boshqalar), original (nutq, musiqa, videofilmlardan parchalar, telekadrlar, animasiya va boshqalar), turlarini bir dasturiy mahsulotda integratsiyalaydi. Bunday integratsiya axborotni ro'yxatdan o'tkazish va aks ettirishning turli qurilmalari, muayyan vaqtdagi ish, o'z tabiatiga ko'ra statik bo'lgan matn va grafikadan farqli ravishda, audio va videosignallar faqat vaqtning ma'lum oralig'ida ko'rib chiqiladi. Video va audio axborotlarni kompyuterda qayta ishlash va aks ettirish uchun markaziy professorning tez harakatchanligi, ma'lumotlarni uzatish shinasining o'tkazish qobiliyati operativ va video-xotira, katta sig'imli tashqi xotira, hajm va kompyuter kirish-chiqish kanallari bo'yicha almashuvi tezligini taxminan ikki baravar oshirilishi talab etiladi, "inson-kompyuter" interaktiv muloqotining yangi darajasi, bunda muloqot jarayonida foydalanuvchi ancha keng va har tomonlama axborotlarni oladi-ki, mazkur holat ta'lim, ishlab chiqarish yoki dam olish sharoitlarini yaxshilashga imkon beradi. Multimedia vositalari asosida ta'lim oluvchilarga ta'lim berish va kadrlarni qayta tayyorlashni yo'lga qo'yish hozirgi kunning dolzarb masalasidir. Multimedia tushunchasi 90-yillar boshida hayotimizga kirib keldi. Ko'pgina mutaxassislar bu atamani turlicha tahlil qilishmoqda. Bizning fikrimizcha, multimedia bu informatikaning dasturiy va texnikaviy vositalari asosida audio, video matn, grafika va animatsiya effektlari asosida o'quv materiallarini o'quvchilarga yetkazib berishning mujassamlangan holdagi ko'rinishidir. Rivojlangan mamlakatlarda o'qitishning usuli hozirgi kunda ta'lim sohasi yo'nalishlari bo'yicha tatbiq qilinmoqda.

Xulosa. "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti"da "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha tinglovchilarni malakasini oshirishda sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan, ya'ni amaliy dasturiy ta'minotlar va internet tarmog'i imkoniyatidan foydalanish orqali tinglovchilarda ko'nikma, bilim va malakalarini oshirish metodikasi takomillashtirilgan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarori. <https://lex.uz/docs/4800657>

4. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. // Barkamol avlod — O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T. Sharq, 1997, 31-bet.

5. Толаметов А.А., Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари- Инновации в педагогике и психологии, 2021.

6. Толаметов А.А., Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш, Academic research in educational sciences, 2021.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИЧЕСКОГО ФАКТОРА НА ФИЗИЧЕСКИЙ СТАТУС 13-15 УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Qambarov Orzubek Fahriddinovich

Ферганский филиал ИППКСФКС

(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: Представлены экспериментальные результаты физического статуса учащихся, определены факторы гиподинамии, внедрены в практику физического воспитания гуманитарных лицеев методические рекомендации, по совершенствованию двигательных способностей учащейся молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, гиподинамический фактор, мониторинг, физический статус, функциональная тренированность, физическое развитие, двигательная подготовленность

Annotatsiya: O‘quvchilarning jismoniy holatining eksperimental natijalari taqdim etilgan, jismoniy harakatsizlik omillari aniqlangan, o‘quvchilarning harakat qobiliyatlarini oshirish bo‘yicha gumanitar litseylar jismoniy tarbiya amaliyotiga uslubiy tavsiyalar kiritilgan.

Kalit so‘zlar: sog'lom turmush tarzi, gipodinamiya omili, monitoring, jismoniy holat, funksional tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, motorlilik.

Annotation: The experimental results of the physical status of students are presented, the factors of physical inactivity are determined, methodological recommendations are introduced into the practice of physical education of humanitarian lyceums to improve the motor abilities of students.

Keywords: healthy lifestyle, hypodynamic factor, monitoring, physical status, functional fitness, physical development, motor fitness

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала гиподинамию как социальный неблагоприятный фактор. Исследования выявили, что у учащейся молодежи старше 13-15 лет гиподинамия встречается у 17 % с тенденцией к прогрессу.

Многолетний мониторинг состояния здоровья учащейся молодежи показал, что влияние гиподинамического фактора на здоровье молодежи находится в неблагоприятных границах. (1)

Исследования, проведенные методом анкетирования на контингенте учащихся гуманитарного лицея были направлены на выявление их отношения к здоровому образу жизни. Анализ полученных результатов выявил, что 37,4% юношей курят, 43,4% питаются нерегулярно, 52,3% недосыпают, 43,7% бывают на свежем воздухе до 1 часа, к закаливающим процедурам прибегают только 33,5% учащихся. (3)

С целью получения объективной информации о состоянии здоровья учащейся молодежи, были проведены массовые исследования физического статуса молодежи. Мониторингом было выявлено, что в существующих государственных стандартах по физическому воспитанию для гуманитарных лицеев нет четкой преемственности, согласованности и единых нормативных требований к их двигательной подготовленности.

В ходе мониторинговых исследований было выявлено, что проводимые базовые занятия по физическому воспитанию учащихся, не справляются с требованиями программного материала и не выполняют возложенные на них социальные функции при формировании гармонично развитой личности. Предусмотренные обязательные базовые занятия по физическому воспитанию в лицеях, не обеспечивают минимальные потребности для снижения гиподинамического фактора. К сожалению, охватить весь контингент учащихся занятиями физическими упражнениями во вне учебное время, для секционных занятий массовыми видами спорта практически нет возможности.

Многолетняя работа в период прохождения педагогической практики показывает, что решить данную актуальную проблему популяризаторскими формами через средства массовой информации, снизить уровень влияния гиподинамического фактора как малоподвижный образ жизни современной учащейся молодежи, без кардинальной перестройки системы физического воспитания в лицеях гуманитарного профиля решить данную проблему не представляется возможным.

С этой целью должны быть задействованы организационно-административные меры, имеющие общеобязательный характер и даже возможны элементы принуждения, практическая реализация их даст возможность структурно модернизировать систему физического воспитания учащейся молодежи.

В соответствии со стандартами ВОЗ заложенное базовое количество времени организованных занятий физическими упражнениями предусмотренных государственными стандартами, это минимальный порог количества двигательной нагрузки позволяющей не допустить дальнейшего прогрессирования функциональной детренированности учащейся молодежи.(2)

Действующие государственные образовательные стандарты предполагают обязательность наличия учебных занятий по физическому воспитанию учащейся молодежи продолжительностью не менее 4 академических часов в неделю.

Исследование двигательной подготовленности учащейся молодежи выявило отставание в индивидуальных показателях физического статуса, что является результатом недоработки образовательной системе физического воспитания.

В этой связи необходимо модернизировать содержание физического воспитания учащейся молодежи и в рамках имеющихся технических возможностей лицея и исходя из объективных показателей физического развития и функциональной тренированности определяемых по заключению экспертной комиссии, в состав которой входят представители медицинского персонала лицея вносить соответствующие коррективы в учебный процесс.

Организованные учебные занятия по физическому воспитанию при методически грамотном подходе к их построению, оптимальном дозировании объема и интенсивности физических нагрузок с учетом возможностей учащихся, вполне достаточны чтобы обеспечить дефицит их двигательного потенциала в процессе базовых занятий.

Внедрение современных инновационных педагогических технологий в учебный процесс по физическому воспитанию позволит существенно повысить уровень двигательной активности и сократить влияние на организм фактора гиподинамии с последующей успешной подготовкой к сдачей контрольных нормативов предусмотренных государственными образовательными стандартами.

Модернизация в сфере физической культуры учащейся молодежи, должны быть направлены на детальную дифференциацию содержания педагогического процесса в зависимости от физического развития, двигательной подготовленности и функциональных возможностей обучающихся.

Педагогическая задача, направленная на совершенствование функциональных возможностей учащихся через использование адаптированных к уровню их физического развития средств физического воспитания. Занятия по физическому воспитанию при постепенном повышении функциональной тренированности учащихся, испытывающих последствий гиподинамии, создаст необходимые предпосылки для успешной подготовки к освоению программного материала и сдачи нормативных требований.

Вышеизложенные результаты исследований дают основание сделать вывод о необходимости выделения физического воспитания учащейся молодежи в отдельную отрасль педагогической науки и рекомендовать соответствующим заинтересованным образовательным учреждениям проводить широкомасштабные научные исследования с целью определения актуальных направлений в сфере физического воспитания с целью снижения фактора гиподинамии.

Список литературы:

- 1.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: ФиС, 2008. -541 с.
- 2.Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: Монография / Е.Д. Грязева [и др.]. М.: ФЛИНТА; Наука, 2013, 374с.
- 6.Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с.

МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Ходжаев Пахридин

ЖТСБМҚТМОИ п.ф.н, профессор
(Toshkent, O'zbekiston)

“ХУРМАЧА БОҒИ” ЎЙИНИ

Педагогик аҳамияти. Чаққонлик, тезкорлик, диққатни ривожлантириш. Нутқ, сўзлашиш маданиятини тарбиялаш.

Психологик аҳамияти. Ўқувчиларда психологик(диққат, тезкор фикр-лаш, мулоқот маданияти) ва психофизиологик(абжирлик, тезкорлик) хусу-сиятларини шакллантириш.

Тайёргарлик кўриш. Ўйин спорт залида ёки майдончасида ўтказилади. Ўйинчилар қўл ушлашиб бир-бирларига қараб иккита доира бўлиб ва икки қаторга бўлинадилар. Ҳар бир доирада 12-14 ўқувчи-иштирокчи бўлади.

Ўйин тавсифи. Болалар доира бўйлаб қарама-қарши томонга айланиб юрадилар ва қуйидаги сўзларни айтиб юрадилар:

Хурмача боғи,
Тўкилди ёғи,
Тўкилса майли.
Холамнинг иши бор,
Қулоғида ҳоли бор.
Хола, хола хаш ту-ту

Охириги сўзни айтиб бўлишлари билан ўтириб олишлари керак. Ким охирида қолса ёки ўтирса, ичкаридаги доира ўртасига туриб бирорта топшириқни бажаради: ашула, шеър айтиб беради, ўйнайди ва ҳ.к. ютқизган бола топшириқни бажаргандан кейин, ўйин яна давом этади.

Ўйин қондаси. 1. Агарда ўқувчилар кўп бўлса бир нечта доира ҳосил қилишлари мумкин.

2. Доира бўйлаб ҳаракатланганда қўлни қўйиб юбориш ман этилади.

“КЎЗ БОЙЛАҒИЧ” ЎЙИНИ

Педагогик вазифаси. Ўйинда сезгирлик, диққат-эътиборни тарбиялаш.

Психологик аҳамияти. Ўқувчиларда психологик (диққат, тезкор фикр-лаш) ва психофизиологик (сезгирлик, мантикий фикрлаш) хусусиятларини шакллантириш.

Тайёргарлик кўриш. Ўйин спорт залида ёки майдончасида ўтказилади. Ўйинчилар давра қуриб ўтирадилар. Ўйинчилардан бири ўйинбоши қилиб тайинланади, у доиранинг ташқарисида туради.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар кўзларини юмиб ўтирадилар, ўйин боши эса доира атрофида айланиб юриб, секингина бир болани орқасида тўхтайди. Ўйинбошининг юришига ўйинчилар қулоқ солиб ўтирадилар. Орқасига ўйинбоши келиб тўхтаган ўқувчи қўлини кўтариши ва бирон ўйинчига айтиши керак. Агар ўйинчи тўғри топса, ўйинбоши билан ўрин алмашади. Агарда топа олмаса ўйин яна давом этади.

Ўйин қондаси:

1. Ўйинбоши даврани айланиб юрганида кўзларини юмиб туриши керак.

2. Кўзини очиб турган бўлса тутилган ҳисобланади.

3. Агарда ўйинчини таниб олса, ўйин қайтадан давом этади.

“ТУЛДОР ТЎП” ЎЙИНИ

Педагогик вазифаси. Тезкорлик, чакқонликни ривожлантириш. Тўпни бир-бирига оширишни ўрганиш.

Психологик аҳамияти. Ўқувчиларда психологик (диққат, тезкор фикр-лаш) ва психофизиологик (абжирлик, тезкорлик) хусусиятларини шакллантириш.

Тайёргарлик кўриш. Ҳамма ўйинчилар чордана қуриб ўтирадилар ўйинбоши сайланади, у доира ташқарисида туради. Дастлаб бу ўйинда рангдор халқадан фойдаланилади. Мактаб шароитида рангли тўплардан фойдаланиш маъқул. Тўп ўйинчилардан бирининг қўлида бўлади. Ўйин боши 1-2 метр масофада туради.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин тўпни доира бўйлаб (келишиб олинганига кўра гоҳ ўнгдан, гоҳ чапдан) бир-бирларига узата бошлайдилар. Ўйинбоши доира ташқарисида югуриб ўтиб, тўпни ёнидаги шеригига узатиб, улгурмаган ўйинчини

петка қилишга ҳаракат қилади. Ўйинчилар тўпни тезроқ олишга ҳаракат қилиб қўлларини чўзиб турадилар. Тўп ушлаган ўйинчи петка қилингандан сўнг ўйинбоши билан ўрин алмашади. Бирон марта ўйинбоши бўлмаган ўйинчи ғолиб бўлади.

Ўйин қондаси:

1. Тўпни икки-уч ўйинчидан ошириб узатиш ман этилади. Бу ўйин қондани бузган ўйинчи ўйинбоши билан жой алмашади.

2. Доира ҳосил қилиб ўтирган ўйинчилар ўзбошимчалик билан ўтирган ҳолатларини ўзгартирмасликлари керак.

3. Ўйинбоши доира ўртасидан югуриб ўтишга рухсат этилмайди.

Ўйинга кўрсатма. Ўйинни янада мураккаблаштириш мақсадида ўйинбоши ушлаган ўйинчини петка қилмасдан тўпни бошқа томондан узата бошлаши учун сигнал бериш мумкин.

"БЕКИНМАЧОҚ"ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда кузатувчанлик, сезгирлик ва топқирлик сифатларини тарбиялайди. Бу ўйин учун бутазор ёки уйлар бўлиши керак. Маррада қоладиган ўйинчи шундай аниқланади. Бир тудга болалар бараварига: - Бекинмачоқ ошга пичоқ, ким ойни кўрди? - деб қўлларини баланд кўтарадилар. Охирги бўлиб қўл кўтарган бола маррада қолади.

Ўйин тавсифи. Ўйинни бошлаш навбати аниқлангандан кейин, қолган болалар яширинишга кетадилар. Қолган ўйинчи ерга ётади ёки юзини деворга қилиб туриб:

-Бўлдим? Бўлдим?- деб санай бошлайди. Бир, икки, уч, тўрт, беш, олти, етти, кетдим. Бўлса ҳам бўлди, - бола кўзини очиб, теварак-аторофни синчиклаб кузатади ва болаларни топиш учун чор-атрофни моължаллаб қидира бошлайди. Биринчи бўлиб топганининг исмини айтади:

-Ана, ана, Умиджонни топдим. Ёки беркинган болаларни топса:

-Бекинма, қоч, юзингни оч, тўхта, топдим ва ҳ.к.

Ўйин қондалари. 1. Етти деб санагунча ўйинчилар яшириниб бўлишлари шарт. 2. Яширинган болани топса, у тутилган ҳисобланиб маррага олиб келинади. 3. Қолган ўйинчилар сездирмай маррага келишлари мумкин. 4. Ўйин ҳамма ўйинчилар йиғилиб бўлгунча давом этиб, сўнгга янги тутувчи аниқланиб, ўйин қайтадан бошланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда сезгирлик, диққат, кузатувчанлик ва топқирлик ҳислатларини тарбиялайди. Ўйин чаққонлик, куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати - югуришдир.

"ҚОРА КЎРДИМ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда топқирлик, шижоат ва дадиллиқни тарбиялайди. Диаметри 5-8 м бўлган доира чизилади. Бир дона тугма ёки данак тайёрлаб қўйилади. Ҳакам ёки ўйинбоши сайланади. Ўйинчилардан бири қўл кафтини кўкрак баландлигида пастга қаратиб туради, ўйинчилар кўрсаткич бармоқларини ҳакамнинг кафтига тагидан тегизиб туради. Унинг ишораси билан улар бармоқларини тортиб олишлари, ҳакам еса улардан бирини тутиб олиши даркор, тутилган бола доира ўртасида туради.

Ўйин тавсифи. Доирада турган ўйинчиларнинг қўллари орасида бирон буюм бўлади. Болалар ўйинбошининг рухсати билан буюм (тугма, тош ёки данак)ни орқадан қўлма-қўл узатади ёки биронтасини ўзида қолдиради ва яширади. Ўртадаги ўйинчиларни кузатиб туриб, бирор ўйинчидан гумон қилади. "Қора кўрди" дейди ва болаларнинг бирини кўрсатади. Ҳалиги болада буюм бўлса, кўрсатиши лозим.

Ўйин қоидалари. 1. Ўйин бошладан аввал яшириладиган буюм кўрсатилиши шарт. 2. Ўртадаги ўйинчи буюмни тополмаса, яшириладиган буюм кўрсатилиши шарт. 3. Ўртадаги ўйинчи буюмни топа олмаса, буюмни яширган бола олдинга чиқиб, уни кўрсатиши керак, сўнг у шеър, кўшиқ айтиб беради ва ўйин шу жойдан бошланади. 4. Агар у буюмни топса, ўйинчилар ўзаро ўрин алмашадилар.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда диққат-эътибор, сезгирлик, топқирлик, шижоатлилиқ ва дадиллиқни тарбиялайди. Ўйин чاقқонлиқ, чидамлилиқ, тезкорлиқни ривожлантиради.

"КЎРПА ЁПИДИ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин ёшларни жасурлик, чакқонлиқ ва кўркмасликка ўргатади. Ўйинда ҳар бир командадан беш киши қатнашади. Ўйинчилар қуръа ташлаш билан ҳимояда ёки ҳужумда ўйнайдилар.

Ҳимоячилардан тўрт киши устига кўрпа ёпиниб ерда букланган ҳолда ётадилар, улардан ҳар бирининг икки метрли арқони бўлиб, арқоннинг иккинчи учи чакқон ва епчил ҳимоячи қўлида бўлади. Ўртадаги ҳимоячининг иккинчи қўлида бир метрли арқон ёки дурра бўлади. Ҳужумчилар ҳужумга тайёр бўлиб турадилар.

Ўйин тавсифи. Ҳакамнинг кўрсатмаси билан ўйин бошланади. Ҳужумчилар кўрпа ёпинган ўйинчиларни уришга ҳаракат қиладилар. Ҳимоячи эса ўз шерикларини ҳужумчилардан сақлаш мақсадида қўлидаги арқон билан уларни уришга, ё оёғи билан тепишга интиладилар. Лекин бунда улар иккинчи қўлидаги арқонни қўймайдилар.

Ўйин қоидалари. 1. Ҳакам ўйинни кузатиб боради ва ўйинни тўхтатиб зарба теккан ўйинчини чиқариб юборади, кейин ўйинни давом эттиради. 2. Ҳимоячига ҳужумчининг дурраси, оёғи ёки қўли тегса, у ўйиндан чиққан ҳисобланади. 3. Ҳимоядагилар кўрпани устиларига ёпиб бошларини яхшироқ ҳимоя қилишлари керак. 4. Ҳужумчилар ҳам тепиш, уриш ҳуқуқига эга. 5. Қайси команда ҳимоячилари қаттиқ зарб беришга эришса, шу команда ғолиб деб эълон қилинади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда ботирлик, жасурлик, чакқонлиқ, кўркмасликни тарбиялашга ёрдам бериб, чакқонлиқ ва тезкорлиқни ривожлантиради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати - югуриш, аниқ тезлигидир.

"ЛАНКА" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Қўй ёки эчки терисидан бир парча қирқиб, тагига оғирроқ нарсга ёки кўрғошин ёпиштириб ланка яшаш мумкин.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт, ёки гуруҳ-гуруҳ бўлиб ўйнашлари мумкин. 5-та оддий тепишдан сўнгра 5-10 сач, 5-10 лурдан бошлаш керак. Буларни ҳаммасини туширмасдан бажариб бўлгандан кейин кейинги ўйин бошланади. Агар қўйилган вазифа охиригача етказилмаса, ўйинни навбатдаги ўйинчи давом эттиради. Берилган вазифаларни тўлиқ ва аниқ бажарган ўйинчи ғолиб чиқади. Бу ўйин орқали ўқувчиларда епчиллик, чакқонлиқ, чидамлилиқ сакровчанлик сифатлари тарбияланади.

Ўйин қоидалари. 1. Ҳар бир ҳаракат муайян кетма-кетлиқда бажарилади. 2. Ўйинда дам олиб ёки илиб олиб бажариш ман этилади. 3. Ютқазган ўйинчилар шеър ёки ашула айтиб беришлари, рақсга назарда тутилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда жасурлик, ботирлик ҳаракат координатциясини яхши тарбиялайди. Ўйин сакровчанлик, чакқонлиқ, чидамлилиқ каби jisмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

"ЧОРИ-ЧАНБАР" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёrlаниш. Ўйин болаларда зийраклик ва эпчилликни тарбиялайди. Бу ўйинни турли фаслларда ўйнаш ҳам мумкин. Ўйинчилар оёқларини чўзиб қўллари билан тиззаларини силаб турадилар. Қуръа ташлаш билан ўйинбоши аниқланади. Диаметри 6-8 м ли доира чизилади ва иштирокчилар доира бўйлаб жойлашадилар.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар бараварига қуйидаги сўзларни ижро қилишади:

Чори чамбар,
Бари анбар,
Онақиз қайда,
Ола-була тоғда.
Тоғман, зувман,
Пилтакаш, тоъти қиз,
Сан тур, сан чиқ.

Сўзлари айтилганидан сўнг, ўйинбошининг ишораси билан, ҳамма оёқларини тортиб олиши, яъни тиззадан букиши лозим.

Ўйин қоидалари. 1. Сўзлар тўғри ва чиройли талаффуз қилинишига эътибор қилинади. 2. Оёғини охирги бўлиб тортиб олган ўйинчига рақсга тушиш, қўшиқ айтиш, шеър айтиш вазифаси юкланади. 3. Ишорадан аввал оёғини йиғиб олган ўйинчилар ҳам жазоланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда зийраклик, эпчиллик, оғзаки нутқ, ҳаракатни аниқ бажаришни тарбиялайди. Ўйин чаққонлик, тезкорлик, чидамлилиқ, куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати - оёқни тез тортиб олиш.

“ДАНАК ЯШИРИШ”

Ўйинга тайёrlаниш. Ўйин айна ўрик пишиғида авайлаб-асраш, ташлаб юбормасдан, уни йиғиб-териш олиш каби одатларни шакллантиради. Бу ўйинни жуфт-жуфт ёки гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади. Ўйинни ким биринчи бўлиб бошлашини аниқлаш учун ўйинчилардан бири қўлига данак яширади. Уни топган ўйинчи ўйинни бошлайди.

Ўйин тавсифи. Ўйин навбатини олган ўйинчи қўлига сиққанича данак олади ва дейди:

-Чанта - чанта, данакларим нечта? Ўйинчилардан ҳар ким чамасини айтади. Кейин данак яширган бола қўлини очади ва ҳамма данакни олади. Кам айтган ҳам, ортиқ айтган ҳам фарқини данак билан тўлайди.

Ўйин қоидалари. 1. Данак сонини тўғри топган бола, ўйин галини ҳам олади. 2. Данак яширилган кафт намоёиш этилиб, уни ушлаб кўришга ҳам рухсат этилади. 3. Данаклар миқдорига қараб иккала кафт алоҳида ёки бирлаштирган ҳолда ҳам фойдаланиш мумкин. 4. Энг кўп данак ютган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда диққат-эътибор, топқирликни тарбиялайди. Ўйин чаққонлик, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантиради.

“КАПТАР”

Ўйинга тайёrlаниш. Бу ўйин болаларнинг тезкорлик билан ҳаракатланишлари ижобий таъсир кўрсатади. Болалар икки гуруҳга ажралади ва ҳар бир гуруҳга оёйинбоши белгиланади. Қуръага биноан қайси гуруҳ ўйинбоши "каптар" бўлиши аниқланади.

Ўйин тавсифи. Чек тушган ўйинбоши бармоқларини мушт қилиб каптарни яширгандай бўлади. Унинг гуруҳидаги ўйинчилар "каптар"га яқин жойлашиб, шай бўлиб турадилар. Бошқа гуруҳ ўйинчилари эса "каптар"ли ўйинчини ушлашлари керак. Каптарли ўйинчи рақиб яқинлашганини билса, йўлдошларидан бирига "каптар" деб кўрсатиб ва овоз

чиқариб "каптар"ни узатади. Навбатдаги ўйинчи "каптар" бўлиб қочади. Қувлаётганлар энди бу "каптар"ни қувиб кетадилар. Ўйин каптар қўлга тушгунича давом этади.

Ўйин қоидалари. 1. Бир гуруҳ "каптар"ни боғласа, гуруҳлар жой алмашадилар, яъни "каптар" бошқа гуруҳ ўйинчиларига берилади. 2. Ўйинчи "каптар"ни фақат яқин масофадан ушлаши ёки боғлаши мумкин. 3. Ўйинда чаққон ҳаракат қилган гуруҳ ғолиб бўлади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болалар енгил, тезкор ҳаракат қилиш малакаларини тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин сезгирлик, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати - чаққон югуришдир.

SPORTCHILAR TAYYORLASHNING JORIY HOLATI: ISTIQBOLLAR VA YECHIMLAR

Axmedov Farrux Shavkatovich

Samarqand davlat universiteti

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada dunyo miqyosida sportchilar tayyorlash masalasi tahlil etilgan. Olingan ma'lumotlar sportchilar tayyorlash tizimi tobora takomillashib borayotganligi tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: sportchi, mashg'ulot, natija, tizim.

Аннотация: В данной статье анализируется вопрос подготовки спортсменов во всем мире. Полученные данные подтверждают, что система подготовки спортсменов все больше совершенствуется.

Ключевые слова: спортсмен, тренировка, результат, система.

Abstract: This article analyzes the issue of training athletes around the world. The data obtained confirm that the system of training athletes is improving more and more.

Keywords: sportsman, training, result, system.

Sportchilar tayyorlash tarixiy an'analari va zamonaviy yondashuvlar asosida tobora takomillashib bormoqda. Sport tayyorgarligi birinchi tomondan o'zining ijtimoiy-siyosiy asoslariga ko'ra g'alabaga erishish, yuqori natijalar qayd etish va inson imkoniyatlarini namoyish qilish xususiyatlari bilan xarakterlanadi [1, 2]. Shu bilan birga sport inson ma'naviy, axloqiy va ruhiy barkamolligi vositasi sifatida hamda o'zining ijtimoiy ahamiyati bilan ham jamiyatda nihoyatda muhim vazifalarni bajaradi. Yuqoridagi manbalarda bildirilgan fikr-mulohazalardan ko'rinadiki, sport bir vaqtning o'zida ham qoidalar asosida amalga oshadigan o'zaro raqobat faoliyati hisoblansa, boshqa jihatdan yuksak ma'naviy, axloqiy va estetik ahamiyatga ega muhim vosita sanaladi.

Bir qator mutaxassislarning fikricha zamonaviy sport bir paytning o'zida jamiyatda qator muhim vazifalarni bajarishi bilan ahamiyatlidir. Xususan sport orqali yoshlar tarbiyasi, ta'lim muassasalarida sport, aholining turli qatlamlari orasida sog'lomlashtirish vositalari sifatida tobora dolzarblashib bormoqda. Yuqoridagilarga asosan ta'kidlash kerakki, zamonaviy sport jamiyatda o'zining ko'p funksionaliligi va xilma-hilligi, inson va jamiyatga beradigan ijobiy ta'siri bilan ahamiyatlidir.

Muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish, tayyorgarlik tizimini samarali boshqarish, sport tayyorgarligi jarayonida individual yondashish kabi vazifalarning samarali yo'lga qo'yilishi bilan bog'liq ekanligi bir qator ilmiy adabiyotlarda ta'kidlab o'tilgan [3]. Shunga qaramasdan

yuqori darajadagi sport natijalarining keskin o'sib borishi, xalqaro sport musobaqalarida natijalar qayd etishning tobora murakkablashib borayotganligi hamda boshqa shu kabi bir qator omillar sababli sport tayyorgarligi tizimining ilmiy asoslarini yanada rivojlantirish zarurati yuzaga keladi [4].

Sportchilar tayyorlash tizimi borasidagi so'nggi ilmiy adabiyotlar ko'lami tobora ortib bormoqda. Bu borada so'z borganda tayyorgarlikning biologik asoslari asosan katta ahamiyat kasb etayotganligini ta'kidlash kerak. Masalan, V.Issurin olib borgan tadqiqotlariga asosan ta'kidlaydiki, uzoq yillik tayyorgarlik jarayonida sportchi organizmining biologik omillari o'ta muhim hisoblanadi. Tayyorgarlikning samarali yo'lga qo'yilishi, kelgusi sport natijalarini maqsadga muvofiq rejalashtirish bevosita biologik xususiyatlarga aloqador hisoblanadi. Darhaqiqat, mazkur masalada fikr yuritiladigan bo'lsa, organizm yaxlit tizim sifatida biologik qonuniyatlar asosida faoliyat ko'rsatadi.

Xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalari, ilmiy ma'lumotlarni qidiruv tizimlari va ilmiy axborot manbalaridan zamonaviy sport tayyorgarligiga doir manbalarning ta'lili mazkur sohaga turli fan yo'nalishlariga xos bo'lgan bilimlar integratsiyasi ta'sir etayotganligini tasdiqlaydi. Xususan, Qiu (va hammualliflar, 2013), fikricha zamonaviy sport musobaqalari va tayyorgarlik jarayonining xarakterli jihati kompyuter texnologiyalarining sportga keng joriy etilishi hisoblanadi [5]. Sportga tanlash, mashg'ulotlar jarayonini maqsadga muvofiq tashkil etish, musobaqalarni o'tkazish, sportchi tayyorgarligini monitoring qilish kompyuter texnologiyalari asosida yanada samarali yuzaga keladi.

Bu boradagi tahlillar dunyo miqyosidagi boshqa olimlar tomonidan ham yetarlicha o'rganilgan. Masalan, P.Jerne (2018), o'z tahlillariga asosan sportda ko'p tomonlama faktorlar mavjudligini e'tirof etadi. Uning ta'kidlashicha, zamonaviy sport tayyorgarligi o'zining yangi fenomeni, yangicha qarashlari, xususan, tenglik, hamkorlik va boshqa ijobiy xarakterlari bilan aks etmoqda. Shunga qaramasdan, hozirda ham ba'zi salbiy ta'sirlar mazkur sohani rivojlantirishga yetarlicha ta'sir etmoqda. Bizning fikrimizcha mazkur holat, birinchidan, sportni rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari tobora takomillashib, rivojlanib borayotganligini ifodalasa, ikkinchidan, zamonaviy sport taraqqiyoti oldida muayyan vazifalar va muammolar mavjudligini ko'rsatadi.

Sport amaliyotidan ma'lumki, dunyo miqyosida turli mamlakatlarda sportchilar tayyorlash tizimi o'ziga xos ravishda tashkil etilgan. Bunda muayyan hududning ijtimoiy, iqtisodiy va tabiiy rivojlanish va imkoniyatlaridan kelib chiqib yondashuvlar yo'lga qo'yilgan. So'nggi tadqiqotlarga tayaniladigan bo'lsa, sport tayyorgarligini rivojlantirishda sotsiologik jihatlar o'ziga xos ta'sir etadi. Turli hududlar va mintaqalarning ijtimoiy xususiyatlariga ko'ra sport muayyan darajada rivojlanish darajalari qayd etiladi.

P.Gamble fikricha [5], hozirgi zamon sportida rejalashtirish va mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil etish sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Xususan, jamoaviy sport turlari boshqa toifadagi sport turlaridan ma'lum darajada farqlanadi. Bunda rejalashtirishga alohida ahamiyat qaratilib, yillik musobaqalar rejalashtirish jarayonida hisobga olinishi kerak. Albatta, mazkur fikrlar ma'lum ma'noda ilmiy asoslarga ega bo'lib, zamonaviy sportchilar tayyorlash tizimida qo'llanilib kelinmoqda. Shu bilan birga, boshqa yondashuvlar mavjudki, bunda sport turi asosida tayyorgarlikni amalga oshirish ikkilamchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Masalan, N.Estélio (va hammualliflar, 2022) fikricha, hozirda sportchilar tayyorlashda turli davrlashtirish uslublari qo'llanilmoqda. Xususan, davrlashtirishning Matveev modeli, Verxoshanskiy modeli, Valdivelso modeli, Vorobev modeli, Platonov modeli, Bompa modeli va boshqa shu kabilar amaliyotda keng qo'llaniladi. Mazkur rejalashtirish dasturlari o'ziga xos

xususiy jihatlar bilan farqlansa-da, ular umumiy qonuniyatlar va xarakterli jihatlar bilan aloqador hisoblanadi.

V.Platonov o'zining so'nggi tadqiqotlari doirasida Norvegiya va Kanada terma jamoalarining Olimpiya O'yinlariga tayyorgarlik tizimini tahlil etgan. Ma'lumki, mazkur mamlakatlar terma jamoalari xalqaro sport musobaqalarida o'ziga xos o'ringa ega va barqaror natijalar qayd etib kelmoqda. Mazkur tahlil natijalari shuni tasdiqlaydiki, Olimpiya O'yinlari va boshqa shu kabi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qayd etish sport tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, sport siyosati, ommaviy sport va oliy sport mahorati kabi bosqichlar mazkur mamlakatlarda sport tayyorgarligining asosiy faktorlari hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi va tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, paralimpiya sportida tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos ahamiyatga ega. Ma'lumki, paralimpiya sporti dunyo bo'ylab nogironligi bo'lgan kishilarni sog'lom hayotga qaytarish, ular orasida jismoniy faollikni targ'ib qilishga yo'naltirilgan tizim hisoblanadi. Mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, paralimpiya sportida odatdagi tayyorgarlik tizimidan ko'ra xususiy yondashuv muhim ahamiyatga ega. Olib borilgan tahlillardan ko'rinadiki, zamonaviy sportda paralimpiya sportchilarini tayyorlash o'ziga xosligi va xususiy jihatlar bilan farqlanadi.

V.Issurinning fikricha sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirish bir qator sabab va zaruratlar asosida yuzaga keladi. Quyidagi asosiy omillar olim tomonidan qayd etilgan:

1) sport musobaqalari sonining ortib borishi mashg'ulotlar vaqtining keskin qisqarib boriga olib kelmoqda;

2) sportchi tayyorgarligi tizimining an'anaviy uslublaridagi mavjud kamchiliklar;

3) sport tayyorgarligi tizimining muqobil kontsepsiyalarining yuzaga kelayotganligi.

Yuqorida ko'rsatilgan sabablar sport tayyorgarligi tizimida o'ziga xos bo'lgan, muqobil uslubiyatlardan foydalanish va ularni amaliyotga samarali tatbiq etish zarurati yanada dolzarblashadi. Bizning fikrimizcha, sport tayyorgarligi tizimida turlicha yondashuvlar va uslubiyotlar joriy etilmoqda. O'z navbatida mazkur yondashuvlar o'zining yutuq va kamchiliklari bilan xarakterlanadi.

Yu.Veroxshanskiyning fikricha uzoq yillik sport tayyorgarligi bir qancha qisqa davrlarni o'z ichiga olishi kerak. Mazkur kichik bosqichlar davomida xususiy vazifalar amalga oshiriladi. Masalan, ba'zi kichik davrlarda jismoniy tayyorgarlikka alohida ahamiyat qaratilsa, keyinchalik tayyorgarlikning boshqa jihatlarini kompleks rivojlantirib boriladi. Bunda musobaqa xususiyatlari, iqlim va sportchining imkoniyatlari hisobga olinishi kerak, albatta. Ammo, ba'zi mutaxassislar fikricha mazkur davrlashtirishda ham ma'lum ma'noda kamchiliklar mavjud. Adabiyotlar qiyosiy tahlilidan ma'lum bo'ladiki, sportchilar tayyorlashning uzoq yillik dasturlarini baholash va ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha o'zaro xilma-xil va qarama-qarshi fikrlar mavjud.

So'nggi tadqiqotlar va tajriba natijalari shuni tasdiqlaydiki, sportda saralash yuqori natijalarni qayd etishni kafolatlovchi muhim omili hisoblanadi. Masalan, M.Starosta fikriga ko'ra zamonaviy sport tayyorgarligini boshqarishda 11ta bosqichdan iborat bo'lib, sportchining yutuqqa bo'lgan imkoniyatlarini oshirishning dastlabki bosqichidan oliy sport yutuqlari bosqichigacha bo'lgan davrni qamrab oladi. Mazkur ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, sport tayyorgarligi bir qancha tayyorgarlik turlaridan iborat bo'lganidek, bir nechta bosqichlardan tashkil topadi. Ushbu bosqichlar o'zaro ketma-ket va bir-birini to'ldiruvchi hisoblanadi.

Tarixan ma'lumki, sport tayyorgarligini nazorat qilish va baholash masalasi mutaxassislar tomonidan doimiy ravishda tadqiqot obyekti sifatida o'rganib kelingan. Ta'kidlash kerakki, hozirda ham mazkur masala sport taraqqiyotining yangi jihatlarini va sportchilar tayyorlashning istiqbol rejalarini belgilashda muhim o'ringa egaligi bir qator ilmiy manbalarda o'z aksini topgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport tayyorgarligi tizimida ma'lum yutuqlar va ilg'or tajribalar mavjud bo'lishi bilan birga, mazkur masalaga doir o'z ilmiy yechimini kutayotgan vazifalar ham mavjud. Ushbu vazifalarning samarali hal etilishi sport taraqqiyotida yangi natijalar qayd etilishiga zamin yaratadi.

Ilmiy-uslubiy manbalarining qiyosiy tahlili natijasida dunyo bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida xilma-xil yondashuvlar mavjudligi aniqlandi. Shu bilan birga xalqaro sport hamjamiyatida sportchilar tayyorlash borasida umumiy xarakterli ilmiy muammolar mavjud. Yuqorida qayd etilgan fikrlarni umumlashtirgan holda ta'kidlash kerakki, sport tayyorgarligi muammosi doimiy ravishda rivojlanish va taraqqiy etishga ehtiyoj sezadi. Mazkur sohani muntazami ravishda rivojlantirish, uning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirib borish zarurati mavjud.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Lorenz, D., Morrison, S. Current concepts in periodization of strength and conditioning for the sports physical therapist. International journal of sports physical therapy, 2015, 10(6), 734–747.
2. Никитушкин. В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. Физическая культура. М.: 2010. 230 с.
3. Verkhoshansky, Y. Main features of a modern scientific sports training theory. New Studies in Athletics, 1998. 13, 9-20.
4. Chelladurai, P., SHanmuganathan, D., Jothikaran, J., Nageswaran, A. S. Sport in modern India: policies, practices and problems. The International Journal of the History of Sport, 2002. 19(2-3), 366-383.
5. Gamble, P. Periodization of Training for Team Sports Athletes. Strength and Conditioning Journal. p 56-66, 2006.

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK SHART-SHAROITLARI

Qosimov Faxriddin Jo'raqulovich,

SamDU mustaqil izlanuvchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Tursunova Nafisa Salimovna

Mirishkor tumani 23-maktab o'qituvchisi

(Qashqadaryo, O'zbekiston)

Annotasiya: Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirishda pedagog-psixologik va professional xususiyatlarining rivojlanishiga darslarini yuqori darajada tashkil etishda sifat va samaradorligini oshirish yoritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, mashq, maktab, kasbiy, kompetentlik, pedagog, o'quvchi, jismoniy tayyorgarlik, ta'lim, uslubiyat, sifat, sport

Аннотация: В статье описано повышение качества и эффективности организации занятий на высоком уровне, развитие педагогико-психологических и профессиональных качеств в формировании профессиональной компетентности учителей физической культуры.

Ключевые слова: Физическое воспитание, упражнения, школа, профессионал, компетентность, педагог, ученик, физическая культура, воспитание, методика, качество, спорт.

Abstract: The article describes the improvement of the quality and efficiency of the organization of classes at a high level, the development of pedagogical, psychological and professional qualities in the formation of professional competence of physical education teachers.

Keywords: Physical education, exercises, school, professional, competence, teacher, student, physical culture, education, methodology, quality, sport.

Respublikamiz hukumati xalq ta'limi sohasida o'rta qo'yayotgan vazifalarni bajarish ko'p jihatdan o'qituvchiga bog'liq. Hozirgi sharoitda ta'lim tarbiyadan ko'zda tutilayotgan maqsadlarga yetishish, o'quvchilarning xilma - xil faoliyatlarini uyushtirish, ularni bilimli, e'tiqodli, mehnatsevar, barkamol inson qilib o'stirish o'quvchi zimmasiga yuklatilgan. Xalqimizning kelajagi, mustaqil O'zbekistonning istiqloli ko'p jihatdan o'qituvchiga, uning saviyasiga, tayyorgarligi, fidoyiligiga, yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash ishiga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Uzlaksiz pedagogik ta'lim g'oyasi amalga oshirilmoqda. Shu munosabat bilan o'qituvchilar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash ishi davlat va jamoatchilik diqqat markaziga qo'yildi.

Biror kasbning haqiqiy ustasi bo'lish uchun kishida tabiiy qobiliyat, ma'lum jismoniy va ruhiy xislatlar jo bo'lishi kerak. Pedagogning o'qituvchilik faoliyatini, yoshlarni o'qitish va tarbiyalash ishini samarali bajarishi, ota — onalar va bolalarning izzat - hurmatiga sazovor bo'lishi uchun ham unda qobiliyat, mahorat, qiziqish bo'lmog'i lozim.

Muvaffaqiyatli ishlash uchun har bir o'qituvchi pedagogik mahoratga ega bo'lishi zarur. Pedagogik mahorat egasi oz mehnat sarf qilib katta natijaga erishadi. Ijodkorlik uning hamisha hamkori bo'ladi. Pedagogik ishga qobiliyatli, iste'dodli kishidagina pedagogik mahorat bo'lishi mumkin.

O'qituvchi pedagogik mahoratini oshirish uchun o'z - ustida ishlashi, tinmay izlanish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ish olib borishi lozim.

Dunyoda pedagogning professional kompetentligi va uning ilmiy-metodik ta'minotini shakllantirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlashning pedagogik-psixologik mexanizmlarini takomillashtirishga oid qator, jumladan:

- jismoniy tarbiyada professional kompetentlikni shakllantirish asosida mutaxassislarning individual imkoniyatlarini takomillashtirish;

- jismoniy tarbiyalarda kasbiy, kommunikativ, intellektual kompetentlikni rivojlantirish bo'yicha psixologik ilmiy izlanishlar;

- kasbiy kamolotni tatbiq etishda tadqiqotga yo'naltirilgan ta'lim;

- kompetentlikni rivojlantirish asosida ta'lim jarayonini loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish yo'nalishlarida tadqiqotlar olib borilmoqda.

Kasbiy mahorat, professionalizm, xususan, pedagog-o'qituvchilar professional xususiyatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar hozirgi kungacha bir qator mamlakatimiz va xorij olimlari tomonidan ko'plab tadqiqotlarning predmetiga aylangan.

O'zbekistonda pedagog faoliyati xususiyatlarini har tomonlama o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar juda ko'p. Pedagog professional faoliyatining psixologik muammolari mamlakatimiz olimlari M. Davletshin, E. G'oziyev, V. Tokaryeva, R. Gaynutdinov, A. Jabborov, Z. Nishonova, D. Muxamedova, Y. Asadov, A. Rasulov, S. Sirliyev, Sh. Abdullayeva va boshqalar tadqiqotlarida o'z ifodasini topgan. Jumladan, A. Jabborov o'qituvchining psixologik va

etnopsixologik xususiyatlarini tadqiq etgan bo'lsa, R. Gaynutdinov uzluksiz ta'lim tizimida o'zbek milliy maktabi o'qituvchisi shaxsi shakllanishi xususiyatlarini yoritib bergan. *Y. Asadov* o'qituvchining individual-psixologik xususiyatlari uning professionalizmini oshirish omili ekanligini o'z tadqiqotlarida isbotlagan.

Professional kompetentlik mohiyati E. Zeer, V. Karimova, E. G'oziyev, R. Uayt, V. Naperov, L. Panina, A. Karpov, E. Safonova, A. Smirnov, V. Spiridonova, I. SHtobbe, T. Bazarov va hammualliflari tomonidan talqin etilgan.

Zamonaviy psixologiyada pedagog shaxsi shakllanishi B. Ananyev, A. Kovalyev, A. Rean, YA. Kolominskiy, V. Slastenin, S. Arxangelskiy va boshqalar tomonidan o'rganilgan. I. Zimnyaya, N. Kuzmina, L. Mitina, L. Petrovskaya, A. Markova pedagog professional kompetentligining maxsus, ijtimoiy, shaxslilik, individual turlarini ajratgan holda, pedagog faoliyati samaradorligida uning kompetentligini shakllantirish ahamiyatini ta'kidlaydilar.

Pedagog professional kompetentligining shakllanish shart sharoitlari O. Abdulina, Y. Babanskiy, V. Kan-Kalik, K. Levitan tadqiqotlarida o'z ifodasini topgan.

Pedagog kasbiy muhim sifatlarining psixologik tahlili Y. Kulyutkin, F. Golobolin, V. Slastenin va boshqa olimlar tomonidan o'rganilgan.

Pedagog professional kompetentligi muammosi bilan shug'ullangan *Sh. Abdullayeva* (2019) tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi ilmiy yangiliklarni qo'lga kiritgan:

- pedagogning professional kompetentligini belgilovchi predmetli- faoliyatlilik komponenti (faoliyatni erkin tanlashga intilish, insonlar bilan ishlashga yo'nalganlik, o'zga kishilar uchun o'zini safarbar etish, natijalar uchun to'siqlarni bartaraf etish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, muvaffaqiyatga intilish, tavakkal qilishga tayyorlik, yangilik yaratishga intilish), shaxslilik komponenti (sodir bo'ladigan voqea hodisalarga javob berish, o'zga kishilarni qo'llab-quvvatlash va ko'maklashishga qobiliyatlilik, emotsional holatlarini nazorat qilishga o'quvlilik), ijtimoiy-kommunikativlik komponenti (muloqotdagi qayishqoqlik, tolerantlik, muomalada o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi) aniqlangan;

- pedagogda professional kompetentlikning shakllanishi unda noaniqlikka tolerantlikni, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini, o'zini omadli shaxs ekanligi haqidagi tasavvurini rivojlanishiga hamda rigidlikni, xavotirlanish va innovatsion faoliyatga nisbatan qarshiliklarni pasayishiga olib kelishi asoslangan;

- pedagog professional kompetentligining professional-faoliyatli ong, "Men-pedagog" konsepsiyasining professional jihatdan aniqligi, faoliyatni amalga oshirishga axborot va vositalar bilan tayyorlik kabi tarkibiy tuzilmalari aniqlangan;

- sintezlovchi refleksiyaga qobiliyatlilik, faoliyatni loyihalash va amalga oshirishga qobiliyatlilik, ijobiy "Men konsepsiyasi" pedagogda professional kompetentlikni tarkib toptirishning psixologik shart-sharoitlari ekanligi isbotlangan;

- pedagog professional kompetentligining maxsus (o'qituvchilik faoliyati bilan bog'liq bilim, ko'nikma, malakalar), ijtimoiy (muomalaga kirisha olish, o'zaro ta'sir malakasi) va shaxslilik (individual va kasbiy-muhim sifatlar, emotsional barqarorlik, qiyin vaziyatlardan chiqib keta olish malakasi) komponentlari shakllanishi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik aniqlangan.

Shaxsning savodxonlik darajasi katta hajmdagi akademik bilimlarni egallash bilan emas, kompetentli yondashuvga ko'ra o'z bilimlaridan amalda samarali foydalana olish qobiliyatiga qarab baholanadi. Negaki, fan, texnika, ishlab chiqarish, ijtimoiy munosabatlar shiddat bilan rivojlanib borayotgan ayni davrda axborot (bilimlar) shu darajada ko'pki ularning hammasini o'zlashtirishga inson qodir emas.

SPORTCHINING OVQATLANISH HOLATINI BAHOLASH

Ermatova Sayyora Umaraliyevna

JTSBMQTMOI, b.f.n., dotsent v.b.

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchi uchun u asosan mashg'ulot va musobaqa faoliyat darajasi bilan belgilanadigan ovqatlanish holatini baholash yoritilgan. Ovqatlanish holati – bu barqaror gomeostaz va optimal metabolik jarayonlarni qo'llab-quvvatlaydigan, shuningdek, ma'lum darajada asosiy ovqatlanish va yashash sharoitlariga bog'liq bo'lgan, moslashish zaxiralarini ta'minlaydigan organizmning trofik zanjirining tamoyiliga, jinsiga va yoshiga bog'liq xususiyati hisoblanadi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, makronutrientlar, mikronutrientlar, energiya sarfi, qon miqdori, suv balansi, ovqatlanishdagi nazorat.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori zichlikdagi jismoniy mashqlar, jismoniy ish faoliyatini rag'batlantirish, ayniqsa sportda yuqori yutuqlar, ortiqcha mashq qilish va sport jarohatlarini oldini olish, moslashish jarayonlarini tezlashtirish uchun nafaqat farmakologik rivojlanish va undan foydalanish, balki nutritsiologik ta'minot yetarli darajada talab qilinadi. Mavjud vositalar katta turli jismoniy ish qobiliyatini metabolik qo'llab-quvvatlashda ularni tizimlashtirishni, ta'sir mexanizmlari va asosiy dastur nuqtalarini bilishni bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Bugungi kunda ovqatlanish holatini aniq baholash — jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish, umumiy salomatlikni mustahkamlash, organizmni yaxshilash va stressdan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtirishning dastlabki va majburiy bo'g'ini hisoblanadi (Gonzales G. M., 2006; Driskell J. A., Wolinsky I., 2010; Mielgo-Ayuso J. va b., 2015).

Muayyan intensivli ketogenik parhezdagi uzoq muddatli jismoniy faollik energiya balansining beqarorligi – nisbiy energiya yetishmovchiligi uchun sharoit yaratishi mumkin; ba'zi boshqa manbalarda ushbu ta'rif “nisbiy energiya tanqisligi” tushunchasi bilan izohlanadi. Nisbiy energiya yetishmovchiligi deganda kun davomida oziq-ovqatdan energiya olish bilan uni bir vaqtning o'zida iste'mol qilish o'rtasidagi salbiy farq tushuniladi. Kengroq ma'noda, nisbiy ovqatlanish yetishmovchiligi makro- (oqsillar, yog'lar va uglevodlar) va mikronutrientlar (vitaminlar va minerallar)ning organizm tomonidan hujayra va to'qimalarga yetib bormasdan, energiyaga sarflanib ketishi o'rtasidagi salbiy farqning paydo bo'lishidir. Asosiy ovqatlanish, ya'ni muvozanatli shaklda ham kaloriya va ozuqa moddalari bo'yicha faqat sportchining yoshi, antropometrik va boshqa xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, og'ir mashg'ulotlarni hisobga olmagan holda avtomatik ravishda nisbiy energiya yetishmovchiligi va nisbiy ovqatlanish yetishmovchiligini hosil qiladi. Shu munosabat bilan, sportchining bir hafta, bir oy yoki bir yil davomida ovqatlanish rejasini shakllantirishning dastlabki bosqichi ovqatlanish holatini aniqlashdir.

Metodologiya va materiallar. Sportchilarning ovqatlanish holatini baholashning asosiy usullari tibbiy nutritsiologiya bilan bir xil bo'lib, sport nutritsiologiyasi maqsadlariga moslashtirilgan (Лыфт В.М. и соавт., 2016; Шестопалов А.Е. и соавт., 2015; Собоотка Л. и соавт., 2016).

Sport nutritsiologiyasida sportchining umumiy populyatsiyadagi holatidan ozuqaviy yoki trofologik holatini baholashga ta'sir qiluvchi ba'zi xususiyatlar mavjud:

1) Sport turi (kuch, chidamlilik, jamoaviy turlar, estetik turlar va b.) sportchining o'ziga xos xususiyatlari va ovqatlanish holatining talablariga asosan o'zgarishi;

2) yillik makrotsikl davrlarida, ya'ni tayyorgarlik va uning bosqichlari – umumiy va maxsus tayyorgarlik, musobaqa, tiklanish davrlarida, shuningdek, turli xil mikro va mezotsikllar sportchining ovqatlanish holati o'zgarishi;

3) sportchilarning sport mahorati darajasi (malakasi);

4) hozirgi vaqtda ovqatlanishni metabolik qo'llab-quvvatlash strategiyasining ustuvor yo'nalishlarini tanlash, ya'ni tana vaznining ortishi yoki kamayishi hisobiga tana tarkibining yo'naltirilgan tomonga o'zgarishi.

Sportchining ovqatlanish holatini batafsil baholash, ovqatlanishni metabolik qo'llab-quvvatlashning sifat va miqdoriy parametrlarini, uning vaqtinchalik xususiyatlarini aniqlash keyinchalik asosiy parhezni yaratish uchun zarurdir. Bunday holda biz quyidagi holatlarga e'tibor qaratishimiz kerak:

1) doimiy vaznni, umumiy salomatlikni va optimal jismoniy tayyorgarlik asosida doimiy kuzatish bilan energiya balansi ya'ni, kaloriya iste'moli va ularning sarflanishini baholash;

2) ozuqa moddalarini iste'mol qilishning jismoniy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlariga (sport turi va individual musobaqalar), mashg'ulotlarning energiya yo'nalishi va intensivligiga va mavsumiy omillarga muvofiqligi;

3) ehtiyojlarga iste'mol mos kelmasa, asosiy parhezga o'zgarishlar kiritish;

4) kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish;

5) sportchining dam olish va mashg'ulotlar va musobaqalar paytida suv-elektrolitlar muvozanatini, tananing gidratlanish darajasini baholash;

6) sportchilar, trenerlar va shifokorlar uchun ovqatlanish va ovqatlanishni metabolik qo'llab-quvvatlash muammolari bo'yicha o'quv tadbirlarini o'tkazish.

Natijalar. Ovqatlanish holati, ovqatlanishda oziq moddalarining organizmga yetarli darajada tushishini nazorat qilishning yo'qligi natijasida sportchi organizmida bir qancha salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Bunda organizmga energiya yetishmasligi oqibatida oqsillarning, yog'larning va uglevodlarning almashinuvi jismoniy yuklamalardan keyin organlar va to'qimalarning tiklanish jarayonlarida ishtirok etish qobiliyatini pasaytiradi.

Ovqat tarkibida uglevodlarning kam bo'lishi sportchining immunitet tizimining holatini, oshqozon-ichak traktining ishini yomonlashtirishi mumkin, bu esa barcha ozuqa moddalarining ichakdan tanaga so'rilishini buzadi, bu esa kunlik ozuqa moddalarining umumiy kamayishi ichak mikrobiotiklarining faoliyatini yomonlashtiradi– metabolizm uchun eng muhim biologik faol moddalar manbai bo'lgan bir qator vitaminlarning nisbiy yetishmasligini hosil qiladi. Glikogen zaxiralarining yetarli darajada to'ldirilmasligi energiya manbalari sifatida yog'lar va oqsillardan foydalanishga olib keladi, bu esa o'z navbatida organizmning tiklanish qobiliyatini pasaytiradi, shikastlanish xavfini oshiradi.

Ovqatlanishda sportchi yoki trener tomonidan ma'lum oziq-ovqat guruhlarini iste'mol qilishning maqsadli cheklash sabablari ba'zi oziq moddalar yetishmasligiga olib kelishi mumkin. Jismoniy yuklamalardan oldin, vaqtda va undan keyin suv balansining yetarli darajada emasligi optimal sport ko'rsatkichlariga xalaqit beradi va tiklanish jarayonlarining tezligini sekinlashtiradi.

Balansli ovqatlanish tamoyilining uzoq muddatli buzilishi charchashga yoki ortiqcha vaznga olib keladi, bu ham jismoniy tayyorgarlikni pasaytiradi. Ayollarda "ayol sport uchligi" ya'ni ovqatlanishning buzilishi, amenoriya, osteoporozi shaklida namoyon bo'lishi mumkin (Shahlina L.Ya-G., 2006).

Hozirgi vaqtda sportchining ma'lum miqdordagi energiya va makronutrientlarga bo'lgan ehtiyojini bashorat qilish uchun aniq tushuncha va oddiy formulalar mavjud emas. Faqat vazn parametrlarini kuzatish, qanchalik batafsil bo'lmasin yetarli emas. Tanada yog' massasining ortishi salbiy hodisa bo'lib, mushak– skelet tizimining o'rishi esa ijobiydir.

Antropometrik ma'lumotlarni baholash. An'anaviy ko'rsatkichlarga qo'shimcha ravishda – tana vazni, bo'yi, tana massasi indeksi, sportchilarning qo'llari, bo'yin, bel, ko'krak qafasi atrofini, shuningdek, bir vaqtning o'zida bir nechta joylarda teri-yog' burmasining qalinligini batafsil o'lchashni, formulalar bo'yicha hisoblashni qabul qilishdi.

1) o'sishni sm bilan o'lchash; 2) tana vaznini 0,1 kg aniqlik bilan o'lchash; 3) bo'yin, bel, qo'l va oyoq atrofini o'lchash (butun uzunlik bo'ylab uchta nuqtada minimal); 4) teri-yog' burmasini 7 dan ortiq nuqталarda o'lchash. Mavsum davomida turli xil lokalizatsiyaning o'lchovlarini, shuningdek boshqa antropometrik ko'rsatkichlarni vaqti-vaqti bilan muntazam ravishda o'tkazish sportda odatiy amaliyotga aylanishi kerak. Hisoblash uchun teri-yog' burmasining nuqtalari qancha ko'p bo'lsa, yog' va skelet mushaklari massasining nisbati ko'rsatkichlari shunchalik aniq bo'ladi va ovqatlanish strategiyasini tanlashga imkon beradi.

Energiya sarfini baholash. Sportchining fiziologik funksiyalarining obyektiv rasmini olish uchun sportchi maxsus anketalarni to'ldirish va ba'zi ko'rsatkichlarning obyektiv o'lchovlari natijalari asosida aniqlanadigan energiya ehtiyojlarini bilishi kerak (Burke L. M., 2009).

1-jadval.

Turli to'qimalar, organlar tomonidan energiya sarfi

(Aragon A. A. va b., 2017).

Organ yoki to'qima	Energiya sarfi, kuniga kkal×kg ⁻¹	REE dan %	Vazni, kg	umumiy tana vaznining %
Yog' to'qimasi	4,5	4	15	21,4
Boshqa organlar yoki tizimlar (suyaklar, teri, ichak, ichki sekretsiya bezlari)	12	16	23,2	33,1
Mushaklar	13	22	28	40,0
Jigar	200	21	1,8	2,6
Miya	240	22	1,4	2,0
Yurak	400	9	0,3	0,5
Buyraklar	400	8	0,3	0,5

Eslatma: REE-tinch holatdagi moddalar almashinuvi yoki asosiy energiya sarfi.

Sportda, jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya etilgan tinch holatdagi moddalar almashinuvi darajasi intensivligini baholash uchun metabolik ekvivalent (MET) ko'rsatkichi keng tarqalgan; uni baholashning aniqligi uchun 24 soat ichida kuzatish kerak. Bir metabolik ekvivalent (MET) - jismoniy faoliyatning bir daqiqasida iste'mol qilinadigan kaloriya miqdori tinch holatdagi moddalar almashinuvi darajasi bilan bog'liq

Suv balansini baholash. Ushbu ko'rsatkich uchun universal baholash usuli mavjud emas, shuning uchun "oltin standart" organizmdagi, qon va siydik ko'rsatkichlariga asoslanadi. Oddiy sharoitlarda suyuqlik iste'moli kuniga o'rtacha 2300 ml ni tashkil qiladi va hujayra metabolizmi natijasida suv miqdori kuniga 200 ml hosil bo'ladi. Tanada hosil bo'lgan suyuqlik siydik orqali kuniga 1500 ml, teri orqali kuniga 350 ml, nafas olish yo'llari kuniga 350 ml, ter bilan kuniga 150 ml, najas bilan kuniga 150 ml suv tanadan chiqib ketadi (Tibbiyot instituti. Water, 2005).

Jismoniy mashqlar paytida suvning 1-2 foizini yo'qotish ham jismoniy va aqliy funksiyalarga salbiy ta'sir qiladi. Yuqori harorat sharoitlari ham suvsizlanishni kuchaytiradi. Eng muhim ionlar natriy, kaliy, kaltsiy, magniy va xlor suv bilan chiqib ketishi kuzatiladi. Shuning

uchun suv balansini baholash sportchining ovqatlanish holati tadqiqotidagi eng muhim bo'g'in hisoblanadi. Suyuqlikning umumiy yo'qotilishi, shu vaqt ichida iste'mol qilingan suyuqlikni hisobga olgan holda, og'ir yuklamadan oldin va keyin sportchining tana vazni o'lchanadi.

Qon miqdorini baholash. Qon zardobidagi bir qator ko'rsatkichlarning qiymatlarini aniqlash sportchining ovqatlanish holatini baholashda zaruriy bo'g'in hisoblanadi, chunki ular bilvosita tananing namlik darajasini aks ettiradi. Bularga quyidagilar kiradi: gemoglobin darajasi — erkaklar-14-17 g × dl⁻¹, ayollar – 11,5 -16,0 g×dl⁻¹; gematokrit – erkaklar — 42-45%, ayollar – 38-46%; natriy miqdori hamma uchun – 132-142 mmol×l; qon zardobining molyarligi – hamma uchun 280-300 M osmol×kg⁻¹.

Siydik ko'rsatkichlarini baholash. Tahlil qilish ishlari ertalab yoki mashg'ulotdan oldin to'plangan namunalar bilan amalga oshiriladi. Taxminiy (yuqori sifatli) Ekspress baholash uchun rang shkalasi ham mavjud: siydik rangi qanchalik to'q bo'lsa, suvsizlanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Sportchining ovqatlanish holatini har tomonlama baholashda biokimyoviy tadqiqotlar. Sportchilar uchun kerakli yoki hatto majburiy bo'lgan vitaminlar orasida C, E va D ajralib turadi. Boshqa mamlakatlarda o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ko'pgina sport turlarida sportchilarda D vitamini yetishmovchiligi (<30 nmol×l⁻¹) yoki D vitamini yetishmovchiligi (o'rtacha 56% hollarda keng tebranishlar bilan): qishda va erta bahorda kuchayadi; (Dmitriyev Aleksandr, Kalinchev Aleksey, 2017; Todd J. J. va b., 2015). C va E vitaminlari antioksidantlarning rolini o'ynaydi. C vitamini kollagen sintezida ishtirok etadi, qon plazmasidagi lipid profilini aniqlaydi, ichakning oqsilli parhezida temir va misning so'rilishini nazorat qiladi va glutathion darajasini saqlaydi. E vitamini immunitet funksiyasini qo'llab-quvvatlaydi, gen ifodasini va sportchi organizmidagi boshqa bir qator muhim metabolik jarayonlarni tartibga soladi. Qon plazmasidagi C va E vitaminlari konsentratsiyasining pasayishi jismoniy tayyorgarlikka salbiy ta'sir qiladi (Gavrilova Elena, Gunina Larisa, 2014; Popovic L. M. va b., 2015).

Mikroelementlardan, birinchi navbatda ayollarda, tanadagi temir miqdori muhimdir; sportchilar tanasida xrom, rux va selen miqdori suzuvchilarning jismoniy holatiga ta'sir qiladi (Döker S. va b., 2014; Milašius K. et al., 2017). Bundan tashqari, sportchining ovqatlanish holati nuqtai nazaridan glyukoza va insulin miqdori, lipid profilining parametrlari, jigar va buyrak funksiyasining biokimyoviy belgilari kabi standart ko'rsatkichlarning o'zgarishi muhim ahamiyatga ega (Nikulina B. A., Rodionova I. I., 2011; Brancaccio P. va b., 2008; Ormsbee M.J. et al., 2014).

THE COMPETITION WRESTLERS EFFECTIVE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING WORKOUT

Kuchkorov Sadriddin Hamidovich

Postgraduate student of
Uzbekistan-Finland pedagogy institute
(Samarkand, Uzbekistan)

Abstract: The article is discussed the psychological preparation of athletes in various types of martial arts, which, along with technical, physiological, and tactical training, is one of the most important conditions for the functional athlete's preparation for the successful completion of competitions. The object of such training is an athlete's personality including individual

characteristics and typical features. The article analyzes the importance of psychological training of athletes in martial arts for their development of strength, reaction speed, endurance, and, as a result, victory in a fight.

Keywords: psychological preparation, martial arts, training process, competitions, physical qualities, mental qualities

Аннотация: В статье анализируется значение психологической подготовки спортсменов-борцов для развития силы, быстроты реакции, силы и выносливости и, как следствие, победы в поединке.

Ключевые слова: базовая психологическая подготовка, борец, тренировочный процесс, соревнования, физические качества, психические качества.

The goal of the battle is the best technical result of the show or the opponent to overcome and gain victory. Modern fighter development level and personality of the athletes put requirements on their physical and mental strength to ensure the maximum level, i.e. comprehensive psychological preparation for successful participation in competitions requires [1,5].

The fighter and most important teaching the skills to defend himself is a powerful tool for the development of a complex of physical qualities: strength, speed, agility, coordination, reaction speed, and other actions. A psychological view of awards from the martial arts person of the self-confidence to gain stricter, patient tolerate, courageous, enthusiastic, attentive and non-standard thinking in the development of art help it. Seeturganingizdek, in the personality of the athlete physically and mentally with each other closely related cognitive and physical development and contribute to the manifestation, which added to its formation is the basis for [2,4]. That depends on the interaction of these two processes to understand such dialect coaches and athletes combat the psychological functions of the continuous improvement of qualities and directs.

The actual ministry of the subject of this material in selected sports on a permanent basis that is available on the psychological development of necessary competence fighter, using its athlete's eng effective emotional status and high efficiency is achieved. Leading sports psychologist, noted as a — d. s. Savelyev, g. d. babushkin, g. d. Gorbunov, B. G. Gorskaya, v. n. Smolentseva and others — psychological preparation should be in the initial stage of the start of the sport. The further improvement of the sport, athletes previously created based on psychological out carried. Psychological preparation for athletes at all stages of the educational process is critical [6].

The problem which is being considered in the analysis of the literature devoted to the study of several successful athletes for mastering the martial arts technique of separating the technical psychological preparation allows showing the basic functions of:

- stimulation of stress resistance and development of psychological quality fighter;
- self-mobilization for the formation of a rational relationship and the purpose of the result (win);
- formation of skills to take and the "optimal condition in combat readiness" [1,4];
- a competition to the sort of relation to the process: it refuses to accept as a stress factor and positive development position.

Specified task list training download sand intensity continuously increased the size of the world, complex task complexity, all of your body's system to combat athletes psychological downloads escalation's associated with it. In training and competition, the wrestler's ever-increasing challenges must be overcome when growing is performed. The fight is in the process of maximum muscle strength, and overcoming fatigue, fighter voluntarily will demonstrate on the

basis that actions overcome difficulties depending on the qualities of voluntary development. This, especially, is still not fully developed moral and intellectual qualities having is, which are needed in the fight alone, self-management, which is very important for teenagers to have a method.

To resolve these problems effectively athletes hidden psychological backup done independently of increasing, this backup from training and competition, it is important to optimize the use of activities to teach withstand[5]. The whole preparation process for this purpose the following is:

general psychological preparation, which affects ethical aspects-ethical and social aspects of athlete development (civil position to the sport motivation, mastering the norms of sports ethics rules and others);

psychological preparation for specific competition refers to the creation of the highest spiritual preparation to fight for the win in this competition terms and high motivation. This here, a negative relationship that transforms education to increase the level of stress resistance and becomes an important aspect. Sessions are conducted in the following conditions, the competition is about those who are as close as possible (the fighter sparring with the world qualification tournament insessions).

for many years the psychological preparation of the educational process, which refers to a high level of awareness of athletes for the duration of this sport a selected path of complexity and variation.

Different in the fight of the psychological preparation of athletes, the highest result is the ability improvisation this mainly each particular case marks a victory. Consequently, psychological preparation in educational activities (technical, physical, and tactical training in addition to) athletes' psychological obstacles in overcome to the quality of the sports skill to a new level in terms of borders and possible expansion will help. This is how good preparation are the athletes to the fear of unknown things, the previous experience and free let's take it is easier to try Sports activities in all stages of wrestlers in the psychological preparation of athletes of various methods and practices are carried out. Among the special ones, you can highlight the following:

set motor movements using the method of exercise also leads athletes to the desired mental condition;

the method of ideomotor physical exercise, by the mental to the performance of the engine of the action, gives the chance to achieve a concentration of effort leading to attention;

the game method, allows to accelerate mastering skills of cognitive self-regulation, mechanisms reflect, to create positive emotions, the mood its athletes, increasing interest in lessons and motivation for work, and self-improvement.

Seeturganingizdek, wrestlers, athletes training phase also, the psychological support of training before the competition the support they briefly adapt to the activities in different conditions. Athletes-wrestlers prepare psychological support in the process of gradually they support high-level sports activity will pass.

In general, the psychological preparation of athletes in martial arts in their training and competition is a holistic form of business structure to withstand one of the key areas. Also, the coach to the composition of dominant athletes and the actual in it situation evaluates the competition to withstand the effects of activities to analyze, and then the athletes to prepare for the possibility of better planning different kinds of competitions gives.

Thus, various martial arts athletes in the psychological preparation of athletes in training and development stage of psychological development of activity depending on their specific characteristics of the actual competence from a diverse collection of methods and tools should be

used. P wrestlers in the initial stages of regulation skills to teach young athletes in competitions for successful participation in the formation of important psychological help source it.

Reference:

1. Y. M. Mashripov. the high-level athletes in the psychological preparation of the evaluation the results of the qualification capacity fighter in the extreme conditions of competition withstand activity / Bobrishchev a. a. // psychology, preventive and rehabilitation medicine and rehabilitation in the field of pedagogy: international scientific-practical conference materials by 2022. 130 b.
2. A. Amirov. Ytay oshni whose psychological process sweetheart modern visions of the taekwondo for the competition with standactivity//Physicaleducationandsportstraining.-2012. -№2 (4).-113-117-page.
3. Kilivnik and.A. Psychological training of athletes in Eastern martial arts
Kuznetsov a. s. Htaken without greco-roman wrestlers of the psychological preparation of temperament types in the stage of preparation before the event. M.: Flinta, 2015. –164 s.
4. Improvement of the technology of preparation over many years continued to believe that reinforcements s. a. development of young athletes in Eastern martial arts, switched the main module with the situation/ approach/theory and practice of social development.-2014. -№13. - S.88-90.
5. Savelyev D.S. Modern methods of psychological prep student-athletes for review enabled competitions by Eastern martial arts//modern education: content, technology, quality. — 2016. — 2 volumes. 242-page–245.
6. Psychological and pedagogical security preparations not for many years in competitions, sports training system [text]: monograph /A.P.shumi ritalin; education and science of the Russian Federation, Siberianfederalun-T. -Krasnoyarsk: SFU, 2010.

TA'LIM SOHASIDA PEDAGOGNING INNOVATSION FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich
JTSBMQTMOI Nukus filiali katta o'qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunining mazmun mohiyatini ochib berish. Pedagog-o'qituvchi o'z oldiga qo'yilgan mas'uliyatli va dolzarb vazifalarni bajarish.

Kalt so'zlari: Qonun, mutaxassislarni qayta tayyorlash, o'quv-mashg'ulot jarayoni, innovatsion texnologik, xalqaro aloqalar.

Аннотация: В данной статье раскрыть содержание закона Республики Узбекистан "Об образовании". Педагог-это учитель, выполняющий поставленные перед ним ответственные и актуальные задачи.

Ключевые слова: Право, переподготовка специалистов, учебно-тренировочный процесс, инновационные технологии, международные отношения.

Abstract: This article reveals the essence of the law of the Republic of Uzbekistan "on education". The educator-teacher is the fulfillment of responsible and urgent tasks set before him.

Keywords: Law, retraining of specialists, educational and training process, innovative technologies, international relations.

Davlat rahbarimiz Sh.M.Mirziyoyevning “Yana bir muammoni hal etish o‘ta muhim hisoblanadi: bu pedagoglar va professor-o‘qituvchilar tarkibining professional darajasi, ularning maxsus bilimlaridir. Bu borada ta’lim olish, ma’naviy-ma’rifiy kamolot masalalari va haqiqiy qadriyatlarini shakllantirish jarayonlariga faol ko‘mak beradigan muhitni yaratish zarur”, - deb aytgan fikrlari ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda ta’lim va kadrlar tayyorlash tizimini isloh qilish va uni rivojlangan davlatlar darajasiga ko‘tarishga davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Bugungi kunda uzluksiz ta’lim va kadrlar tayyorlash tizimi har qanday davlatni zamon talablariga hamohang ravishda innovatsion rivojlanishida hal qiluvchi va muhim omilga aylanganligi barchamizga ma’lum. Hozirgi kundagi ilmiy-texnikaviy taraqqiyot nafaqat ishlab chiqarishning ko‘p sonli tarmoqlariga, balki madaniy, ijtimoiy-gumanitar bilimlar, ta’lim sohasiga ham innovatsion texnologiyalarni joriy etishni taqozo etmoqda.

Ma’lumki, O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risidagi” Qonunining 13-moddasida “Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish” haqida so‘z yuritiladi. Jumladan, kadrlarni qayta tayyorlash tayanch mutaxassisliklar va kasblarga muvofiq bo‘lgan yo‘nalishlar bo‘yicha faoliyatni amalga oshirish uchun qo‘shimcha kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning zarur hajmi egallanishini ta’minlaydi, Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladi hamda kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta’lim talablari bilan belgilanadi.

Shu ma’noda mustaqil O‘zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqning boy ma’naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlarga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani, texnikasi va innovatsion texnologiyalarning so‘nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta’lim-tarbiya tizimini, shuningdek, milliy pedagogika va innovatsion pedagogik texnologiyalarning nazariy va metodik asoslarini yaratish hamda amaliyotga tatbiq etish zaruriyati milliy ta’lim tizimini isloh qilish, uning salohiyatini jahon miqyosiga olib chiqish, ta’lim bozorini yaratish va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash kerak.

Bugungi kun ta’lim tizimida pedagogning innovatsion faoliyatini takomillashtirishda o‘qituvchi kompetensiyasi, bir-biriga bog‘liq bo‘lgan talablarning bu majmui pedagog-o‘qituvchining umumlashtirilgan modelini va asosiy talablarni ifodalay olishi kerak, ya’ni o‘qituvchining ta’lim berish mahorati, tarbiyalay olish mahorati, ta’lim oluvchilarning bilimlarini xolisona baholay olish va nazorat qila olish mahoratini bilishi kerak; o‘quv tarbiyaviy jarayonni tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishini bilishi kerak.

Pedagog-o‘qituvchi o‘z oldiga qo‘yilgan mas’uliyatli va dolzarb vazifalarni bajarish, qarashlarni shakllantirish, rivojlantirish hamda ta’lim-tarbiya jarayoniga bo‘lgan yangicha quyidagi xislatlarga ega bo‘lishi kerak: zamonaviy ilmiy, madaniy va innovatsion texnologik taraqqiyotning mohiyatini chuqur tushuna bilishi; dunyo va inson haqidagi bilimlar tizimini chuqur va keng nuqtai nazardan anglashi; kompyuterli ta’lim va o‘qitishning boshqa texnik vositalarini ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etishi; internet tarmog‘i to‘g‘risida tushunchaga ega bo‘lishi va undagi axborotli texnologiya mazmunini teran tahlil qila bilishi; pedagogik mehnatning samaradorligini tahlil etish usullarini bilishi; umuminsoniy hamda milliy madaniyat va qadriyatlar, milliy g‘oya va milliy mafkura hamda iqtisodiy, ma’naviy-ma’rifiy islohotlar mohiyatini to‘liq

tushunib yetishi; innovatsion pedagogik texnologiyalar mohiyati va tamoyillari hamda uning an'anaviy o'qitish jarayonidagi afzalliklarni bilishi, shaxs manfaati va ta'lim ustuvorligini ta'minlash uchun pedagogik innovatsiyalarni qo'llay olishi; o'quvchilarga o'z fani bo'yicha ta'lim berishda innovatsion texnologiyalarni qo'llay olishi, o'quv jarayonini faollashtirish hamda o'quv materiallarini o'zlashtirishning yuqori darajasiga erishish va o'quvchilarni mustaqil fikrlashga va o'z fikrini erkin bayon etishga o'rgatishi; o'z fanining mohir ustasi va fidoyi bo'lishiga erishishi; o'quvchilarning barkamol inson bo'lishi uchun ularga o'zining izlanishlari, ijodkorligi orqali ta'lim-tarbiya berishi va hokazo.

Pedagogik tizimni takomillashtirishning intensiv usuli ta'lim muassasasining ichki imkoniyatlariga suyanadi. Ya'ni o'zining pedagogik kadrlari mahoratiga, o'z o'quvchilarining faolliklarini oshirishga, o'zida mavjud bo'lgan moddiy bazasiga, yangi ilg'or texnologiyalarni qo'llash, ichki boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish, ijodiy faoliyat yurituvchi pedagogik jamoani shakllantirish, o'qituvchi va o'quvchi munosabatlarini (subyekt - subyekt) asosida yo'lga qo'yishga harakat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni 23.09.2020 yildagi O'RQ-637-son.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. – Toshkent, 2017, 45-b.
3. Mallayev O. Yangi pedagogik texnologiyalar. — T., 2000.
4. Baubekova G.D., Xalikova G.M. Obrazovanie: opit, problemu, perspektivu. – T., 2001.
5. Maxkamova M.A. Innovatsion menejment. O'quv qo'llanma. – T: Fan va texnologiya, 2013.
6. Shamshieva N.N. Strategiya innovatsionnogo razvitiyavissnix uchebnix zavedeniy v usloviyax integratsii «vuz-proizvodstvo. Monografiya. - T.: Iqtisodiyot, 2016. S.156.
7. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. – T., 2005.

BADIIY GIMNASTLARNING EGILUVCHANLIK JISMONIY SIFATIGA TA'SIR ETUVCHI SALBIY OMILLAR

Моргунова Илмира Игоревна

O'DJTSU. Dotsent v.b

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish va takomillashtirishda uslubiy xatolar muammasiga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, mushaklar, tonus, toliqish, irsiyat, amartizatorlar, amplituda, og'riq, silkinish, tayanch-harakat apparati.

Аннотация: В данной статье особое внимание уделено вопросу методических ошибок в развитии и совершенствовании гибкости у спортсменок художественной гимнастики.

Ключевые слова: эластичность, мышцы, тонус, утомляемость, наследственность, амортизаторы, амплитуда, боль, тряска, опорно-двигательный аппарат.

Egiluvchanlik - bu harakatni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Faol va sust egiluvchanlik farqlanadi. Faol egiluvchanlik mushak bo'g'inlari orqali o'tadigan zo'riqishlar

hisobiga, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlarni jalb qilish orqali amalga oshiriladi. Egiluvchanlik - bu mushak-skelet tizimining morfologik xususiyatlarining majmui bo'lib, ular inson tanasining bir-biriga nisbatan harakatchanligini aniqlaydi. [1]

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlik quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

- Bo'g'inlarning tuzilishi, ularning shakli va o'lchamiga;
- Paylar va mushaklarning uzunligi va elastikligiga;
- Mushak tonusini boshqaruvchi nerv markazlarining funksional holatiga;
- Muhit haroratiga - qanchalik yuqori bo'lsa, shuncha yaxshi;
- Kunning qaysi vaqti ekanligiga, masalan ertalab egiluvchanlik past bo'lishi kuzatiladi;
- Toliqish darajasiga - bunda passiv (sust) egiluvchanlik yaxshilanib, faol egiluvchanlik yomonlashadi;

- Irsiyatga, jins va yoshga - bolalar va ayollar egiluvchanroq bo'ladilar [2].

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari:

- Bo'shashishga yo'naltirilgan mashqlar - 12-15 % ga oshiradi;
- Katta amplitudaga ega ravon harakatlar;
- Takrorlanuvchi purjinasiimon harakatlar;
- Maksimal amplitudani passiv ravishda saqlash;
- Maksimal amplitudani faol ravishda saqlash;
- Amplitudani asta sekin oshirish bilan bajariladigan siltashlar [3].

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;
- Hamkor yordamida;
- Og'irlashtirish va amartizatorlarni qo'llash;
- O'yinli va musobaqali.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni dars davomida ikki marotaba: mashg'ulotning tayyorlov qismida, qo'l oyoq chigili yozilgandan so'ng va mashg'ulotning eng oxirida, toliqish fonida bajarilsa eng ko'p samara beradi. Avval boshida egiluvchanlik mashqlarini kun ora bajarish kerak bo'ladi. Chunki, shunda mushaklar dam olishga ulguradi, keyinchalik esa ularni har kuni qilish kerak.

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar:

- Organizmni yetarlicha qizdirmaslik;
- Sifatsiz badan qizdirish mashqlari;
- Mushaklarning ko'tarilgan tonusi;
- Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi;
- Haddan tashqari qo'shimcha yuklama ko'tarish;
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari [4].

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar:

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olishning asosiy usuli - tayanch-harakat apparatining yaxshi mashq qildirish.

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli qizishning subyektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa, bu

majburiy cho‘zilish yordamida qo‘shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli. O‘ta katta harakat amplitudasining subyektiv belgisi cho‘zilgan to‘qimalarda og‘riqlar paydo bo‘lishidir. Og‘riqlar kichik jarohatlar paydo bo‘lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og‘riq hislari paydo bo‘lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og‘riq his qilinganda cho‘zilish mashqlarini to‘xtatish lozim va ularga to‘qimalarning funksional xususiyati to‘liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo‘shimcha yuklama orqali cho‘zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o‘tamiz, sust mashqlardagi qo‘shimcha yuklamaning optimal o‘lchami cho‘zilishga moyil bo‘lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% gacha bo‘ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo‘shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo‘lishi kerak [5].

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yo‘naltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda cho‘zilish mashqlari va mushaklarni erkin bo‘shashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni cho‘zishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha katta yuklamalardan keyin charchab bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashg‘ulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 min. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan to‘qimalarining cho‘ziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni o‘rab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari bilan bog‘lash kerak.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki nafaqat badiiy gimnastikachilarda balki boshqa sportlarda ham jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o‘zlashtirilgan bir guruh mashqlar nafaqat boshqa turdosh mashqlar elementlariga o‘rgatish masalasini yengillashtirishi lozim, balki dastlabki o‘zlashtirilgan mashqlar qayd etilgan turdosh mashqlarga o‘rgatishda asosiy manba bo‘lib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. Bunga yetakchi texnik xususiyatlarga ega keng gimnastik mashqlar majmuasiga asosan ishlab chiqilgan muvofiq jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi hamohang bo‘lishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. “Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiati”. Darslik. — T.: 2020., 298-299 b.
2. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. “Gimnastika nazariyasi va uslubiati”. Darslik. — T.: 2017., 291 b.
3. Morgunova I.I. “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi”-Darslik. T-2011
4. Morgunova I.I. “Badiiy gimnastika va uni o‘rgatish metodikasi”-Darslik. T-2021
5. Umarov M.N. "Gimnastika". O‘quv qo‘llanma. — T.: 2015., 91-92 b.
6. Lebedixina T.M. "Gimnastika teoriya I metodika prepodavaniya". - Ucheb posobie. - Ekaterinburg Izdatelstvo Uralskogo universiteta, 2017., 60-61 s.

MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK HOLATINI O'RGANISH USULLARI

Eshnazarova Farida Jo'rakulovna

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi f.f.b.f.d.(PhD)

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning psixologik holatini o'rganish, sportchilarni mashg'ulotlar jarayoniga psixologik tayyorlash kabi ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье описано изучение психологического состояния спортсменов, психологической подготовки спортсменов к тренировочному процессу.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, тренировка, соревнования, психологическая подготовка.

Abstract: This article describes the study of the psychological state of athletes, the psychological preparation of athletes for the training process.

Keywords: sport, physical education, training, competition, psychological preparation.

Sportchilarning psixologik holatini aniqlash, sportchini psixologik jihatdan baholash masalasi bugungi sport amaliyoti oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Keyingi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida o'zini tutishi, jamoa bilan munosabati va murabbiyga bo'lgan muomala madaniyatini o'rganish sezilarli darajada yoritib berilmoqda.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra sportchining mashg'ulotlar jarayonidagi o'zini tutishi, o'zaro munosabati, musobaqalar jarayoniga ham o'z ta'sirini o'tkazar va bevosita ushbu jarayonga aloqador ekan. Psixolog G.Selye sportchilarni mashg'ulotlar jarayoniga tayyorlashda nafaqat ularni musobaqaga, g'oliblik uchun, balki, hayotga, oilaga, ijtimoiy munosabatlarga ham tayyorlashni taklif qiladi. Uning fikricha sportchilarni sport musobaqalariga psixologik tayyorlash va doimiy ravishda nazorat qilib borish kerak.

Sport musobaqalarining maqsadi - kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir.[1:9].

Mutaxassislar, sport murabbiylarining fikriga ko'ra sportchilarni psixologik tayyorlash ma'lum talablar asosida olib borilishi kerak. Ushbu talablar shunday mashqlar yoki me'yorlar asosida tuzilishi, ishlab chiqilishi kerakki, natijada sportchi musobaqaga psixologik jihatdan tayyor bo'lishi kerak.

Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasi butun sport olamida muammo sifatida o'rganilmoqda. Shunga ko'ra sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida psixologik tayyorlashda quyidagi ishlarni amalga oshirish kerak:

1. Sportchilarni sport turlariga tanlab olish jarayoniga psixologik tanlov(test, sinov, me'yorlar)ni kiritish va tanlab olish masalasini yanada takomillashtirish.
2. Har bir sport turi uchun muayyan psixologik tayyorgarlik mezonlarini ishlab chiqish.
3. Sportchilarning faoliyatlari jarayonida (mashg'ulot, musobaqa) psixologik nazoratni o'rnatish va o'zgarish dinamikasini doimiy nazorat qilib borish.

4. Psixologik tayyorgarlik yo‘nalishini boshqa yo‘nalishlar (jismoniy, texnik va taktik) bilan birgalikda olib borish.

5. Sportchining yoshi, jinsi, xarakteriga ko‘ra psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish.

6. Sportchining malakasini inobatga olib psixologik ko‘rsatmalar berish va psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish.

Sport amaliyotida tayyorgarlikning barcha turlari, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida olib boriladi. Sportchi musobaqaga o‘zini tayyor deb hisoblasa, yoki murabbiy sportchini sport formasida ekanligiga ishonch hosil qilsagina uni musobaqaga tushirishi mumkin.

Sport musobaqalari odatda sportchining g‘alabasi yoki mag‘lub bo‘lishi bilan tugaydi. Psixologik nuqtai nazardan g‘alaba - bu muvaffaqiyat, mag‘lubiyat esa - muvaffaqiyatsizlikdir. Sportda erishilgan g‘alaba odatda sportchida ijobiy emotsional holatlarni hosil qiladi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashning asosiy maqsadi sportchida psixik jihatdan tayyorlik holatini yaratishdan iborat.[2:275].

Aksariyat hollarda sportchilar musobaqa oldidan va musobaqa jarayonida o‘zlarini g‘ayritabiiy tutishadi. Ba’zi sportchilar jahldor, ba’zilari tushkun kayfiyatda bo‘ladilar. Tadqiqotlarga ko‘ra sportchilardagi musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holat quyidagi ko‘rinishlarda namoyon bo‘lar ekan.

1. Start oldi qaltirashi.
2. Start oldi sarosimalik.
3. Start oldi jangavorlik.

Yuqoridagilardan eng maqbul va musobaqalashish qobiliyatini oshirishga yordam beradigan psixologik holat bu - start oldi va jangavorlik holatidir. Bunday ikki holatda sportchining natija ko‘rsatishi mushkul va imkoniyatlar darajasi pasayib ketadi. Shu sababli murabbiylar sportchidagi ushbu holatlarini aniqlashi va darhol psixologik ko‘rsatmalarni berishi kerak.

Start oldi holati sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo‘ladigan emotsional holat bo‘ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug‘diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta’sir o‘tkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va L.S. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 holat ga bo‘ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi apatiyasi (start lanji).
3. Jangavor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi:

- 1) Emotsional holatning beqarorligi;
- 2) Bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi;
- 3) Hatto ko‘z yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi;
- 4) Ikkala tipning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi;
- 5) Fikrni to‘play olmaslik.

Shu bilan birgalikda xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim jarayonlarni xotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq-qo‘llarning qaltirashi, yuzning oqarishi,

oyoq-qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida, oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi.

Start apatiyasi (lanjlik holati, hech narsaga qiziqmaslik) start lixoradkasining aksidir. Start apatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi:

- 1) Uyqu bosish holatini paydo bo'lishi;
- 2) Musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;
- 3) Salbiy kayfiyati(astenik)ning namoyon bo'lishi
- 4) Idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start apatiyasining fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'olish jarayonining esa pasayib ketishi bilan ifodalanadi.

Start lixoradkasi va apatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, jangavor holat esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi.

Moskva ilmiy tadqiqot instituti olimlari tomonidan ishlab chiqilgan autogen mashqlar tizimi sportchilarni musobaqa oldidan psixologik qurollantirish masalasiga yordam beradi. Bunga ko'ra sportchi autogen mashqlarni o'zi uchun o'zi olib boradi. Bunda quyidagi savolnomadan foydalanish mumkin.

1. Bu musobaqa ancha og'ir kechadi deb hisoblayman.
2. Musobaqadagi ishtirokim jamoa uchun zarur.
3. Oxirgi musobaqa natijalaridan mamnunman.
4. Avvalgi musobaqada ishtirok etgan raqibga duch kelaman.
5. Musobaqada ishtirok etishim muhim.
6. Menimcha jamoam mening g'alabamga ishonmaydilar.
7. Men o'z kuchimga ishonaman.
8. Raqiblarimni mag'lub qilganman.
9. Doim oldinda turgan musobaqa haqida o'ylayapman.
10. Musobaqada men yutqazib qo'yishdan qo'rqayapman.
11. Musobaqaga texnik jihatdan tayyorman.
12. Raqiblarim orasida men umuman bilmaydiganlarim ham bor.
13. Men oldinda turgan musobaqani sabrsizlik bilan kutayapman.
14. Murabbiyim meni shu musobaqaga tayyorligimni yuqori baholamoqda

Yuqoridagi savolnomada musobaqa oldi holati va musobaqa jarayonida sportchidagi psixologik holatlarni aniqlash bo'yicha savolnoma keltirildi. Ushbu savolnoma orqali sportchiga psixologik tayyorgarlik berish va uning ruhiy holati to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Bundan tashqari sportchini aqliy darajasini, idrok etishini, tezkor fikrlash qobiliyat darajasini ham aytib o'tish kerak. Sababi bu komponentlari ham sportchining natijalariga ijobiy ta'sir qilishi kuzatilgan.

Shunday ekan sportchilarni tayyorlashda sportchiga avvalambor shaxs sifatida qarash, uning qiziqishlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Bildirib o'tilgan fikrlarni umumlashtirgan holda, sportchilarni musobaqalar jarayonida psixologik tayyorlashda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

1. Bo'lajak musobaqa haqida to'liq ma'lumot olish.
2. Raqiblar to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish.
3. Sport turining xususiyatlarini hisobga olish.
4. O'z hayajonlarini boshqara olish.
5. Murabbiyni eshitish va uning ko'rsatmalariga amal qilish.

Sportchilarni mashg'ulotlar jarayonlarida, musobaqalar oldi va musobaqalardan so'ng o'zini-o'zi ishontirish mashg'ulotlari ya'ni autogen mashqlarini o'tkazish lozim. Bu

o'tkaziladigan mashqlar sportchilarni o'ziga bo'lgan ishonchini his qilish, psixomotor, sensomotor harakatlarini tahlil qilish orqali jismoniy sifatleri, texnik-taktik jihatlarini raqibdan ustun yoki kamchiliklarini taqqoslash imkoniyatlariga ega bo'ladilar.[3:54].

Sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda ularning musobaqaga ishtirok etish motivlari, ehtiyojlari va maqsadini aniqlash juda muhim. Chunki, motivlar sportchi ruhiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omildir. «Sportchi nima maqsadda musobaqada ishtirok qilmoqchi?», «Nima sababdan bu maqsadni o'z oldiga qo'ydi?», «Sportchi nima uchun bunday harakatlarni bajarishga o'zini majbur etmoqda?» kabi savollar yechimini topa bilishi shart. Chunki, sportchining sportga bo'lgan ehtiyojlari uning ruhiy faolligini oshiradi, qiziqishini kuchaytiradi. Aynan shu ehtiyoj sababli sportchi o'z raqibidan ustunlikka erishish uchun bilim, malaka va ko'nikmalarini o'stirib boradi, xulq-atvorini shakllantirishga harakat qiladi. Aynan shu ehtiyoj sportchidan hayotning barcha yo'nalishlarida mehnat qilishni, jamoada o'z o'rnini topishni o'zining asosiy maqsadi va burchi deb bilishni taqozo qiladi. Sportchining musobaqada g'alaba qilish maqsadi uning shiddat bilan izchil mashq qilishi, musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holatining yuqori darajada bo'lishi kabi omillar ta'sirida amalga oshadi. Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish muhim emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim. Shogirdini har qanday sharoitda ham o'zining kuchiga qattiq ishonch hosil qilgan holda musobaqaning oxirgi daqiqalarigacha g'alaba qilish uchun barcha ruhiy va jismoniy imkoniyatlaridan foydalanishga o'zini majbur etishga o'rgatishi kerak.[4:124].

Xulosa sifatida aytish mumkinki, mashg'ulot jarayonida sportchilarning psixologik holatini o'rganish, sportchini musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O.E. Hayitov. Sport faoliyati psixologiyasi. -Toshkent: «Umid Design», 2021.-196 b.
2. Z.G. Gapparov. Sport psixologiyasi. - Toshkent: «Mehridaryo», 2011-345 b.
3. J.A Po'latov, G. Yeldasheva. Sportchilarni psixologik tayyorlash.-Toshkent: «Umid Design», 2021.-136 b.
4. Y. Masharipov. Sport psixologiyasi. - Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati», 2010 - 144 b.

ЎЙИН ЧЕК ТАШЛАШДАН БОШЛАНАДИ

Ходжаев Пахридин

ЖТСБМҚТМОИ п.ф.н, профессор
(Тошкент, Ўзбекистон)

Чек ташлаш ҳам “чек ташлаш” сўзи ҳам қадимий сўз. Маҳмуд Қошғарийнинг “Девону луғотит турк” китобида халқ орасидаги бу машғулот чеклашди ибораси билан қаламга олинади. Иккинчи бир ўринда чек ташлашнинг изоҳи “куръа” сўзи билан берилади: “У бармоқлари билан куръа ташлаб, толеини синади”. Бунинг сўрилади варианти ҳам бор. Кўриниб турибдики, чек ташлашдан “сўрилашдан” мурод толеини синамоқ. Болалар эса бу машғулотни бирор боланинг ўйин бошловчиликдаги навбатини белгилаш мақсадида қўллайдилар.

Ўзбек болалар ўйинларида чек ташлаш ақалли тшрт шаклда учрайди: оғзаки, бирор нарсa(куръа сингари) ташлаш йўли билан, бирор нарсани беркитиш йўли билан ва ўйнаб бериш йўли билан.

Чек ташлашнинг оғзаки йўли асосан боаларни ўйин бошланишидан олдин икки тўдага бўлиниб олишда қўлланади. Аввал иккита бола она боши бўлиб тайинланади. Кейин тўпланган болалар иккитадан бўлишиб, ўзларига “от қўйиб” она бошилар олдига келишади. Онабошилар бир жойда туриб, уларнинг сўзларини тинглашади. Икки бола бараварига ёки биронтаси айтади:

-Она, она ким она?

-Мен она (Биз она).

-Сизга осмондаги ой керакми. Кишнаб турган той керакми?

-Бизга кишнаб турган той керак!

-Ундай бўлса, кишнаб турган той мен бўламан!

-Ўт биздан экансан!

Ёки:

-Кимга олма, кимга нок?

Оналарнинг бири “олма”ни танлайди, иккинчисига “нок” тегади. Болалар ҳаёлларига қандай предмет келса, ўзларини шунинг номи билан айтаверадилар.

-Кимга от, кимга арава?

-Тоғми, дарё?

-Офтобми, юлдуз?

-Дарахтми, гул?

-Олчами, товва?

Баъзан чиройли шеърый лавҳалар ҳам тўқишади:

-Биз икки-гулу лола.

Кимга гул, кимга лола?

Болалар табиатан қайтариқни ёқтирмайдилар, мумкин қадар оригинал сўзлар ишлатишга ҳаракат қиладилар.

Оналарни чалғитиш учун ўз отларини “қийшиқ қўйиб” олишлари ҳам мумкин:

-Кимга “ман”, кимга “сан”?-дейишади. Она “ман”ни танласа-иккинчи болани, “сан”ни танласа-биринчи болани олади.

Бизнинг кунларда чеклашишнинг коллектив формаси ҳам кўзга ташланиб қолди, яъни чек тушадиган болани кўпчилик болалар аниқлайдилар. Ўйиннинг номи “Бойланди”. Ўйин мазмуни: “Ўйин учун онабоши ва икки дарвозабон тайинланади. Қолган болалар эса тизилишиб турадиган, сўнгра дарвозабонлар савол бера бошлайдилар, болалар жавоб қайтарадилар. Онабошининг қўйлари бўлади. Болалар бу қўйларни боқадилар. Дарвозабон саволига ҳамма болалар бир овоздан жавоб қайтарадилар” Савол-жавобни онабоши бошқари боради:

-Болалар, қўйларингиз қайда?

-Қўйларимиз қўйлукда.

-Болалар, тузингиз қайда?

-Тузлукда.

-Қўйингиз нима ейди?

-Бизнинг қўйларимиз ўт, кунжара, шулха, пичан ейди.

-Қўйингиз нима ичади?

-Бизнинг қўйлар сув ичади.

-Қўйларингиз нима беради?

-Бизнинг қўйлар гўшт, ёғ, жун беради.

-Қайси болаларингиз қўй боқишда яхши ишлади?

Болалар: қўйимизни боқишда болалардан Раънохон жуда яхши ишлади, деб бир боланинг номини айтадилар. Кейин Раънохон ўйнаб беради.

Ўйин –кейинги вақтларда, ўзбек болаларининг қадимни бизга таниш ўйинлари асосида тузилган. Сўзларни қайта ишловчи ўйин баҳонаси билан болаларга социал мотивлар. меҳнатнинг фойдаси, яхши ишлаганнинг обрўси ошиши ҳақидаги тушунчалар беради. Бу ўринда чеклашиш қисмининг ўзи ҳам ўйиннинг асосини ташкил қилиб турибди. Бу ҳол энди учраётгани йўқ.

“Ўрта қўлимни топ” ўйинининг қайта ишлаган вариантыда ҳам ўйин бошловчини аниқлаш учун, болалар доира олиб турадилар, сўнгра ўйновчилардан бири:

-Мен ўтирдим, иш тикдим,

Иккита игна ёқотдим.

Ля-ля-ля чиқиб кетсин бир бола.

Унинг оти Гулнора

Эй бола, нари тур

Уялади қиз бола-

деб, бирма–бир болаларни чиқаради. Энг охирида қолган бола ўйинни бошлайди. Бу оғзаки чек ташлашга киради.

Бирор нарса ташлаш йўли билан ўйин навбати белгиланганда-одатда қуръа ташланади. Қуръа икки ёки тўрт томонли томонларига белги қўйилган, ёғоч ва бошқа нарсадан тайёрланган “ғўлак”, “тош” деб аталган нарсалар бўлиши мумкин. Болалар кўпинча бирор ёғочни кўрсатиб, қайси томонини оласан, деб онабошидан сўраб олишлари, ошиқ ташлаб-унинг олчи, товва, пукка ёки чикка тушишига қараб навбат белгилашлари мумкин эди. Ютуқ чиққасе томони – танга ташланса, “ютуқ” деб, ютқизик томонини эса-“чу” деб аташади.

Яна бир усул: болаларнинг бошлиқлари битта таёқ оладилар. Таёқнинг остидан бир бошлиқ ушлайди, унинг устини иккинчи бошлиқ ушлайжи, унинг устидан яна биринчи бошлиқ, яна иккинчиси ушлайди, ниҳоят таёқ тугайди, ушлайдиган жой қолмайди, таёқнинг юқори учини ушлаб қолган боланинг қўлига таёқда жой қолмаган бошлиқ қўли билан худди ёпгандай қилиб уради. Урган команда ўртага тушади.

Чек ташлашни рус фольклоршунослари-жеребьевка деб атаганлар, бунинг яна бир кўрини молчанкадир. Ўзбек болалари орасида ҳам шунга ўхшаб кетадиган “дим-дим” деб аталадиган ўйин бор. Унинг яна бир номи-оғиз бойлаш. Болалар буни шеър бмлан шундай аташади:

Дим, дим, ўра кўмдим,

Гапирганнинг оғзига

Бир шапалоқ урдим

Ёки оддийгина қилиб, ҳамманинг диққатини ўзига тортиб туриб:

-Ўрага сичқон тушди, гулдир-гуп! Дейилади.

Иккаламисолда ҳам болалар бир дақиқа жим туришлари кеақр. Ким биринчи бўлиб тинчликни бузса-гапириб ёки кулиб юборса шу ютқазади-навбатчи бўлади. Бундан оналар ҳам фойдаланишади. Кечкурун болалар чўпчак эшитиб бўлганларидан кейин уйку пайти келганда оналари:

-Энди бўлди. Уххланглар, ўрага сичқон тушди гулдур-гуп!-дейдилар.

Ниҳоят болалар чекни аниқлаш учун бирор нарсани қўлда беркитадилар, топганлар ўйин бошлайди, тополмаса ютқазади, навбат иккинчи томонга ўтиб кетади.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Hakimov Salom Karimovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi

Hakimov Akmal Salomovich

Samarqand viloyat sportning o'yin turlari va yengil
atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktab o'qituvchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: respublikamizda barkamol avlodni sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash ishlariga ustuvor vazifa sifatida qaralmoqda. Bu vazifalarni samarali amalga oshirishda maktablarda o'tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslarining va gimnastikadan o'tkaziladigan sport musobaqalarining o'z o'rnini bor. O'qituvchining ma'lum muddatda bajargan ishlarining natijasini hamda sportchilarning tayyorgarligini aniqlash, gimnastika turlarini targ'ibot-tashviqot qilish uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarda ham musobaqalar o'tkazib turiladi.

Аннотация: в нашей республике воспитание здорового и сильного поколения считается приоритетной задачей. В положительном выполнении этой задачи свое место имеют занятия по физической культуре, проводимые в школах, и спортивные соревнования, проводимые по гимнастике. В школах также проводятся соревнования для определения результатов работы, выполненной учителем в определенный период времени и подготовленности спортсменов.

Abstract: in our country, raising a healthy and strong generation is considered a priority. In the positive fulfillment of this task, physical education classes held in schools and sports competitions held in gymnastics have their place. Competitions are also held in schools to determine the results of the work performed by the teacher in a certain period of time and the fitness of athletes.

Kalit so'zlar: sho'ba, nizom, dastur, gimnastika ko'pkurashi, KSJ, osonlashtirilgan dastur, tasnif, XGF, magneziya, kanifol, ko'pkurash turlari

Ключевые слова: отделение, регламент, программа, гимнастическое многоборье, облегчённая программа, классификация, магнезия, канифоль, виды многоборья.

Key words: department, regulations, program, gymnastic all-around, light program, classification, magnesia, rosin, types of all-around

Gimnastika sport turlaridan o'tkaziladigan musobaqalar - o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday musobaqalar o'quvchi-sportchilarning gimnastikadan tayyorgarligini hamda murabbiylarning ma'lum bir muddatda bajargan ishlarini tekshirishning asosiy usulidir. Gimnastika musobaqalari muayyan bir o'quv davri uchun (masalan: chorak, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obyektiv ravishda yakun qilishga yordam beradi.

Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi va jamoada uyushqoqlik, intizomlilik hissini rivojlantiradi hamda iroda va jasoratni tarbiyalashga yordamlashadi. O'tkaziladigan musobaqada u yoki bu maktab o'quvchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab,

o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining usuliga o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

Binobarin, o'tkaziladigan musobaqalar eng yaxshi ko'rgazmali targ'ibot-tashviqot vositasi hisoblanadi. Namunali tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab qolishadi. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sho'balari, sport klublarining mashg'ulotlariga doimo qatnashib yurishlariga jalb etadi.

O'zbekistonning turli sport tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv maskanlari hamda ko'ngilli sport jamiyatlarining sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Bu musobaqalar maqsadi, shakli, ko'lamiga qarab quyidagi turlarga ajratiladi:

1.Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Multi sport o'yinlari, Xalqaro gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi o'tkaziladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi, kubogi, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnast, g'olib jamoalarni aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur bilan, ko'pkurash bo'yicha va h.k.).

2.Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchilik va saralash musobaqalari tasnifi (S-1), jamoali musobaqalarning finali (S-4), ko'pkurash (S-2) va sport jihozlaridagi final musobaqalar (S-3).

3.Tuman, shahar, viloyat, mamlakat birinchiligi yoki chempionati.

4.Ko'ngilli sport jamiyatlari, BO'SM lar va terma jamoaga saralash musobaqalari.

5.Ochiq musobaqalar, konkurslar, tantanali kunlarga bag'ishlab o'tkaziladigan musobaqalar.

Prezidentimizning 2022 yil 23-dekabrda 449-sonli qaroriga asosan 2023 yil 1-yanvardan boshlab an'anaviy tarzda gimnastika turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasida quyidagi musobaqalar o'tkazilishi belgilangan. Bular:

-gimnastika sport turi xotin-qizlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti kubogi, badiiy gimnastika bo'yicha yoshlar o'rtasida "Yorqin yulduzcha" va kattalar o'rtasida "Grand Prix Uzbekistan" xalqaro turniri, sport gimnastikasi bo'yicha "Duxoba yo'l" xalqaro turniri, trampolin bo'yicha "Samodan baland" xalqaro turniri, xalqaro gimnastika kuniga bag'ishlab "Gymnastics Day" butun O'zbekiston ommaviy forumi, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida "Xalq ta'limi vaziri kubogi".

Odatda, har bir musobaqaga bir nechta vazifa qo'yiladi. Masalan, umumiy o'rta ta'lim maktablarining birinchiligini chorak yakuniga, o'quv yiliga yakunga bag'ishlab o'tkazish mumkin, hamda eng yaxshi gimnastlarni terma jamoaga (tuman, shahar va h.k. birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomida aniq ko'rsatiladi.

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shartiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport toifasini berish uchun davlat sport (tasnif) dasturlari mavjud. Turli xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkaziladigan tashkilotning o'zi (BO'SM, maktab va h.k.) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha XGF (Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi) qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

Musobaqa o'tkazish to'g'risidagi nizom uni o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda ishtirokchilarni va musobaqa o'tkazadigan mas'ul shaxslarni tayinlash bilan bog'liq barcha tashkiliy ishlar rejalashtiriladi. Nizom musobaqani o'tkazadigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari taqvimini asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida uch oy oldin

ishtirok etadigan jamoalar (masalan, BO‘SMlar)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko‘rsatiladi:

- 1) maqsad va vazifalar;
- 2) o‘tkazish joyi va vaqti;
- 3) musobaqani boshqarish;
- 4) Musobaqa dasturi;
- 5) ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g‘oliblarni aniqlash shartlari;
- 6) g‘oliblarni mukofotlash.

Odatda, har bir jamoaga eng yaxshi natijalar, masalan 6 tadan 4-2 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim ishtirokchilar, jamoalar o‘rtasidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

Bo‘lajak musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish ishlar, musobaqaning ko‘lamidan qat’iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o‘tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek. Vazirlik, sport bo‘limlarda hakamlar hay’ati (yoki bosh hakam) tayinlanadi va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash hamda o‘tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

- a) ta’minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish, xizmat ko‘rsatadigan shaxslarni tayinlash va h.k.lar);
- b) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqa dasturi. Musobaqalarning har kungi jadvalini (ishtirok etadigan jamoa va ularning tarkibi to‘g‘risidagi ma’lumotlarga asosan) tuziladi. Musobaqa jadvalini ishtirok etadigan jamoalarga vaqtlitiroq berib qo‘yish maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi bosqichda musobaqa jadvali aniqlanib, hakamlar hay’ati tayinlanadi va tasdiqlanadi, qaydnomalar tayyorlanadi va h.k. Tayyorgarlik ishlarini musobaqani tashkil etadigan tashkilotlar va bosh hakamlar hay’ati birgalikda olib boradi.

Eng murakkab ish – musobaqalar uchun joy tayyorlash va joyni sifatli sport jihozlari bilan ta’minlashdir. Musobaqalar uchun bino yoki ochiq maydoncha tanlanganda gimnastika jihozlari va tomoshabinlarni qulay joylashtirishni nazarda tutish lozim. Hakamlar va kotibiyat uchun xonalar, dushxonalar, shifokorlar uchun joy ajratilgan bo‘lishi kerak. Hakamlar hay’ati va katta hakamlari uchun stollar, texnik ko‘rsatkichlari va boshqalar bo‘lishi zarur.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoa (tashkilotlar) lar vakillari bilan kengash o‘tkaziladi, jihozlarning mustahkamligi tekshiriladi, sportchilar jihozlarini sinab mashq o‘tkazadilar va musobaqa turlari bo‘yicha hakamlar boshchiligida o‘tkaziladi, bunda musobaqaga jalb qilingan barcha mas’ul shaxslarning musobaqa o‘tkazishga tayyorligi tekshiriladi.

Gimnastika turlaridan o‘tkaziladigan ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va o‘tkazishda ularda ko‘p sportchilarning qatnashishini hisobga olish lozim, chunki umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko‘rsatmoqda. Keyingi yillarda umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilari o‘rtasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o‘tkazish keng ommalashmoqda. Bunday musobaqalarni birdaniga 3-4 guruhda va undan ko‘proq guruhlarda o‘tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni bajarish uchun birdaniga butun jamoani maydonchada joylashtirish lozim. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarning mashq bajarishi yaxshi ko‘rinadigan joyda o‘tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, “erkin” holatida bo‘ladi va hakamlar ko‘rsatkichlar orqali ularning baholarini ko‘rsatadilar, kotiblar esa bu

baholarni umumiy qaydnomaga ko‘chiradi. Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashq bajarish uchun 3-5 daqiqa vaqt sarflaydi, xolos. Jamoalarning bir gimnastika jihozidan ikkinchisiga o‘tish tartibini bayonnomalarda ko‘rsatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu turlarni almashtirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi. Gimnastika zalida gimnastika jihozlari shunday joylashtirish kerakki, bunda musobaqa qatnashchilariga qulay bo‘lsin va tomoshabinlarning bellashuvlarni yaxshi ko‘rishlari uchun sharoit yaratilsin. Gimnastika musobaqalarini yaxshi o‘tkazish uchun albatta bong bo‘lishi talab etiladi. Bong urilganida barcha joy almashtirish uchun tayyorlanadilar. Almashish musiqa jo‘rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar musobaqa jadvaliga muvofiq navbatdagi turga o‘tishadi. Musobaqa yakunida musobaqa kotibi har bir qatnashchi va jamoalarning erishgan natijalarini hisoblab chiqadi va bosh hakamlar hay’ati aniqlangan ballar yig‘indisiga ko‘ra g‘oliblarni aniqlaydi va tantanali ravishda g‘oliblarni taqdirlaydi.

Gimnastika musobaqalarida hakamlarlik qilish, har bir hakamdan shu soha bo‘yicha yaxshi bilim, malaka va yetarli darajada amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Adolatli baholash mas’uliyati (hakamlarlik qilish) o‘tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko‘rish zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhlari uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi. Sinash uchun hakamlarlik qilib ko‘riladi (sinash uchun). Musobaqa hakami nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchining mashqlarni bajarish mahoratini va boshqa hakamning qo‘shimcha ko‘rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Musobaqa qoidasi esa ishtirokchilar bajaradigan mashqlar yozilganiga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, qomatni to‘g‘ri tutib, katta ko‘lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis hamda xatolarsiz bajarilishini talab qiladi va uni oqilona baholaydi.

Gimnastika musobaqasi yakunida bosh hakamning o‘tkazilgan musobaqa haqidagi hisoboti tayyorlanadi va yuqori tashkilotga yuboriladi. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ham gimnastika turlaridan musobaqalar ushbu qoidalar asosida o‘tkazilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449 sonli qarori. 23-dekabr 2022 yil.
2. “Gimnastika bo‘yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-163 sonli qarori. 14-mart 2022 yil.
3. Salomov R.S., Aripov O.U. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyoti asoslari. 2013.
4. Morgunova I.I. Gimnastika., 2010.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT, O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI SIFATIDA

Sohibnazarov Rajabboy

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi

Sohibnazarova Gulnoza Rajabboyevna

Samarqand tumani 30-maktab o'qituvchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotostiya: Ushbu maqolada harakat funksiyasini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan motivatsiyalarning xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlar va amaliy faoliyatlar yordamida olingan nazariy bilimlar, harakat funksiyasini tananing moslashishi va barqarorligiga undaydi va yo'naltiradi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Sog'liq — har bir odam, jamiyat, mamlakatning bebaho boyligidir.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi, salomatlik, yosh avlod, jismoniy imkoniyatlar, jismoniy faollik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности мотиваций, занимающихся физической культурой и спортом в развитии двигательной функции. Теоретические знания, полученные с помощью специальной и научно-методической литературы и практических занятий, стимулируют и направляют двигательную функцию на адаптацию и устойчивость организма, способствуют формированию здорового образа жизни. Здоровье – бесценное богатство каждого человека, общества и страны.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, молодое поколение, физические возможности, двигательная активность.

Abstract: This article discusses the features of motivations involved in physical culture and sports in the development of motor function. Theoretical knowledge obtained with the help of special and scientific-methodical literature and practical exercises stimulate and direct the motor function to the adaptation and stability of the body, contribute to the formation of a healthy lifestyle. Health is an invaluable wealth of every person, society and country.

Keywords: physical education, sport, healthy lifestyle, health, young generation, physical opportunities, physical activity.

Salomatlik inson faoliyatining barcha sohalarida o'zini o'zi anglashning eng muhim shartidir. Hozirgi kunda jamiyatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'liqni saqlash sifati va darajasini oshirish muammosi eng yuqori darajada kompleks tizimli yechimni talab qiladi. Ushbu muammoning dolzarbligi shundan kelib chiqadi. Inson hayotining barcha jabhalari pirovard natijada salomatlik darajasi bilan belgilanadi. U "moddiy" tuzilmani (jismoniy salomatlik) ham, insonning ijodiy qobiliyatlarini (ruhiy salomatlik) qo'llashning ma'naviy va amaliy mohiyatini, uning har tomonlama rivojlanishini (sog'liqni saqlashning ijtimoiy jihatini) qamrab oladi. Hayot darajasi va sifati inson salomatligi, xususan, jismoniy tarbiya va sport darajasi va sifatiga bog'liq.

Ushbu muammolarni hal qilish yo'llarini izlash, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rni va rolini, ularning ijtimoiy mohiyatini, rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish bo'yicha ilgari belgilangan yondashuvlarni qayta ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi.

Sotsiologik tahlilning mustaqil yo'nalishlari sifatida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-demografik guruh sifatida yoshlarning turmush tarzi va madaniyatida tutgan o'rnini o'rganish,

jamiyat va shaxsning jismoniy tarbiya va sportga munosabatini yoritishni nomlash kerak va sogʻlom turmush tarzini mustahkamlash lozim. Bundan tashqari, zamonaviy nazariya va amaliyot sogʻlom turmush tarziga qiziquvchi, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanadigan shaxsni shakllantirish jarayonlarining oʻziga xos xususiyatlarini, uning shaxsiyat tuzilishining xususiyatlarini oʻrganishi, keyinchalik bunday shaxsning xatti-harakatlarini bashorat qilish uchun zarurdir. Shunday qilib, ushbu ishning dolzarbligi jismoniy tarbiya va sportdagi talabalarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida nazariy va amaliy oʻrganish bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport oʻquvchilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida yoshlar salomatligi muammosi va uning jismoniy tarbiya va sport bilan aloqasi ijtimoiy rivojlanishning ustuvor vazifalari qatoriga kiradi. Bu uning nazariy va amaliy rivojlanishining dolzarbligini, tegishli ilmiy tadqiqotlarni oʻtkazish va uslubiy va tashkiliy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya va sport oʻquvchilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish omillari boʻyicha bir qancha olimlarning ilmiy tadqiqotlarda asarlarida belgilab oʻtilgan, shulardan: G.L. Berdishev, E.N. Bilich, V.I. Vayner, V.I. Garbuzov, V.I. Dubrovskiy, N.V. Pankratiyev, V.F. Popov, D. Chopra, B.N. Chumakov¹, E.N. Zaxarova, Yu.I. Evseeva, E.P. Ilyina, V.I. Kojina, L.I. Lubysheva va boshqalar inson salomatligi va sogʻlom turmush tarzining jismoniy madaniyat bilan bogʻliqligini aks ettirdilar.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi va ilmiy asosiligi mustahkam nazariy va metodologik bazadan foydalanish, tizimli bilishning kompleks metodologiyasini amalga oshirish, uning doirasida sotsiologik tahlil usullari va vositalarini qoʻllash, ishonchli nazariy bilimlarga tayanish bilan taʼminlanadi va boshqa tadqiqotlarda sinovdan oʻtgan amaliy xulosalar va tavsiyalar, namunalar olish, ularni sharhlash jarayonida olingan maʼlumotlarni boshqa tadqiqotlar natijalari bilan taqqoslash va natijalardan amaliyotda foydalanish imkoniyatini beradi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, uning natijalari jismoniy tarbiya va sportning yoshlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish bilan bogʻliqligini yanada chuqurroq oʻrgatishda qiziqish uygʻotadi. Oʻtkazilgan tadqiqot materiallaridan sotsiologiyaning umumiy kurslarida, yoshlar sotsiologiyasi, pedagogika, shuningdek sport va jismoniy tarbiya nazariyasi, taʼlim nazariyasi boʻyicha maxsus kurslarni ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

Bizning tadqiqotimiz sport va jismoniy tarbiyaning zamonaviy oʻzbek yoshlari salomatligiga taʼsiri muammolarini koʻrib chiqish va berilgan savollarga javob olish imkonini berdi. Ish jarayonida zamonaviy mashgʻulot vaqtida oʻquvchi-yoshlarni hozirgi ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy sharoitda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning insonparvarlik salohiyatini roʻyobga chiqarish, omillari yetarli darajada emasligi haqidagi faraz tasdiqlandi. Yoshlar muhitida salomatlik, sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlariga katta ahamiyatga ega emas. Ular taʼlim va kasbiy martaba qadriyatlariga yoʻl beradi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport, oʻquvchilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida yoshlar salomatligi yanada mustahkamlash zarurdir.

1. Sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini oshirish yoshlarni oʻz sogʻligʻini shakllantirishga keng jalb etish, jismoniy tarbiya va sportning sogʻlomlashtiruvchi va profilaktika jihatlarini kuchaytirish boʻyicha kompleks chora-tadbirlarni qabul qilish bilan mumkin boʻladi. Jismoniy tarbiya va sportning sogʻlomlashtiruvchi jihatlarini davlat darajasida targʻib qilish, sport “modasi” va sogʻlom turmush tarzi haqida ijobiy jamoatchilik fikrini shakllantirish zarur.

2. Yoshlar muhitida ommaviy sport va jismoniy tarbiyani tashkil etishning yangi shakllarini rivojlantirish yoʻnalishlaridan biri jismoniy tarbiyaning turdosh, lekin kamaytirilmaydigan turlarining oʻzaro kirib borishidan kelib chiqadigan jismoniy tarbiya va sport harakatlarini uygʻunlashtirish bilan bogʻliq sport va sogʻlomlashtirish amaliyotlari ishlab chiqish.

Adabiyotlar roʻyxati:

1 Zaxarov Ye.N. “Энциклопедия физической культуры” – 1994 у.

2 Xolodov J.K. “Теория и методика физического воспитания и спорта” — 2000 у.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 5-9 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Латипова Нигора Исаковна

Рахмонова Мохинур Расулжон кизи

Ферганский филиал Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта.

(Фергана, Узбекистан)

С целью определения преемственности физического воспитания в системе дошкольного и младшего школьного возраста, методом анкетирования были исследованы факторы, влияющие на совершенствование содержания и методики обучения детей на занятиях по физической культуре и организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольных и школьных образовательных учреждений. Сопоставительный анализ литературных источников показал, что за период приобретения независимости нашей Республики наблюдается достоверное прогрессивное нарастание изучаемых показателей, что свидетельствует о огромном внимании государства делу развития физической культуры и детского спорта направленных на оздоровление подрастающего поколения.

В педагогическом эксперименте приняло участие 26 воспитателей работающих с контингентом детей старшей возрастной группы и 22 учителя физической культуры работающих с детьми младшего школьного возраста. В ходе обработки анкетного материала было выявлено, что основная часть воспитателей имеют среднее педагогическое образование – 81.2%, высшее педагогическое образование имели 14.2%, специальное физкультурное образование имели лишь – 4,6%.

Мониторинг условий для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми старшей возрастной группы в системе дошкольных образовательных учреждений позволил выявить, что в большинстве исследуемых объектах дошкольных учреждений имелись удовлетворительные условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы — 57.6%, при этом хорошие условия для проведения соответствующих мероприятий имели только 18,3%, при этом отсутствие элементарных условий для проведения занятий по физической культуре — 18.7% и лишь в 5.4% случаев был выявлен полный комплект спортивного оборудования предназначенных для физкультурно-оздоровительных занятий с детьми.

На вопрос о необходимости ведения занятий с детьми старшей возрастной группы дошкольных образовательных учреждений, на этапе их преемственной

подготовки к школьной системе образования все опрошенные воспитатели дали положительный ответ

Один из вопросов анкетирования, был направлен на выяснение какой форме двигательной активности детей отдается предпочтение педагогическим коллективом — утренней гимнастике -41.6%, различным видам национальных подвижных игр проводимых на свежем воздухе -39.7%, комплексу физических упражнений предусмотренных программой для дошкольных учреждений по физическому воспитанию – 34.6% и лишь – 4.6% указали на занятия художественной гимнастикой и водные виды детского спорта.

По мнению воспитателей дети в процессе проведения физкультурных занятий предпочитают : игровую форму — 58.1% и повторение пройденного материала применяемых на прошлом занятии – 54.9%. По мнению воспитателей, наиболее любимые самостоятельные формы двигательной активности у детей явились: подвижные игры организованные воспитателем – 26,2%, выбранные самими детьми самостоятельные формы двигательной активности- 7,4%, подвижные игры с мячом -37,8% и занятия с применением беговых упражнений — 47,2%.

Оценивая преимущество программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях — 91,2% воспитателей работающих с контингентом старшей возрастной готовящих детей к последующему обучению в школьной системе образования указали , учебная программа по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в целом соответствует поставленным задачам, при этом отдельные представители указали на не соответствие развитию необходимых двигательных способностей у детей– 5,4% и 3,4% респондента затруднились с ответом

Анализ профессиональных знаний в области физической культуры воспитателей работающих с детьми старших возрастных групп в дошкольных учреждениях дают основание считать, что наблюдаемые факторы неудовлетворительного состояния теоретической подготовки в сфере физического воспитания и как следствие не эффективность проводимых ими занятий по физической культуре и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности.

В дошкольных учреждениях отсутствует мониторинг детей в сенситивные периоды их развития с целью выявления одаренных детей и привлечения их к занятиям избранным видом детского спорта.

Выше изложенное дает основание к проведению целенаправленного исследования по выявлению состояния и подготовки детей к последующему обучению в школьном образовательном учреждении, с внедрением в систему подготовки современных инновационных педагогических технологий в процесс их воспитания.

Аналогичные исследования были проведены на контингенте учителей физической культуры работающих в младших классах школьной системы образования. Анализ результатов проведенного анкетирования позволил выявить, что с данным контингентом детей работают учителя со стажем до 5 лет — 37.4 %, от 6 до 10 лет -36,7%, от 11 до 14 лет-15,3%, от 16 до 20 лет-7,8%, свыше 20 лет -2,8%.

Для проведения работы по физической культуре в большинстве школьных образовательных учреждений имелись удовлетворительные условия — 57,4%, хорошие условия -20,0%, условия отвечающие необходимым требованиям — 3,4%, не располагали необходимыми условиями для проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми — 17,8% .

Было обнаружено, что в 28.7% школ, по мнению учителей, имеется полный комплект спортивного оборудования, в остальных имеются лишь их отдельные элементы. Данный факт позволяет сделать заключение, что квалифицированных физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми младшего школьного возраста в исследуемых школьных учреждениях не осуществляется.

На злободневный вопрос, что необходимо для улучшения физической подготовленности детей в младших классах, респонденты единогласно указали на необходимость ведения занятий специалистами по физической культуре.

С целью решения задач оздоровительной направленности, в режиме учебного дня школы учительским коллективам в силу их профессиональной подготовленности и компетентности, применяются различные физические упражнения, особенно утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультминутки в процессе занятий в классе проводимых по мере необходимости, национальные подвижные игры на больших переменах, различные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

На вопрос, какой форме двигательной активности детей в младшем школьном возрасте, отдается предпочтение педагогическим коллективом, были даны следующие ответы: утренней гимнастике -33.6%, различным видам национальных подвижных игр на воздухе -38.4%, физическим упражнениям предусмотренных школьной программой по физическому воспитанию- 25.6% и лишь – 3.2%. указали на занятия художественной гимнастикой водные виды детского спорта.

Наиболее часто используемые формы проведения физкультурных занятий явились: игровая форма -48.1% и повторение пройденного материала – 51.9%.

Самые любимые самостоятельные формы двигательной активности, по мнению респондентов, явились: подвижные игры организованные учителем – 22,6%, выбранные самостоятельно- 3,4%, подвижные игры с мячом -36,8%, подвижные игры с элементами бега -37,2%.

На вопрос как Вы оцениваете существующую программу по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях и отвечает ли она поставленным требованиям — 90,2% учителей дали положительный ответ, не соответствует развитию двигательных качеств – 4,4% и 5,4% затруднились с ответом.

С целью повышения профессиональной подготовки учителей младших классов по физическому воспитанию в системе школьного образования ежегодно проводятся курсы повышения квалификации, организуются кратковременные семинары и т.д.

Анализ данных анкетирования показал, что 69,2% учителей проходят переподготовку по месту работы, 3,2% в РайОНО, 9,6% в системе ГорОНО. Было выявлено, что 61,2% респондентов не проявляют особого интереса к таким формам повышения связанных с физкультурно-оздоровительной работой, при этом 32,8% вообще отказываются от них.

Оценка компетентности учителей младших классов в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий показало, что 25,7% оценили свою работу на хорошем уровне, а 74,3%- удовлетворительно.

Изучалось мнение родителей по вопросу улучшению физической культуры с детьми младших классов в школьных образовательных учреждениях.

Вызывал особый интерес возрастной и качественный состав родителей принимавших участие в социологических исследованиях. Анализ анкет показал, что до 36,8%

опрошенных составили родители в возрасте до 20 лет, 33,8% от 20- 25 лет, 18,6% — 26- 30 лет и 10,8%- старше 30 лет.

Анализ качественного состава образованности родителей по данным анкетирования выявил, что 8,8% имели не полное среднее образование, 26,6% — среднее, 24,8% — среднее специальное и 39,8%- родителей имели высшее образование. Как видим из данных анализа социологических исследований большой интерес к физкультурно-оздоровительной работе в школе проявляют родители по мере их образованности.

На вопрос, часто ли болеют дети, большинство родителей -64,8% указали, что их дети болеют редко, 14,8% — часто, 5,6% довольно часто и лишь 12,6% указали, что их дети не болеют.

По мнению 30,2% родителей указавших на регулярность организованных занятий физическими упражнениями, 35,2% родителей указали, что занятия с физкультурно-оздоровительной направленностью в школе проводятся периодически, 10% — не проводятся и 14,8% на их отсутствие вообще.

Метод анкетирования позволил изучить состояние физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях г.Ферганв и определить преемственность физического воспитания на этапе подготовки детей к обучению в системе школьного образования.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”
2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент – 2018 — 314с.

SPORTS COMMUNICATION AS A SOCIAL PHENOMENON

Yuldasheva Makhliyo Bakhtiyorovna,

doctor of philosophy (PhD) in psychological sciences

Institute of Retraining and Advanced training of specialists in

Physical Culture and Sports Ferghana branch

(Фергана, Узбекистан)

Abstract: This article is devoted to the problem of communication in sports. It is given patterns of connection between sportsmen and a coach in order to exchange information and emotions. And then sports can bring positive results to one's physical and psychological health

Key-words: team, coach, intergroup, socialization, cognitive, verbal, non-verbal, mental health

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме коммуникации в спорте. Даны схемы связи между спортсменами и тренером для обмена информацией и эмоциями. Так как занятия спортом могут принести положительные результаты для физического и психологического здоровья человека

Ключевые слова: команда, тренер, межгруппа, социализация, когнитивные, вербальные, невербальные, психическое здоровье

Annotatsiya: Ushbu maqola sportdagi kommunikatsiya masalasiga bag'ishlangan. Ma'lumot va his-tuyg'ularni almashish uchun sportchilar hamda murabbiylar o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xosligi berilgan. Chunki sport bilan shug'ullanish insonning jismoniy va psixologik salomatligi uchun ijobiy natijalar berishi lozim

Kalit so'zlar: jamoa, murabbiy, guruhlararo, ijtimoiylashuv, kognitiv, verbal, noverbal, ruhiy salomatlik

Sports communication is an aspect of [communication studies](#) which specializes in the study of communication in a sports setting. It can encompass the study of interpersonal and organizational communication (both verbal and [non-verbal](#)) between participants within a particular [sport](#) (e.g. players, [coaches](#), managers, [referees](#), trainers and physiotherapists, and governing bodies); communication between sports participants, fans, and the media; and the way that sports are represented and communicated in the media. Sports communication is something that happens at different levels ranging from preschool to college level. It's not restricted to professionals. It happens constantly and works best with people that are willing to work well as a team. If everyone is on board and has positive thoughts and communication, it becomes very dismantling to the person receiving the message. It is not only for positive talk, though, because negative sports communication happens all the time. The specificity of communication, in contrast to other types of communication is the occurrence of psychological contact between communicating.

Communication is the art of successfully sharing meaningful information with people using an interchange of experience [1]. Coaches wish to motivate the athletes they work with and to provide them with information that will allow them to train effectively and improve performance. Teams that promote positive communication and respect among players improve overall motivation. Coaches who learn to communicate effectively with their sportsmen can deliver positive feedback and constructive criticism in ways that actually influence players' performance.

In this study, an attempt is made to carefully analyze the meaning of the semantic concept of communication, its manifestations, which occupy an important place in improving interpersonal relationships. The aim of the study is a theoretical and philosophical analysis of the nature, content and significance of the problem of sports communication. Research objectives include the following:

- comparative study of scientific and theoretical literature devoted to this problem,
- disclosure of social determinants of the concept of sports communication,
- analysis of factors influencing to sports communication,
- study of the genesis of sports communication, as well as its development.

In carrying out this research work, we used following **methods**: structural-functional, causal analysis, dialectic and integrated approach, logic, historicity, consistency, objectivity, continuity, comparison, as well as new scientific installations of the synergetic method.

The object of research is the problems of sports communication. The subject of the study is the effective influence of communication on the formation of a harmoniously developed personality of sportsman.

Communication can be direct and indirect. Three types of communication are distinguished depending on the number of people communicating:

1. Interpersonal (coach — sportsman)
2. Individual group (coach — team)

3. Intergroup (between teams)

Personal-group communication is often used to train sportsmen, and interpersonal communication is for educational purposes. If the goals of communication coincide, then interaction occurs; if the goals are mutually exclusive, then communication takes on the form of confrontation. In interpersonal communication, which applies only to communicating, the position of each of them is reflected. If the communication participants are representatives of groups, collectives, then they are not completely free in their positions and methods of contact, because they care about the prestige of the groups they represent. Therefore, carrying out educational work by the coach with a student belonging to a company with asocial behavior is difficult, especially if communication is carried out in the presence of other guys from this company [2].

Communication can be short and long. Long-term communication makes it possible to better understand each other, but at the same time it can lead to mutual saturation, which is often observed among sportsmen who are at a training camp for a long time.

By direction, communication is classified as follows:

- 1) socially-oriented communication — referrals to partners, to the whole team as a whole;
- 2) personality-oriented communication — appeal to individual partners, team members;
- 3) subtextual orientation — an appeal to a specific sportsman or group is actually addressed to a completely different sportsman.

In accordance with the content of communication, the following communication functions are distinguished:

- 1) cognitive — transfer of knowledge and skills by a coach to sportsmen
- 2) expressive — understanding of each other's experiences and emotional state
- 3) regulatory — the impact of the coach on the sportsman with the aim of changing or maintaining his behavior, nature of activity, etc.
- 4) social control — regulation of the activities of sportsmen through praise or censure;
- 5) socialization — the formation of sportsmen collectivist attitudes, patriotism, etc [2].

Communication tools are divided into two groups: verbal and non-verbal. Verbal communication is the main both in frequency of use and in content [4]. With the help of speech, the coach gives orders, explains, evaluates the behavior and actions of his students, regulates their condition, and game sportsmen tell each other during the game what actions should be taken to make the interaction effective.

Competitive gaming sports activities are characterized by the use of short speech messages, which include:

- pronouncing the name of the partner in order to attract his attention, to indicate a certain combination, to encourage the partner to act in a certain way;
- the short name of the combination when planning actions (“cross”, “wedge”, “shift”);
- a message about the alleged actions — yours or your partner's: “me”, “you”, “right behind me”, etc . ;
- a message about your or partner's location (“here”, “go out”, “go to the sixth”);
- indications of the partner's desired actions: “insure”, “higher” (on passing the ball in volleyball), “take it” (on joint protective actions in football), etc . ;
- Evaluation of the actions of one or one's partner: “well done” , “sorry, I was mistaken” ;
- an impulse to activity: “come on, come on”, “have taken”, etc.

Non-verbal communication are widely used in sports, since in a number of sports speech communication is either absent or limited. For example, it is almost absent in sports with direct contact between rivals.

Nowadays the communication of the coach with sportsmen is second only to the communication of sportsmen with family members. It is through him that learning, the transfer of knowledge, and the education of students occur. Therefore, the coach should pay great attention to the process of communication.

Of particular importance is the communication of the coach with the team in a game of sports. It should be continuous, it is necessary to apply whenever possible to each player, because otherwise, some sportsmen will think that the coach ignores them. Violation of intra-group communication leads, as a rule, to disruption of game interaction, and sometimes conflicts between players.

The coach's communication with the team takes the form of tips during the game, instructions for replacing players, clarifications and beliefs during timeouts [5]. However, it is important to choose the right moment for one form or another of your intervention. The coach must not only be able to communicate with sportsmen, but also require intra-group communication from his sportsmen during the game. Communication efficiency is determined by many factors. Communication factors include: the situation in which communication takes place, the communication environment, the personality of the sportsman and the socio-psychological characteristics of the sports team, the attitude of students to the coach[3]. Some of them are controllable and, therefore, can be specially designed by the body so that the goal of communication is achieved with the greatest probability; others are uncontrollable, at least at the time of communication, and therefore should only be taken into account by the coach when building communication strategies and tactics.

Sports communication depend on mental skills of coach and sportsman. The mental training is to assist sport participants in the development of mental skills to achieve performance success and personal well-being. A model of mental skills for sportsmen and coaches includes four basic types of mental skills in sport:

1. Foundations skills are individual resources that are the basic foundation mental skills necessary to achieve success in sport: achievement drive, self-awareness, productive thinking, self-confidence;
2. Performance skills are psychological abilities critical to the execution of athletic skills during sport performance: perceptual-cognitive skill, attentional focus, energy management;
3. Personal development skills are maturational features of personal development which allow for high-level psychological functioning through clarity of self-concept, feelings of well-being, and a sense of relatedness to others: identity achievement, interpersonal competence;
4. Team skills are shared qualities of the team that are instrumental to an effective team environment and overall team success: leadership, communication, cohesion, team confidence.

References:

1. Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2, 318–336.
2. Gogunov E.N., Martyanov B.I. *Psychology of physical education and sport*. M.: ACADEMIA, 2000.
3. Gorbunov G. D. *Psychopedagogy of sport*. M.: FiS. 1986.
4. Ilin E.P. *Psychophysiology of physical education. Factors affecting the effectiveness of sports activities*. M.: Education, 1983.

5. Marishchuk V. L., Serova L. K. Informational aspects of sportsmen management. M.: FiS, 1983.

6. Nikolaev A. N. Psychology of a coach in youth sports. SPb., 2005.

7. Юлдашева, М., & Асророва, Д. (2023). ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(4).

MAKTAB JISMONIY MADANIYAT JAMOASINING VAZIFALARI

Maxmudov Yunusjon Millayevich

JTSBMQTMOI Farg'ona filiali o'qituvchisi

(Farg'ona, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maktab jismoniy madaniyat jamoasi o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini, bu sohada tashabbuskorlik ko'rsatishlarini qo'llash va sportni targ'ib ettirish o'z oldiga vazifa qilib qo'yadi. Jamoa o'z a'zolarini muayyan tomonga ongli ravishda yo'naltiruvchi katta yoshli kishilarni emas, balki, turli yoshda bo'lgan o'quvchi - bolalarni birlashtiradi, ana shu narsa jismoniy madaniyat jamoasi vazifasini mazmunini va tuzilishini belgilab beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat jamoasi, mazmuni va tuzilishi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport to'garagi, sport musobaqasi, sport hakami, jismoniy tarbiya vositalari.

Аннотация: Физкультурный коллектив школы ставит перед собой задачу поощрения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, проявлению инициативы в этой области, объединяет не только взрослых, но и учащихся и детей разного возраста и это определяет содержание и структуру задачи физкультурного коллектива.

Ключевые слова: Команда по физической культуре, содержание и структура, общая физическая подготовка, спортивный клуб, спортивное соревнование, спортивный судья, средства физического воспитания.

Abstract: The physical culture community of the school sets itself the task of encouraging students to engage in regular physical education and sports, taking initiative in this area, unites not only adults, but also students and children of different ages, and this determines the content and structure of the task of the physical culture team.

Key words: Physical culture community, content and structure, general physical training, sports club, sports competition, sports referee, means of physical education.

Maktab jismoniy madaniyat jamoasi "Sport targ'ibotchisi" bilan hamkorlikda o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini, bu sohada tashabbuskorlik ko'rsatishlarini qo'llash va sportni targ'ib ettirish o'z oldiga vazifa qilib qo'yadi. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi ishlab chiqarish jamoasidan farq qilmaydi. Jamoa o'z a'zolarini muayyan tomonga ongli ravishda yo'naltiruvchi katta yoshli kishilarni emas, balki, turli yoshda bo'lgan o'quvchi bolalarni birlashtiradi, ana shu narsa jismoniy madaniyat jamoasi vazifasini mazmunini va tuzilishini belgilab beradi. Jamoa tarkibiga maktab jismoniy madaniyat o'qituvchilari, ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha director o'rinbosari, chaqiriqqacha yoshlar tayyorgarligi rahbari, yoshlar yetakchisi, faol sportchi o'quvchilardan shakllantirish tavsiya etiladi.

Jismoniy madaniyat jamoasini tuzishda jismoniy tarbiyaning o'ziningina yo'lga qo'yish va taraqqiy ettirish birdan-bir maqsad qilib olinmasligi kerak.

Jismoniy madaniyat jamoasi umumiy vazifalarni, avvalo jismoniy tarbiyani hal qilishda maktabga, oilaga yordam bermog'i lozim. Jismoniy tarbiyaga doir ishlarning turli daromadlarini, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari, sport to'garaklari ishlarini, harakatli o'yinlarni yo'lga qo'yish, musobaqalar, salomatlik va sport kunlari, sport bayramlari, turistik yurishlar, turli ko'rinishdagi targ'ibot ishlarini o'tkazish yo'li bilan bolalarni oqilona foydali dam olishiga erishadi, Ularning energiyasi va ehtiyojini shunday yo'lga soladiki, ayni vaqtda tarbiyaning ma'naviy asoslari hamda estetik did bilan tarbiyalash, mehnat malakalarini hosil qilish, vatanparvarlik, to'g'ri dunyoqarash va e'tiqod tarkib toptirish masalalari bir yo'la hal qilinadi. Jamoa bolalardagi mustaqillik va tashabbuskorlikni o'stirishi, bolalar jamoasi bilan o'qituvchilar o'rtasida maktab va oila o'rtasida zaruriy ijtimoiy foydali munosabatlar tarkib topishiga yordamlashuvi lozim. Jamoada to'g'ri yo'lga qo'yilgan munosabatlar zo'r tarbiyaviy kuchga aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamoasi o'zining barcha tashkilotchilik mahorati bilan, yaxshi yo'lga qo'yilgan targ'ibot-tashviqot ishlari bilan, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishda o'quvchilar hamda ularning oilalari hayotiga singib borishi, odat tusiga kirishiga yordam berishi lozim. Maktab sportini ommaviy sportga aylantirish, o'quvchi yigitlar va qizlarning ehtiyojlaridan kelib chiqqan xolda sport to'garaklarini ish faoliyatlarini yuritilishini nazorat qilib borish jismoniy tarbiya jamoasining vazifasidir. Sport to'garak ishlari, ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish, o'zini o'zi boshqaruvchi turli xil jamoatchi organlarni ishlari shunday yo'lga qo'yilish kerakki, sport ustalarining asosiy qismi, sport bo'yicha jamoatchi instruktorlar, hakamlarning jamoatchi sport faolligi, jismoniy tarbiya tashkilotlari jamoasi a'zolariga to'lib borsin.

Shunday qilib jismoniy madaniyat jamoasining hamma ishlari maktabda quyidagicha vazifalarni hal qilishga qaratilgan bo'ladi:

- bolalar sog'ligini mustahkamlash va ularni chiniqtirish, bola organizmini shakllantirish va o'stirish hamda uning qaddi qomati to'g'ri proporsiyada o'sishiga erishish.
- harakatlanish ko'nikmalari va malakalarini tarbiyalash hamda o'stirish, harakatlarning bir-biriga moslashuvini takomillashtirish.
- jismoniy sifatlar (chaqqaonlik, epchillik, tezlik, kuchlilik, chidamlilik), ma'naviy – idoraviy xislatlar, estetik tushuncha hamda did tarbiyalash va ularni taraqqiy ettirish.
- yosh sportchilarda sport mashg'ulotlari va jismoniy mashqlar bilan muntazam sur'atda shug'ullanishga muhabbat va ongli qiziqish tarbiyalash.
- o'quvchilarning turmushda, mehnatda jismoniy mashqlardan mustaqil sur'atda foydalana olishlari uchun, sport bo'yicha jamoatchi instruktor, hakam va jismoniy tarbiya tashkilotchilari tariqasida ishlay olishlari uchun zaruriy maxsus bilimlar sistemasi bilan qurollantirish.
- bolalarni aktiv dam olishlari va bo'sh vaqtlarini to'g'ri o'tkazishlariga erishish.

Jismoniy madaniyat jamoasi bunday ulkan vazifalarni hal qilishda bolalarni yoshi, qiziqishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qobiliyatiga qarab hal qiladi.

Jamoadagi bolalarning turli yoshda bo'lganligi hamda ularning bilimlari, ko'nikma va malakalari, intilish va tushunchalari darajasi turlicha ekanligini hisobga olib, ishning har turli vositalari, boy mazmuni va turlicha formalardan foydalanish zarur. Bunday vositalarga harakatli o'yinlar sayr va ekskursiyalar, sport seksiyalarida yengil atletika, gimnastika, suzish, voleybol, basketbol, tennis va boshqa ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanish kiradi.

Chaqqonlik, idroklilik va tezlik aniqlanadigan juda oddiy musobaqalar, sport turlaridan birinchilik uchun kurashadigan murakkab musobaqalar, sport turlaridan birinchilik uchun kurashiladigan murakkab musobaqalar, ekskursiyalar, ko'p kunlik turistlik yurishlari, hakamlilik qilish, boshlang'ich sinf o'quvchilariga instruktorlik qilish va boshqa ko'pgina qiziqarli ish turlari va formulalari ham bo'ladi.

Yuqorida aytilganlardan maktab jismoniy madaniyat jamoasining faoliyati ko'p qirrali ekanligi ko'rinib turibdi. Shu tufayli jamoani tashkiliy jihatdan to'g'ri tuzish, uning strukturasini, o'z-o'zini boshqaruvchi jamoatchi organlarini, a'zolarining huquq va burchlarini to'g'ri belgilab olish juda muhimdir.

GLOBALASHUV JARAYONIDA BOLALAR SOG'LIGINI MUSTAHKAMLOVCHI JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O'RNI.

Mamatov Akbar Asqarovich

Urgut tumani 77-maktab o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi shiddatli davirda maktab o'quvchilari uchun juda muhim bo'lgan sog'lomlashtirish usullari haqida chunki bolalar har kuni katta ma'lumot oqimini o'zlashtiradilar natijada miyada kuchlanish paydo bo'ladi buni bartaraf etishga jismoniy tarbiya orqali yordam berish usullari bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, yosh avlod, o'quvchilar, differensial.

Аннотация: В этой статье рассказывается о методах оздоровления, которые очень важны для школьников в сегодняшнюю динамичную эпоху потому что дети ежедневно усваивают большой поток информации что приводит к напряжению в мозгу описаны способы помочь преодолеть это с помощью физического воспитания.

Базовые слова: оздоровление, физкультура, подрастающее поколение, воспитанники, дифференциал.

Abstract: This article is about the wellness methods that are very important for schoolchildren in today's intense and dynamic era, because children absorb a large flow of information every day resulting in tension in the brain and the methods of helping to overcome this through physical education are described.

Base words: wellness, physical education, younger generation,

Bugungi kunda yosh avlod tarbiyasi, salomatligiga berilayotgan e'tibor ertangi kunimizga berilayotgan e'tibordir. Mamlakatimizda bu borada misli ko'rilmagan ishlar amalga oshirilayotganligi, jumladan, aholining salomatlik darajasini yaxshilash borasida bir qancha sohalarda ijobiy ishlar qilinayotganligi hech kimga sir emas. Shuni alohida ta'kidlashimiz lozimki, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab jismonan, ma'nan yetuk shaxslarni tarbiyalash bugungi ta'lim oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Shu maqsadda ham bugungi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Aynan oxirgi yillarda mamlakatimizda bu tarmoqni rivojlantirish yo'lida yuqori darajada o'zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni

barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob beradigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo'lmog'i zarur. Insonparvarlik jamiyatini rivojlantirishning zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning iqtidorini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki jismoniy tarbiya, jismoniy faollik va gimnastika orqali tana madaniyatini tarbiyalash. U nafaqat tanani, balki insonning asab tizimini ham rivojlantiradi. Tanadagi yuklar aqliy tizim faoliyatini normallashtirishga yordam berishi to'g'risida bir qator ma'lumotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport o'quvchilar uchun juda muhim, chunki ular har kuni katta ma'lumot oqimini o'zlashtiradilar. Jismoniy tarbiya miyadagi kuchlanishni bartaraf etishga va dam olishligini tiklashiga yordam beradi.

Boshlang'ich ta'limdagi jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishni, ularning har tomonlama munosib kamol topishiga xizmat qiladigan jismoniy tayyorgarlik negizining asoslarini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtirishga yo'naltirilib, yuqori darajada o'tilishiga bog'liq. An'anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab o'quvchilarining ma'lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli bo'lgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan, xolos.

Bunday o'quv mashg'ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari har bir o'quvchi bilan alohida yoxud ularni darajalarga ajratgan holda o'z maqsadlarini amalga oshirishlari lozim. Biroq bu masalaga ta'lim jarayonida kam e'tibor berilmoqda. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining zamonaviy konsepsiyadagi muhim jihati shundaki, unda jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtirish muammosining rolini oshirishga qaratilgan. Afsuski, ta'lim jarayonida bu yo'nalishga yetarlicha e'tibor berilmayapti. Kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tish jarayonida nazariy va metodik bilimlarni sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan qo'shib olib borishning samarali usullari to'liq ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning yechimini topish turli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'ligini mustahkamlash va asrashda nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslari bo'yicha ilgari ishlab chiqilgan tizimning nomukammalligi yana shundaki, uning asosiy maqsadi sog'lomlashtiruvchi emas, balki ta'limiy xarakter asosida tuzilganligidir. Maktab jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarlikni inobatga olgan holda jismoniy zo'rqiqlash mashqlarga individual yondashuvning mavjud emasligidir. Bu esa jismonan sog'lomlik darajasini aniqlashtirishda diagnostik metodikaning qisman nazarda tutilmaganligi bilan bog'liqdir. Jamiyatning, ayniqsa, bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport aholining barcha qatlami uchun kundalik turmush tarzining ajralmas bo'lagiga aylanishi lozim. Buni amalga oshirishning samarali usuli shug'ullanuvchi bolalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimiga doimiy ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Mazkur muammoning yechimi ko'p jihatdan shug'ullanuvchi bolalarning bu mashg'ulotlarga nechog'lik qiziqishlari va qoniqlashlariga bog'liq. Shu bois jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatni o'rganish nafaqat ijtimoiy va psixologik, balki dars jarayonida onglilik va faollik tamoyilini amalga oshiruvchi munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi nazariy va amaliy pedagogik ta'limga to'g'ridan-to'g'ri ahamiyat kasb etuvchi muammo hamdir. Shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport darslariga nisbatan paydo bo'lgan norozilikning kelib chiqish omillarini o'rganish ularda mashg'ulotlarga bo'lgan ongli munosabatni o'rganishiga yordam beradi, ularning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi faolligini oshiradi. Jismoniy tarbiyada individual yondashuvni kompleks amalga oshirish zarurati jismoniy tarbiya darslari jarayonida yo'l qo'yilayotgan ayrim holatlar tufayli paydo bo'ldi.

O'quvchilarning qobiliyat va iqtidorini namoyon etishga qaratilgan barcha bolalar uchun bir xil bo'lgan umumiy ta'lim ularning yetarli darajada intensiv rivojlanishiga kafolat berolmaydi. Bu birinchi navbatda bir sinfda o'qiydigan o'quvchilarning bir xilmasligiga, ularning qiziqish va qobiliyatlarining turfaligiga bog'liq.

Xulosa qilib aytganda, o'qitilayotgan guruhlarda shunday o'quvchilar bo'lishi mumkinki, ularga o'tilayotgan o'quv materialiga allaqachon tanish, harakatlantiruvchi mashqlar esa hech qanday qiyinchilik tug'dirmasligi mumkin. Bunday o'quvchilarning mashg'ulotlarda qatnashishi o'qituvchi tomonidan alohida inobatga olinib, o'zlashtirishlarida nisbatan yuqori natijaga erishi uchun ularga berilayotgan topshiriqni yanada murakkabroq qayta ishlab chiqish, harakatlantiruvchi mashqlarni chuqurlashtirish talab etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (2015 yil yangi tahrir): <https://lex.uz/>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368 sonli Farmoni. <https://lex.uz/>
3. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Barkamol avlod orzusi – T. : Sharq, 1999. – B.8-30.

JISMONIY TARBIYA VA MEHNAT TARBIYASI KAMBAG'ALLIKKA QARSHI KURASH OMILI SIFATIDA

Danabayev Xurshid Napasovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat
universiteti tadqiqotchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada jismoniy va mehnat tarbiyasining inson hayotidagi ahamiyati haqida fikr yuritiladi. Inson mehnatini shartli ravishdagina aqliy va jismoniy turlarga tasniflash mumkin. Chunki ular bir-biri bilan o'zaro aloqadordir. Har qanday aqliy mehnat ma'lum darajada jismoniy hatti-harakatlarni, har qanday jismoniy mehnat esa aqliylik komponentlarini talab qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mehnat tarbiyasi, aqliy tarbiya, kambag'allik tusunchasi, mehnat.

Аннотация: В статье рассматривается значение физического и трудового воспитания в жизни человека. Человеческий труд можно лишь условно разделить на умственный и физический виды. Потому что они взаимосвязаны. Любая умственная работа требует в той

или иной степени физических действий, а любая физическая работа требует умственной составляющей.

Ключевые слова: физическое воспитание, трудовое воспитание, умственное воспитание, понятие бедности, труд.

Abstract: The article discusses the importance of physical and labor education in human life. Human labor can only be conditionally classified into mental and physical types. Because they are interconnected. Any mental work requires physical actions to a certain extent, and any physical work requires mental components.

Key words: physical education, work education, mental education, concept of poverty, work.

Kambag'allik nafaqat ijtimoiy xususiyatga ega bo'lgan, balki shaxsiy xarakterdagi omillarning ham oqibatidir. Kambag'allik ko'lamini kamaytirishda ijtimoiy xususiyatdagi sabablarni bartaraf etish naqadar zarur bo'lsa, shaxsiy xususiyatga ega sabablarga ta'sir ko'rsatish ham shu qadar ahamiyatlidir. Kambag'allik muammosini yechish uchun nafaqat jamiyatdagi shart-sharoitlarni, balki shaxs ma'naviy hamda jismoniy qiyofasini, dunyoqarashini o'zgartirish zarur bo'ladi. Kambag'allikdan xalos bo'lish shart-sharoitlarini jamiyat yaratadi, biroq shaxsning o'zi ham buni astoydil istamog'i, unga intilmog'i shart.

Kambag'allikni keltirib chiqarayotgan shaxsiy xususiyatdagi sabablarni bartaraf etish imkonini beradigan omillar orasida mehnat tarbiyasi hamda jismoniy tarbiya markaziy o'rin tutadi. Chunki ham jismonan, ham ma'nan barkamol inson, albatta, farovon hayot sari intiladi. Vaholanki, kambag'allikdan qutulishni istagan jamiyat a'zosi, avvalo, mehnat qilishni istamog'i, mehnat qilmog'i, samarali mehnat qilish sirlarini bilmog'i kerak. Buning uchun u jismonan jismonan sog'lom bo'lmog'i lozim.

Mehnat insonning turli ne'matlarni yaratish orqali moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishga yo'naltirilgan faoliyat turini anglatadi. U insonning asosiy hayotiy faoliyati hisoblanadi. Mehnat nafaqat jamiyat va uning a'zolari uchun zarur bo'lgan moddiy va ma'naviy ne'matlarni yaratadi, balki shaxs e'tiqodi, fazilatlar va hayotiy pozitsiyasini shakllantiradi, uning turmush tarzini belgilab beradi. Lekin odam bolasining har qanday sa'y-harakati mehnat sifatida ta'riflanavermaydi. Anglangan va maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirilgan, muayyan natija bilan yakunlangan va ijtimoiy ahamiyatga molik sa'y-harakatlarga mehnat deb tan olinishi mumkin. Biror bir maqsadga yo'naltirilmagan, mahsuldor bo'lmagan, jamiyat uchun ahamiyat kasb qilmaydigan yumush mehnat bo'lavermaydi.

Jamiyat a'zosining mehnati aqliy yoki jismoniy turda sodir bo'ladi.

Aqliy mehnat odatda ma'lum axborotni qabul qilish, uni qayta ishlash bilan bog'liq vazifalardan tarkib topadi. U turli korxona va tashkilotlarni bosh-qarishda, texnologik jarayonlarni yo'naltirishda, ijodiy faoliyatda, o'quv-ma'rifiy va tibbiy ishlarda namoyon bo'ladi. Aqliy mehnat insonning barcha intellektual va emotsional imkoniyatlarini butkul safarbar qilishni taqozo etadi. Uning har qanday shakli muayyan ma'naviy ne'mat va qadriyatlarning vujudga kelishi bilan yakun topadi.

Jismoniy mehnat insonning jismoniy imkoniyatlari evaziga amalga oshiriladi. Bu imkoniyatlarning sarflanishi me'yoriga qarab uni yengil va og'ir jismoniy mehnatga tasniflash mumkin. Shuningdek, jismoniy mehnat dinamik va statik xarakterga ega bo'ladi. Dinamik mehnat muttasil harakatlanishni talab etsa, statik mehnat turli funksiyalarni bir ish joyida amalga oshirishni taqozo qiladi. Jismoniy mehnat inson turmushi uchun zarur bo'lgan moddiy ne'mat va qadriyatlarning yaratilishi bilan nihoyalanadi.

Inson mehnatini shartli ravishdagina aqliy va jismoniy turlarga tasniflash mumkin. Chunki ular bir-biri bilan o‘zaro aloqadordir. Har qanday aqliy mehnat ma’lum darajada jismoniy hatti-harakatlarni, har qanday jismoniy mehnat esa aqliylik komponentlarini talab qiladi. Masalan, yozuvchi muayyan g‘oyalarni o‘zida aks ettirgan asarni yaratish uchun turfa jismoniy harakatlarni amalga oshirishi, ishchi biror bir mahsulotni ishlab chiqarish uchun mazkur jarayonni avvaldan puxta fikrlab olmog‘i lozim. Shuning uchun mehnatni qaysi maqsadga, qanday natija olishga yo‘naltirilganiga qarab aqliy yoxud jismoniy mehnatga tasniflash mumkin.

Mehnat tarbiyasi jamiyat a’zosini ana shunday aqliy yoki jismoniy mehnat bilan samarali shug‘ullanishga tayyorlaydi, buning uchun zarur bo‘lgan mehnat qobiliyatlarini shakllantiradi. *Mehnat tarbiyasi – ijtimoiy tarbiyaning muhim sohasi bo‘lib, insonda mehnat qilish ehtiyojini, mehnatga oqilona munosabatni, ongli va maqsadli ravishda mehnat qilish malakasini shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy jarayondir.* Ta’rifning o‘ziyoq mehnat tarbiyasining ijtimoiy ahamiyatini anglab olish imkonini beradi. Demak shaxsda jismoniy hamda mehnat tarbiyasi shakllantirilishi quyidagi sifatlarni tarkib toptiradi :

mehnat qilish ehtiyojini shakllantiradi, mehnatni inson uchun kundalik zaruriyatga aylantiradi, dangasalik, tekinko‘rlik, boqimandalik kabi illatlardan sug‘urta qiladi;

o‘z ehtiyojlarini mehnat yordamida qondirishga o‘rgatadi, noqonuniy, axloqsiz yo‘llar bilan daromad topishdan o‘zini tiyishga, o‘zgalar haqidano hazar qilishga, halol mehnatni turmush farovonligini ta’minlovchi yagona manba sifatida baholashga undaydi;

aqliy va jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi, barcha intellektual salohiyati va qobiliyatlarini, jismoniy kuch-quvvati va energiyasini mehnatga sarflashga ko‘niktiradi;

mehnatga oqilona munosabatda bo‘lishga odatlantiradi, mehnat jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish, uni puxta rejalashtirgan holda amalga oshirish malakasini vujudga keltiradi;

maqsadli ravishda mehnat qilish malakasini vujudga keltiradi, o‘z mehnatining aniq maqsadlarini belgilash va barcha faoliyatini shu maqsadga bo‘ysundirish tajribasini qaror toptiradi;

mehnatning ijtimoiy ahamiyatini anglab yetish imkonini beradi, o‘zi tanlagan kasb-kor, faoliyat turining jamiyat uchun qadrliligi darajasini tushunishga undaydi;

har qanday mehnatni qadrlashga, mehnat faoliyati bilan mashg‘ul bo‘lgan kishini ulug‘lashga, mehnatdan yiroq kishiga tanqidiy munosabatda bo‘lishga o‘rgatadi.

Maqsadga muvofiq va uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil qilingan mehnat tarbiyasining eng asosiy natijasi va uning samaradorligini belgilovchi mezon mehnatsevarlikdir. Mehnatsevarlik - mehnat qilish ehtiyojining shakllanganligini, mehnatga oqilona munosabatning qaror topganligini, unga to‘g‘ri yondashuvning mavjudligini ko‘rsatuvchi fazilatlar yig‘indisidir. Ayrim ilmiy manbalarda mehnatsevarlik nafaqat insonning mehnatga munosabatini ifodalovchi kategoriya, balki uning axloqiy qiyofasini tavsiflovchi tushuncha sifatida ham ta’riflanadi [3; 13]. Darhaqiqat, shaxsning faolligi, mas’uliyatliligi, halolligi, vijdonliligi, intizomliligi mehnatsevarlik-da mujassam bo‘ladi. A.S.Makarenko: “Har qanday yumushni bajonu-dil bajaradigan bolalar bor, lekin ular buni qiziqmay, yoqtirmay, o‘ylamay, zavqlanmay ijro etadilar. Ular ta’nalardan xalos bo‘lish uchungina mehnat qiladilar [1; 404],- deb yozgan edi.” Bunday mehnatni mehnatsevarlikning namoyon bo‘lish shakli sifatida e’tirof qilish qiyin, albatta. Mehnatsevarlik alohida olingan fazilat emas, u yuqorida qayd qilingan fazilatlarining murakkab majmuidir. Mehnatsevarlik, bundan tashqari, insonni kambag‘allikdan sug‘urta qiluvchi muhim omildir. Chunki bunday fazilatlariga ega bo‘lgan shaxs har qanday sharoitda ham mehnatdan qochmaydi, o‘z mehnatini halol va tartibli ravishda amalga oshiradi. Eng muhimi, mehnatsevar inson o‘z kasbiy mahoratini muttasil oshirib boradi, hatto bo‘sh vaqtini ham shu maqsadga

bo'ysundiradi. Mahorat oshgani sayin uning o'z turmushi farovonligini yuksaltirish imkoniyatlari kengaya boradi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki, mehnatsevarlik farovon turmushning bosh manbai, uning tanqisligi esa turmush darajasini tushiruvchi, oxir-oqibatda kambag'allikni vujudga keltiruvchi asosiy sabablardan biridir.

Mavjud muammolardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya va mehnat tarbiyasi samarasini oshirish, uni tom ma'noda kambag'allikni kamaytirishga xizmat qiladigan omilga aylantirish uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur, deb hisoblaymiz:

Birinchidan, uzluksiz jismoniy va mehnat tarbiyasi tizimini yaratish kerak.

Ikkinchidan, jismoniy va mehnat tarbiyasiga oid zamonaviy o'quv va uslubiy qo'llanmalarni ko'paytirmoq lozim.

Uchinchidan, mehnatni va mehnat kishilarini ulug'lovchi asarlar yaratish zaruriyati ortmoqda. Mehnat tarbiyasini jamiyatdan, ijtimoiy shart-sharoitlardan ayri holda tashkil etib bo'lmaydi. Mehnat, mehnat kishisi ulug'langan jamiyatda mehnat tarbiyasi insonparvar va progressiv xarakterga ega, samarasi baland bo'ladi. Mehnat qadrlanmaydigan, mehnat qilgan kishi nufuz topmaydigan jamiyatda mehnat tarbiyasini unumli yo'lga qo'yish bag'oyat mushkul. Binobarin, mehnat tarbiyasining samarasini oshirish, uni kambag'allikni kamaytirish omiliga aylantirish vazifasi qo'yilar ekan, avvalo, jamiyatda mehnatni va mehnat kishisini ulug'lash kayfiyatini qaror toptirish zarur. Bu vazifani esa faqat adabiyot va san'atni jalb etish orqali ado etish mumkin. Adiblarning ko'plab asarlarida ham mehnat kishisi, uning yaratuvchanlik faoliyati ulug'lanadi. Buni, xususan, Alisher Navoiyning "Hayratul abror", "Farhod va Shirin" va "Mahbub-ul qulub", Abdulla Qodiriyning "Obid ketmon", Oybekning "Ulug' yo'l", Abdulla Qahhorning "Qo'shchinor chiroqlari" va "Sinchalak", Asqad Muxtorning "Bo'ronlarda bordek halovat" kabi asarlarida ko'rish mumkin. Lekin zamonaviy adabiyot va san'atda mazkur mavzu yetarli darajada yoritilmayapti, deb hisoblaymiz. Jumladan, bugungi badiiy adabiyot bozor iqtisodiyoti talablariga moslashayotgani bois uning tarkibida xaridorgir bo'lgan sarguzasht, detektiv asarlar ulushi ortmoqda. "Ayniqsa, keyingi besh-olti yil ichida oldi-qochdi voqealarni "tasvirlovchi" yengil kitoblar bozori qizib ketdi. Qotillik, fohishabozlik, o'g'rilik, zo'ravonlik to'g'risida zavq-shavq bilan hikoya qilingan asarlar davomli e'lon etilayotganiga guvoh bo'layapmiz" [2].

To'rtinchidan, mehnat faoliyatini rag'batlantirish tizimini yaxshilash kerak. Ma'lumki, insonning mehnat faoliyati turli sabablardan turtki oladi va turli tarzda kechadi. Qadrlangan, rag'batga munosib topilgan mehnat faoliyati qudratli tarbiyaviy ahamiyatga ega. Rag'bat mehnat fazilatlarining shakllanishiga, mehnatga oqilona munosabatning qaror topishiga, mehnatsevarlikning rivojlanishiga puxta zamin tayyorlaydi. Shu boisdan mehnat tarbiyasi davomida rag'batlantirish tizimi imkoniyatlaridan ratsional foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Beshinchidan, majburiy mehnatni bartaraf etish choralarini davom ettirish zarur. Keyingi yillarda mamlakatimizda majburiy mehnatning oldini olish bo'yicha e'tiborga sazovor ishlar amalga oshirildi.

Xulosa qilib fikr yuritganda,

birinchidan, kambag'allikni keltirib chiqarayotgan shaxsiy xususiyatdagi sabablarni bartaraf etishda jamiyatdagi jismoniy hamda mehnat tarbiyasi mazmunini boyitish masalasi alohida ahamiyatga molik;

ikkinchidan, mehnat tarbiyasi mazmunini boyitmasdan turib, jamiyatdagi kambag'allik ko'lamini kamaytirib bo'lmaydi;

uchinchidan, kambag'allikni kamaytirish dasturida uzluksiz mehnat tarbiyasi tizimini shakllantirish, jismoniy hamda mehnat tarbiyasiga oid zamonaviy o'quv va uslubiy qo'llanmalarni ko'paytirish lozim;

to'rtinchidan, mehnatni va mehnat kishilarini ulug'lovchi asarlarni yaratish, mehnat faoliyatini rag'batlantirish tizimini yaxshilash, majburiy mehnatni bartaraf etish choralari ham ko'zda tutish zarur bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Макаренко А.С. Воспитание в труде. // Сочинения. В 7 т.- М., 1957. Т.4.- С.404.
2. Саъдий М., Отабоев А. "Бозорадабиёти" ёхудбадийи сўзмаъсулияти.// Ўзбекистонадабиётивасанъати, 2007, 12 январь.
3. Чернетсов Р.И. Трудолюбие как социально-педагогическая проблема. Методологические основы его воспитания.// Вестник Челябинского государственного университета, 2001, №1.- 13-31-с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNING IJTIMOIIY-MADANIY KOMPETENTLIGINING MAZMUN-MOHIIYATI

Beginqulov Zarif Axmadovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi, p.f.b.f.d (PhD)

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy-madaniy kompetentlikka turlicha qarashlar, uning asosiy vazifalari tahlil qilingan. Shuningdek maqolada jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligining o'ziga xos xususiyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-madaniy kompetentlik, shaxs, psixologiya, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis, jamiyat, ijtimoiy madaniyat, ma'naviy-axloqiy qoidalar, xulq-atvor me'yorlari, shaxslararo muloqot.

Аннотация: В данной статье анализируются различные взгляды на социокультурную компетентность, ее основные задачи. Также в статье описаны особенности социокультурной компетентности специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: социокультурная компетентность, личность, психология, физическое воспитание, спорт, специалист по физической культуре и спорту, общество, социальная культура, морально-этические правила, нормы поведения, межличностное общение.

Abstract: This article analyzes different views on socio-cultural competence, its main tasks. Also, the article describes the specific features of social and cultural competence of physical education and sports specialists.

Keywords: socio-cultural competence, personality, psychology, physical education, sport, physical education and sports specialist, society, social culture, moral and ethical rules, norms of behavior, interpersonal communication.

So‘nggi yillarda “ijtimoiy-madaniy kompetentlik” atamasi pedagogik, kasbiy hamda me‘yoriy-uslubiy adabiyotlarda eng keng tarqalgan mavzu va tushunchalardan biriga aylanib ulgurdi. Tadqiqotchilar ushbu tushunchani ta‘riflashda turlicha yondashuvlarga asoslanmoqdalar.

Ijtimoiy-madaniy kompetentlik **manbalarda muammoli holatlarda mos yechimlarni qabul qilishga tayyorgarlik**[1], **odamlarning ziddiyatsiz, tajovuzsiz bir jamiyatda bo‘lish qobiliyati**[2], umumiy kommunikativ kompetentlikning faol komponenti[3], asosan til va milliy madaniyatni anglash, bilish hamda xulq-atvor me‘yorlariga rioya qilishda namoyon bo‘lishi [4], o‘zga madaniyatni hurmat qilish, uni tushunish va boshqalarga nisbatan bag‘rikenglik munosabatda bo‘lish[5] sifatida ta‘riflanadi.

Xorijiy tadqiqotchilar tomonidan ham ijtimoiy-madaniy kompetentlikni ta‘riflashda, uning mazmunini ilmiy-metodologik jihatdan asoslashda turlicha yondashuvlar shakllangan. Jumladan, S.Saumitra, M.Topmson-Robinsonlar keng ma‘noda madaniy kompetentlik deganda, muayyan shaxs tomonidan madaniy jarayonning barcha xususiyatlarini idrok qilish, to‘laligicha anglay bilish hamda qadriyat sifatida baholashga oid bilim, malaka va ko‘nikmalar tizimini tushunish lozimligini aytadilar[6].

Ijtimoiy-madaniy kompetentlikning asosiy vazifalari sirasiga moslashish, ijtimoiy yo‘nalganlik, shaxsiy va umumijtimoiy tajribalarning uyg‘unlashuvi kabi jihatlarni kiritish mumkin. Shaxs ijtimoiy-madaniy kompetentligining qay darajada ekanligi o‘zaro shaxslararo munosabatlarni olib borish, faoliyatni yo‘lga qo‘yish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, psixologlar o‘tkazgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, shaxsning yangi ijtimoiy, globallashtirish shart-sharoitlariga moslashuvi jarayonida insonlardagi ijtimoiy kompetentlik darajasining shakllanganligi alohida o‘rin tutadi.

Ekologik, siyosiy, mafkuraviy, ijtimoiy o‘zgarishlar nafaqat ijtimoiy tafakkur rivojini belgilaydi, balki insonlarning o‘zini o‘zi anglashi, hayotiy qadriyatlari, shaxsiy muammolariga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa psixologiya fani oldiga insonning ijtimoiylashuvi, ijtimoiy moslashuvi bilan bog‘liq muammolarni hal qilish borasida uning kompetentlik darajasini yuksaltirishga yo‘naltirilgan dasturlar yaratish vazifasini qo‘yadi[7].

O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasida “Sport ustoz, trener-jismoniy tarbiya murabbiysi — sportning muayyan turi bo‘yicha mutaxassis. U sport jamiyatlarida, bilim yurtlarida va boshqa joylarda sportchilarning mashqlariga rahbarlik qiladi; sportchilar va sport jamoalarining to‘g‘ri jismoniy rivojlanishi, sportda kamolotga erishishi va tarbiyasi uchun javob beradi”[8],-deb ta‘kidlangan.

Odatda ijtimoiy-madaniy kompetentli jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassis deganda ko‘z oldimizda o‘zining qat‘iy prinsiplariga ega, professional faoliyatning murakkab sohalariga yo‘naltirilgan, muammoli holatlarda mos yechimlarni qabul qilishga, doimiy kasbiy o‘qishga tayyor, vataniga, xalqiga, millatiga fidokor, mustaqil fikrlaydigan, biron bir masalani ongli ravishda, mas‘uliyat bilan hal qiladigan, yangilikka intiluvchi, turli ko‘rinishdagi oddiy va murakkab vazifalarni turli darajada yechish qobiliyatlariga ega, ijtimoiy moslashuvchan, o‘zini-o‘zi tarbiyalash va takomillashtirishga qodir, ijtimoiy va kasbiy kommunikativ, mutaxassisligi va saviyasiga javob beradigan darajadagi malakali, matonatli, mas‘uliyatli, boshqalarga nisbatan bag‘rikeng, tashabbuskor, haq-huquqini yaxshi taniydigan, kuchi va aqliga ishonib yashaydigan, zamonaviy bilimlar va murakkab texnologiyani egallagan, irodasi baquvvat, iymoni butun, teran fikrlaydigan, yuksak salohiyatli, vaziyatdan kelib chiqqan holda mustaqil fikr yuritib, ishonchli qarorlar qabul qila oladigan, boshqa xalqlar madaniyatini qadrlaydigan kishilar gavdalanadi. O‘zini g‘alabaga safarbar qilish bilan bog‘liq iroda, kelajakni ko‘ra bilish, tashqi muhitni to‘g‘ri anglash, madaniy omillarni tushuna bilish, muloqotga tez kirishuvchanlik, bosiqlik, qat‘iylik,

mustaqillik, intizomlilik, tezda tushunib olish, qiyinchiliklardan qo‘rqmaslik, turli millatdagi sport vakillari bilan do‘stona munosabat o‘rnatish, samimiylik, bag‘rikenglik, ochiqko‘ngillilik, madaniyatlararo o‘zaro tushunish, qat’iyatlik jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisning ijtimoiy-madaniy kompetentlikka egaligini anglatadi.

Ijtimoiy-madaniy kompetentlikka ega bo‘lish jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassis xulq-atvorining barcha tomonlariga ta’sir etadi hamda uning individual o‘ziga xosligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisning ijtimoiy-madaniy kompetentligi toza sport bilan bog‘liq bo‘lgan prinsiplar va qadriyatlar sport qonunlarining hurmat qilinishi, boshqa sportchilarning haq-huquqlari himoya qilinishi, haqqoniy musobaqalar va o‘yin maydonidagi shaffoflik darajasini saqlashda, o‘zaro munosabat va hamkorlikdagi faoliyatni bilishda hamda boshqa madaniyat vakillarining xulq-atvoriga kommunikativ moslashishda muhim o‘rin tutadi.

Ijtimoiy-madaniy kompetentli jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassis butun jamiyatga manfaat keltiradi. U jamiyatning ijtimoiy madaniyati, ustuvor ma’naviy-axloqiy qoidalar, shaxslararo muloqot shakl va usullari haqidagi keng hajmdagi bilimlarga egaligi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisning ijtimoiy-madaniy kompetentligi jamoa a’zolari o‘rtasida hamjihatlik, birdamlik, hamkorlik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash asosida ko‘zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi.

Ijtimoiy-madaniy kompetentlikka ega bo‘lgan shaxs o‘z-o‘zini munosib baholaydi va yetuklik darajasini anglaydi. Muntazam tarzda o‘z faoliyatini takomillashtirishga intiladi. Bunday shaxslar vaziyatdan kelib chiqqan holda ishonchli qarorlar qabul qila oladilar. Ijtimoiylashuv va ijtimoiy kompetentlik integrativ xarakterga ega bo‘lib, bir-birini muntazam boyitadi[9]. Ijtimoiy-madaniy kompetentlikka ega bo‘lish jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishiga, muloqot doirasining yanada kengayishiga, professional bilimlarini va madaniyat darajasini oshirishiga, ma’naviy yuksalishiga, uzluksiz kasbiy rivojlanishiga, yangi yutuqlarga erishishiga, yangiliklarni samarali o‘zlashtirishiga keng imkoniyatlar yaratadi.

Ijtimoiy — madaniy kompetentlik shaxsni ongli tarzda jamiyat hayotida ishtirok etishini ta’minlovchi muhim omil hisoblanib, uning aniq xatti-harakatlari, o‘zi va atrofdagilarga bo‘lgan munosabatlarida, muammolarni aniq samarali hal etishda, jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishida ifodalanadi. Ijtimoiy-madaniy kompetentli shaxs madaniy qadriyatlarni o‘zlashtirish, ijtimoiy ziddiyatlarning oldini olish, to‘siqlarni yengib o‘tish, muammolarni samarali hal eta olish qobiliyatiga, o‘zini boshqalar tomonidan **tan olinish imkoniyatiga** ega bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jakbarova Z. Oliy ta’lim muassasasi talabalarida ijtimoiy-madaniy kompetentlikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari. O‘zbekiston milliy universiteti xabarлари, 2021 [1/5/2], 89-bet.
2. Сафонова В.В. Коммуникативная компетенция: современные подходы к многоуровневому описанию в методических целях. – М.: НИЦ — “Еврошкола”, 2004. 18-с.
3. Milrud, V.P. (2004). Competence in language learning. Foreign Languages in School, 7,-P. 31-35.
4. Kohls L.R. Developing Intercultural Awareness.-Yarmouth, 2006.-365 p.
5. Pavan, E. Communicating in the Mediterranean Area: a Matter of Cultural Awareness // International Journal of EuroMediterranean Studies, 2, (1).-2009, P.121-139. languages. № 4.C.-P. 14-20.

6. Saumitra Sen Gupta, Rodney Hopson Melva, Thompson-Robinson. Cultural competence in evaluation: An overview/Special Issue: In Search of Cultural Competence in Evaluation: Toward Principles and Practices, Volume2004, Issue102, -P. 13

7. Berdiyeva H. B. Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. №9, 2021, 891-bet.

8. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 8-jild. Solnoma-To'ytepa. – Toshkent: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti, 2004. – 50-bet.

9. Nafasov D. Sh. Turistik faoliyatda talabalar ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Ped.fan.dok (PhD),...dis,- Urganch-2021.- 81 bet.

MILLIY XALQ O'YINLARINING PEDAGOGIK MOHIYATI

Mardonov Nodir Jamolovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat
universiteti o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy xalq o'yinlarining pedagogik mohiyati haqidagi ma'lumotlar bayon etilgan bo'lib, unda xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq harakatli o'yinlari haqida gap boradi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, milliy o'yinlar.

Аннотация: В данной статье представлена информация о педагогическом характере национальных народных игр, а также рассказывается о народных подвижных играх, которые считаются одной из бесценных традиций и уникальных ценностей нашего народа.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, национальные игры.

Abstract: In this article, information about the pedagogical nature of national folk games is presented, and it talks about folk action games, which are considered to be one of the priceless traditions and unique values of our people.

Key words: Sport, physical education, healthy lifestyle, national games.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. [1,1].

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalqning milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda.

Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylarda xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib,

unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak.

Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tatbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tatbiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilish, oilada maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirish; o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va odatlarida mustaqil bir sohasi sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan.

O'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir.

Demak, o'yinlar - xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir. [2,6-7].

Xalq milliy o'yinlari bir necha yo'nalishlarga ega bo'lib, ularning tarkibida raqslar, laparlar, aytishuvlar, askiyalar va juda ko'p janrlardagi san'at ancha ustun turadi. Shuningdek, ular qatorida ajdodlardan meros bo'lib kelayotgan qator harakatli o'yinlar va sportga xos o'yinlar ham juda ko'p. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Kurashchilar
2. Ot o'yinlari (ko'pkari-uloq, poyga (yayov), qiz quvmoq, otdan ag'darish va h.k.).
3. Dorboz (dor ustidagi mashqlar, hazil va aytishuvlar).
4. Tosh (gir) ko'tarish.
5. Arqon tortishish.
6. Bilak kuchini sinash.
7. Harakatli o'yinlar (quloq cho'zma, eshak mindi, yelkada kurash, xo'rozlar jangi, chillik, poda to'p va h.k.).[3,287].

Ko‘rinib turibdiki, harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo‘linadi:

1. Jamoali (komanda) o‘yinlar.
2. Ommaviy (ko‘pchilik birgalikda o‘ynaydigan) o‘yinlar.
3. Yakka tartibda yoki juftlikda o‘ynaladigan o‘yinlar.
4. Estafetali o‘yinlar.

Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta‘sir etuvchi mashqlarga jiddiy e‘tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi. Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘shishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos uquv shakllangan.

Darhaqiqat, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari o‘ziga xos qadriyat sifatida avlodlardan avlodlarga o‘tib boradi. Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg‘usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an‘ana va urf-odatlarini e‘zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy o‘yinlar yoshlarni o‘zbekona tarbiyalashning eng ta‘sirchan vositalaridan biridir. Bu o‘yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o‘rniga milliy xalq o‘yinlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo‘nalishi va ta‘sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning «Mahbub-ul qulub», «Farhod va Shirin», Umar Hayyomning «Navro‘znoma», Ibn Sinoning «Al-Qonun», Kaykovusning «Qobusnoma», Mahmud Qoshg‘ariyning «Devon-u lug‘atit turk» asarlari ajoyib manba bo‘lib xizmat qiladi. [4,7].

Harakatli o‘yinlar bola harakatlarini o‘stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg‘itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o‘z ichiga oladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o‘stirish uchungina emas, balki aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat‘iyatlilik ko‘rsatish, jamoa oldida, o‘z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o‘rtoqlarining hatti-xarakalari uchun ham mas‘uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi..

Xulosa shundaki, xalq milliy o‘yinlari inson kamoloti va yoshlar tarbiyasida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababdan, o‘quvchi yoshlariga xalq milliy o‘yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini chuqurroq singdirish zarurdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.

2. M.A.Qurbonova va M.U.Qosimova. Milliy va harakatli o'yinlar. – T.: O'zDJTI nashriyoti, 2009. – 100 b.

3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. – T.: Fan va texnologiya nashriyoti, 2008.- 388 b

4. T . Usmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar).- T.: Cho'lpon, 2018. - 328 b.

FARG'ONA SHAHAR UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTEBLARI YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANGANLIK NATIJALARI TAHLILI

Nazirov Odiljon Tursunaliyevich

JTSBMQTMOI Farg'ona filiali dotsenti

Nazirov Murodjon

Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari nazariyasi yo'nalishi magistranti

(Farg'ona, O'zbekiston)

Annotatsiya. Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini dinamikasi o'rganish, olingan natijalarni maxsus matematik–statistik usullari yordamida pedagogik va ilmiy tahlili haqida ma'lumot bayon qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.

Аннотация. Представлены сведения об изучении динамики уровня физического развития старшеклассников г.Ферганы, педагогическом и научном анализе полученных результатов с использованием специальных математических и статистических методов..

Ключевые слова: физическая подготовка, уровень физической подготовки, спортивные тесты, бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, математические и статистические методы.

Abstract: Information about the study of the dynamics of the level of physical development of high school students of Fergana city, pedagogical and scientific analysis of the obtained results using special mathematical and statistical methods is presented.

Keywords: physical fitness, fitness level, sports tests, running, long jump, throwing, pull-ups, mathematical and statistical methods.

Mamlakatimizda aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlari, faol dam olish shakllaridan foydalanishni ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Maktabdagi jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tajribaviy pedagogik tadqiqotlarni o'tkazish davomida Farg'ona shahar 15-o'rta ta'lim maktabining 15-16 yoshlik o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari va ularning o'quv yillari bo'yicha o'zgarishi dinamikasini o'rganish katta qiziqish uyg'otdi.

Antropometrik tavsiflar - tana uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi va o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari test sinovidan o'tkazildi.

So‘nggi yillarda akseleratsiya hodisasining keng tarqalishi sababli o‘quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish muammosi ko‘pgina vatanimiz va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan [1.33,5.36].

Aniqlanishicha, o‘sib kelayotgan yosh avlodning harakat funksiyasining tezkor ravishda rivojlanishi turli xil etnik guruhlarni qamrab olgan bo‘lib, irsiy omillar va yashash joyining hududiy xususiyatlariga bog‘liq emas.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori sinf o‘quvchilarning “Jismoniy rivojlanganlik darajasi” antropometrik o‘lchovlar yordamida aniqlash va natijalarni matematik–statistik usullari yordamida tahlil qilish va jismoniy rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Yuqori sinf o‘quvchilarning “Jismoniy rivojlanganlik darajasi” antropometrik o‘lchovlar yordamida aniqlash, olingan natijalariga ko‘ra o‘quvchilarning rivojlanganlik darajasini belgilash, shuningdek o‘quvchilarning rivojlanganlik darajasining yoshiga muvofiqligini aniqlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Yuqori sinf o‘quvchilarning harakat fazilatlarini rivojlantirish darajasini baholashning asosiy mezonini sifatida biz Farg‘ona shahar umumiy o‘rta ta’lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilarida Yuqori sinf o‘quvchilarning “Jismoniy rivojlanganlik darajasi” antropometrik o‘lchovlar bo‘yicha tanlab olingan testlar asosida pedagogik nazorat testlari ishtirok etdi. Pedagogik tadqiqotlar 2021 yilning dekabr oyidan 2022 yilning mart oyigacha yuqori sinf o‘quvchilarning tana uzunligi (sm), tana o‘g‘irligi (kg), ko‘krak qafas kengligi (sm), o‘pkaning tiriklik sig‘imi (ml³) orqali 30 nafar o‘g‘il bolalar natijalari tahlil qilindi.

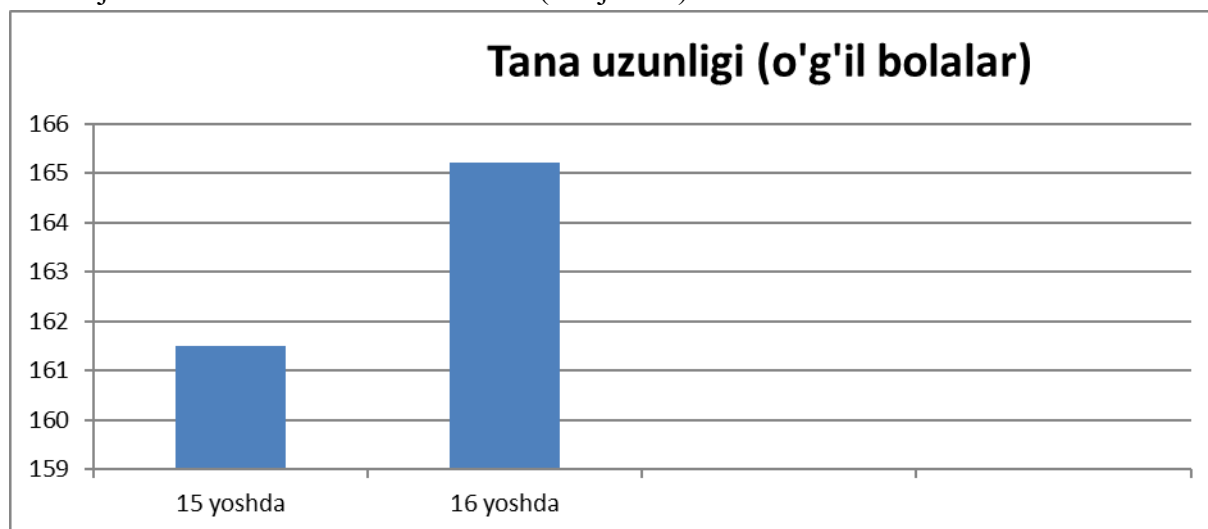
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Yuqori sinf o‘quvchilarning “Jismoniy rivojlanganlik darajasi” antropometrik o‘lchov ko‘rsatkichlarini matematik statistik uslublari yordamida tahlil natijalari 1 - jadvallarda keltirilgan.

Farg‘ona shahar 15-o‘rta ta’lim maktabi 9-10-sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlarining yoshga xos o‘zgarishi

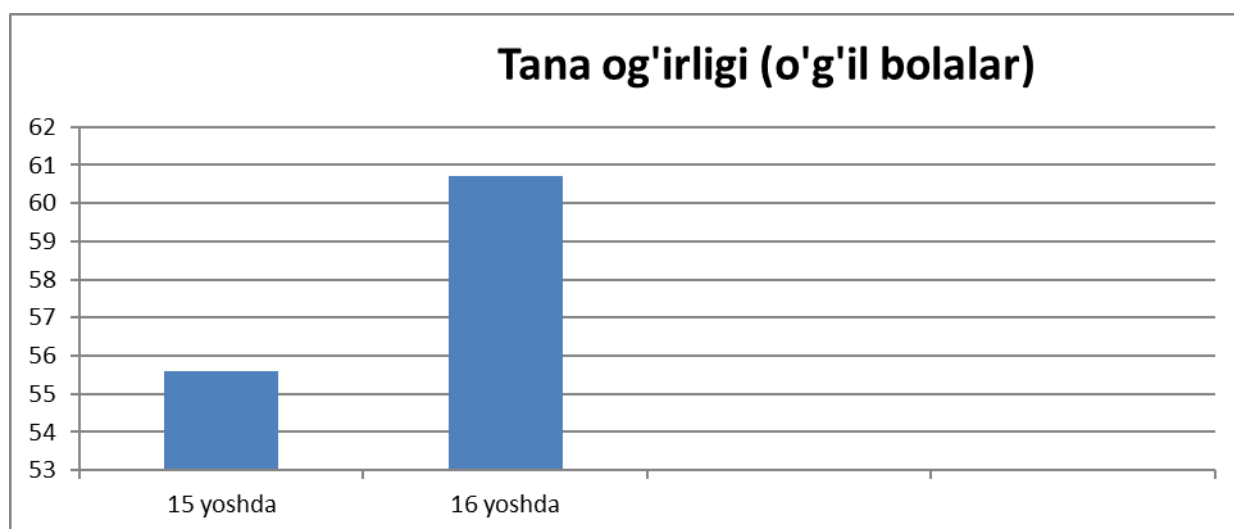
1-jadval

№	Jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlari	Yoshi	n	$\bar{x} \pm \sigma$	m	Absolyut farqi	%	t	P	
1	Tana uzunligi (sm)	15	30	161,5 ± 6,03	1,10	3,76	2,2	2,46	≥1,67	0,1
		16	30	165,2 ± 5,78	1,05				≥2,00	0,05
2	Tana vazni (kg)	15	30	55,6 ± 8,5	1,56	5,06	8,3	2,31	≥1,67	0,1
		16	30	60,7 ± 8,3	1,52				≥2,00	0,05
3	Ko‘krak qafas aylanasi (sm)	15	30	75,6 ± 4,6	0,84	2,46	3,1	2,08	≥1,67	0,1
		16	30	78,0 ± 4,5	0,82				≥2,00	0,05
4	O‘pkaning tiriklik sig‘imi (sm 3)	15	30	2,77 ± 0,20	0,03	0,21	7,1	4,17	≥1,67	0,1
		16	30	2,98 ± 0,19	0,03				≥2,00	0,05

O'tkazilgan tadqiqotlardagi somatometrik ko'rsatkichlar tahlili ma'lumotlariga qaraganda, shahar o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari orasida 15 yoshdagi o'g'il bolalarning tana uzunligi $161,5 \pm 6,03$ sm. ni tashkil etadi, 16 yoshda tana uzunligining ortishi o'rtacha qiymat $165,2 \pm 5,78$ sm ga teng. Agar 9-sinf va 10-sinf o'quvchilarining orasidagi bo'y uzunligi ko'rsatkichlarini taqqoslab ko'rsak, oradagi farq o'rtacha 3,76 sm (2,2%) ($t=2,46$) ni tashkil etadi, bo'y uzunligi ko'rsatkichlarining katta o'sishi 13 dan 14 yosh atrofida aniqlanadi, keyinchalik ushbu pubertat oldi rivojlanish davrida sekinlashib boradi (3.2-jadval).

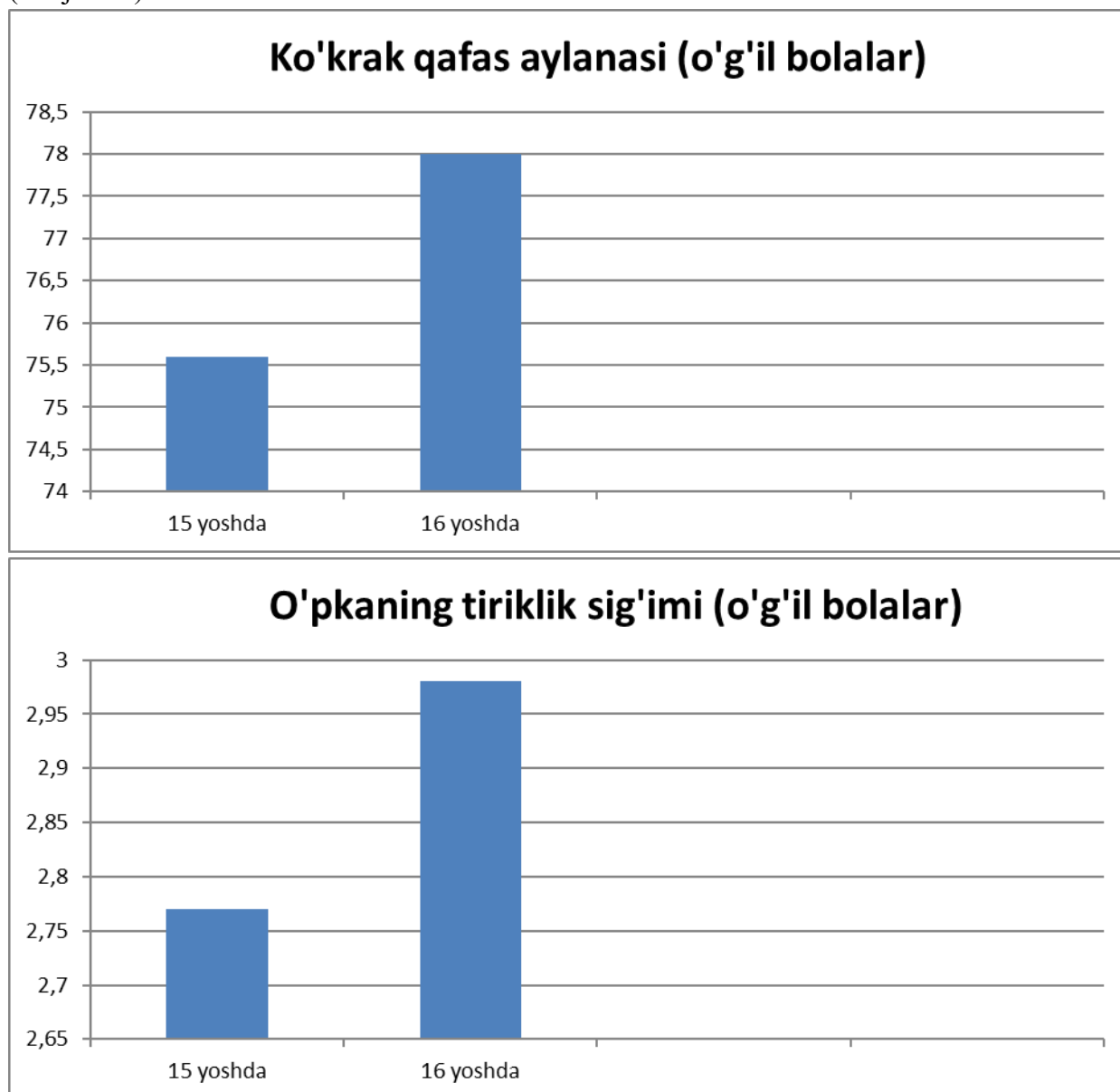


Shahar maktab o'quvchilarida xuddi shunga o'xshash o'sish o'quv yillari bo'yicha vazn tavsiflarini baholashda ham kuzatildi. 9-sinf o'g'il bolalarda o'rtacha $55,6 \pm 8,5$ kg ga teng tana vazniga ega bo'ldilar, 10-sinfda esa ulardan o'rtacha $60,7 \pm 8,3$ kg.ga ko'rsatkichga ega bo'ladilar. 16 yoshda o'g'il bolalarda tana og'irligining ishonchli tarzda o'rtacha $60,7 \pm 8,3$ kg gacha oshganligi aniqlandi, bu 15 yoshdagi o'g'il bolalar natijalari bilan solishtirganda 5,06 kg farqni (8,3%) ($t=2,31$) ko'rsatdi, bu ushbu yosh guruhi kontingentida bilan tadqiqotlar olib borgan ko'pchilik mualliflarning fikri bilan tasdiqlanadi. Oqibatda, bu holat o'quvchilarda harakat imkoniyatlarining pasayishi bilan bog'liq.



15 yoshdagi o'g'il bolalarda ko'krak qafasi aylanasi testi ma'lumotlari bo'yicha respirator ko'rsatkichlarni baholay turib, shu narsa aniqlandiki, o'rtacha ko'rsatkich 9-sinf o'g'il bolalarda

75,6±4,6 sm.ni tashkil etdi, 10-sinfda ushbu ko'rsatkich 78,0±4,5 sm ga teng bo'lib, 2,46 sm (3,1%) farqni ($t=2,08$) tashkil qildi. Yuqori sinf o'g'il bolalarning respirator imkoniyatlarini baholay turib, shu aniqlandiki, 9-sinf o'quvchilarida O'TS o'rtacha ko'rsatkichi 2,77±0,20ml ni, 10 sinfda esa o'rtacha 2,98±0,19 ml ni tashkil qildi va farq 0,21 (7,1%) ni ($t=4,17$) tashkil etdi. Ta'kidlash joizki, ushbu fiziologik testda jiddiy farq aniqlanmadi va fiziologik me'yor chegarasida bo'ldi, funksional imkoniyatlarning oshishi 16 yoshga to'lgan o'quvchilarda kuzatildi. (3.2-jadval).



Xulosa. Farg'ona shahar o'rta ta'lim maktablarida tahsil oluvchi yuqori o'quvchilarda antropometrik ko'rsatkichlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, ta'lim jarayonida barcha o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha ko'rsatkichlarning ishonchsiz o'sishi an'anaviy jismoniy tarbiya tizimidagi kamchiliklar to'g'risida fikr yuritishga asos bo'la oladi, zero unda o'quvchilarning shahar joylarda yashash sharoitlari, hududiy - iqlimiy xususiyatlar hamda mashg'ulotlarni yuqori samaradorlik bilan o'tkazish uchun sport bazasining moddiy-texnik holati inobatga olinmagan holda mashg'ulotlar olib boriladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент – 2017 й. 145-Б.
2. Munavvarov A.Q. Pedagogika. – Т.: «O'qituvchi» nashriyoti. 1996. Musurmonova Z. O., Baubekova G. O'zbek xalq pedagogikasi. – Т.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2000. – 64 b.
4. M. Muhammad Do'st., Musurmonova O.O., Risqiev T va boshq. Sog'lom avlod — bizning kelajagimiz. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti, 2000. – 272 b.;
5. Yanson Yu.A. Struktura sovremennogo protsessa fizicheskogo vospitaniya shkolnika. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi № 4. 2004.– S 22-24..
6. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskie osnovi ozdorovitelnoy napravlenosti uchebno-vospitatelnogo protsessa v obsheobrazovatel'nykh shkolax Uzbekistana. Avtoref. diss...dok. ped. nauk. – Т. 2000 – 60 s.
7. Xadjayev P. Razvitie dvigatel'nykh kachestv uchashixsya U1-11 klassov shkol. Avtoref.diss...kand.ped.nauk.–Tashkent, 1993. – 22 s.
8. Safarova D.D. Yoshga oid fiziologiya. – Т.: ITA, 2018. – 176 b.
9. Mamadzhanov N. M. Relationship of age and dynamics of physical development and preparedness of 6-7 years old children in fergana//European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Vol. 8 No. 12, 2020 ISSN 2056-5852.

О ПРОБЛЕМЕ НАДЕЖНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.

Бекназаров Абдурахмон Рахматович

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: Мақолада мусобақаларда ўйин ҳаракатларини ишончлилигини ошириш, юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг муҳим муоммоларидан биридир. Кўпгина муаллифларнинг фикрича спорт фаолиятининг ишончлилиқ даражаси-бу маторли ҳаракатнинг аниқлилигидир. Спортчиларни функционал ҳолати, жисмоний сифатларини ва техник-тактик тайёргарлигини доимий назорат қилиб туриш спорт мусобақалари жараёнида самарали натижаларга эришилиши кўзда тутилган.

Аннотация: Повышение надежности выполнения игровых действий в соревнованиях является одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных спортсменов. Многие авторы считают, что критерием надежности в спортивное деятельности является точность выполнения двигательного действия. Ожидается, что постоянный мониторинг функционального состояния, физических качеств и технико-тактической подготовки спортсменов позволит добиться эффективных результатов в ходе спортивных соревнований.

Abstract: In this article highlighted about the improving the reliability of playing actions in competitions is one of the most important problems in the training of highly qualified athletes. Many authors consider that the reliability criterion in a sport activity is the accuracy of the motor action fulfillment. It is expected that constant monitoring of the functional state, physical qualities

and technical and tactical training of athletes will allow achieving effective results in the course of sports competitions.

Калит сўзлар: Футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари, техник-тактик ҳаракатларини ишончлилик даражасини баҳолаш бўйича педагогик кузатувлар.

Ключевые слова: технико-тактические действия футболистов, педагогические наблюдения по оценке уровня надежности выполнения технико- тактических действий. ТТД футболистов.

Keywords: technical and tactical actions of football players, pedagogical observations on assessing the level of reliability of performing technical and tactical actions. TTD of football players.

Повышение надежности выполнения игровых действий в соревнованиях является одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных спортсменов. Многие авторы считают, что критерием надежности в спортивной *деятельности является точность выполнения двигательного действия* (авторы: М.А.Годик, 2010, В.Залецкий, 2014).

На надежность выполнения двигательной деятельности влияет и ряд факторов, которые могут оказывать как положительное воздействие, так и отрицательное. Игровые виды спорта, в частности футбол, характеризуется сложным характером соревновательной деятельности, в условиях вариативности при наличии выполнения большого числа технико-тактических действий, при условии оптимального их соотношения с задачами как партнеров, так и соперников.

Функционирование спортивной деятельности в этих условиях характеризуется оптимальным уровнем подготовленности, которая находится в рамках способностей, лимитируемых возможностями человеческой деятельности.

Чем больше спортсмен реализует свою технико- тактическую подготовленность в сложных условиях игровой напряженности, тем выше надежность.

В футболе надежность выполнения технико-тактических действий с мячом рассматривается как вероятность безошибочного выполнения этих действий в процессе игры.

Теоретические предпосылки и анализ литературных источников позволили выделить три основных факторов, влияющих на надежность выполнения технико- тактических действий с мячом (Т.А.Лиценчук, 2006, М.А.Годик, 2010, Ш.И.Миев, 2016)

- наличие спортивного единоборство
- дефицит времени и пространства
- острота игровой ситуации.

Надежность игровых действий оценивается по равно переменной шкале баллов от 1 до ± 5 посредством записи игровых действий на видео технико- тактических действий, в атаке и в защите. Наличие этих факторов определяли уровень игровой напряженности

В практике футбола различает три вида игровой напряженности:

- простая
- усложненная
- сложная

Простая – это выполнение двигательного действия в простой ситуации, не предусматривающей спортивного единоборство, не ограниченной дефицитом времени и пространство.

Точное выполнение плюс 1 балл, неточное – минус 5 баллов.

Усложненная — выполнение технико- тактических действий в спортивном единоборстве, дефицита времени и пространство, но в отсутствии острой игровой ситуации. Точное выполнение плюс 3 балла, неточное минус 3 балла.

Сложная – выполнение двигательного действия в сложной игровой ситуации при наличии спортивного единоборства, дефицита времени и пространства.

Точное выполнение- плюс 5 баллов, неточное выполнение- минус 1 балл.

После этого суммы положительных и отрицательных баллов суммируются.

Количественная оценка надежности вычисляется по формуле «коэффициента надежности»

$$KH = \frac{\sum n - \sum m}{\sum n} =$$

$\sum n$ - сумма всех баллов

$\sum m$ - сумма отрицательных баллов

КН- Коэффициент надежности

Коэффициент надежности можно рассчитывать при атакующих и защитных технико- тактических действиях. Можно рассчитывать отдельно по игроку и по команде в целом.

Важно отметить, что высокий уровень надежности выполнения игровых действий является показателем эффективности игровой деятельности футболистов. Педагогические наблюдения по оценке коэффициента надежности выполнения технико-тактических действий проводились в футбольной команде “Пахтакор” в супер лиге чемпионата Узбекистана 2020-года (таблица-1). Из таблица-1 видно, что показатель надежности колеблется от 0,753- 0,844, средний показатель по 9 играм составляет в действиях в нападении от 0,804, в защиты от 0,707.

Показатели надежности выполнения игровых действий в домашних условиях в нападение- от 0,753- до 0,844. В защите от 0,573- до 0,784. Следует отметить между показателями надежности выполнения игровых действий и результативностью команды имеется взаимосвязь. Это свидетельствует о том, что высокий уровень надежности выполнения игровых действий является одним из показателей игровой активности деятельности футболистов

Педагогические наблюдения по оценке коэффициента надежности выполнения технико-тактических действий проводилась в футбольной команде «Пахтакор» в супер лиге чемпионата Узбекистана 2020- года.(Таблица-1) [5].

Результаты педагогических наблюдений за ТТД футболистов ф.к. «Пахтакор»

Таблица-1

№	Показатели ТТД	команды								
		Новбаход	Бухоро	Металлург	Сугдиёна	Бунёдкор	Кизилкум	Сурхон	Машал	АГМК
1	дата	27.02. 2020	8.03.2020	14.03.2020	14.06.2020	19.06.2020	25.06.2020	2.07.2020	7.07.2020	13.07.2020
2	ТТД в нападении	0,753	0,756	0,817	0,842	0,794	0,770	0,844	0,836	0,831
3	ТТД в защите	0,717	0,779	0,773	0,662	0,691	0,749	0,636	0,573	0,784
4	Дома	+	+	+	-	+	-	+	+	+
	выезд	-	-	-	+	-	+	-	-	-
5	Счет матча	2-1	3-0	4-1	1-0	5-0	0-2	3-1	3-0	2-2

Литература

1. Годик И. А., Спортивная метрология. 2010г.
2. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004
3. Нуримов А.М. Техника-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. 2001г.
4. Зациорский В. М., 1988г, "Основы спортивной метрологии"
5. «Супер лиге чемпионата Узбекистана 2020: наблюдения, анализ и выводы». (Талипджанов А.И. в соавторстве)
6. Талипджанов А.И. "Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими" Тошкент 2012й
7. Е. И. Иванченко, 2021г "Теория и практика спорта"

BASKETBOL FANINI O'QITISHDAGI INNOVATSIYALAR VA ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR

Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich

JTSBMQTMOI Farg'ona filiali dotsenti

(Farg'ona, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolani amalga oshirish uchun ta'lim tizimi yangilanib, o'qitish va tarbiyalashning yangi modeli yaratildi. Yangi modelga xos ta'lim mazmuni o'zgartirildi, endi shu mazmun yordamida yuksak ongli, mustaqil fikrlay oladigan, bilimli, ma'rifatli yoshlarni voyaga etkazishni ta'minlovchi ta'lim texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash jarayoni o'rganildi.

Tayanch so'zlar: Me'yor, monitoring, metodika, innovatsiya, pedagogik texnologiya, ko'chma zina, o'quvchi-qizlar.

Аннотация: Для реализации данной статьи была обновлена система образования и создана новая модель воспитания и обучения. Образовательное содержание, характерное для новой модели, изменено, и с помощью этого содержания изучен процесс разработки и практического применения образовательных технологий, обеспечивающих воспитание высокосознательной, самостоятельно мыслящей, знающей, просвещенной молодежи.

Ключевые слова: Стандарт, мониторинг, методика, инновация, педагогическая технология, переносные лестницы, студентки.

Abstract: For the implementation of this article, the education system was updated and a new model of education and training was created. The educational content characteristic of the new model has been changed, and with the help of this content, the process of development and practical application of educational technologies that ensure the education of highly conscious, independently thinking, knowledgeable, enlightened youth has been studied.

Key words: Standard, monitoring, methodology, innovation, pedagogical technology, portable ladders, female students.

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy-ma'rifiy islohotlar, demokratik o'zgarishlar ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirishni, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida o'qitiladigan "Basketbol" fanini o'rganishni yanada

takomillashtirish va uning o'qitish jarayonida ilg'or ta'lim texnologiyalarini tatbiq etishni talab qiladi. Zero, «Ta'lim O'zbekiston xalqi ma'naviyatiga yaratuvchilik faoliyatini baxsh etadi. O'sib kelayotgan avlodning barcha eng yaxshi imkoniyatlari unda namoyon bo'ladi, kasb-kori, mahorati uzluksiz takomillashadi, katta avlodlarning dono tajribasi anglab olinadi va yosh avlodga o'tadi».

Ushbu maqolani amalga oshirish uchun ta'lim tizimi yangilanib, o'qitish va tarbiyalashning yangi modeli yaratildi. Yangi modelga xos ta'lim mazmuni o'zgartirildi, endi shu mazmun yordamida yuksak ongli, mustaqil fikrlay oladigan, bilimli, ma'rifatli yoshlarni voyaga etkazishni ta'minlovchi ta'lim texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash ijtimoiy zaruriyatga aylandi.

Misol qilib aytadigan bo'lsak AQSH lari Basketbol sport turidan o'zini gegamonligini qo'ldan boy bermay kelmoqda, bunga nima sabab desak ko'pchilik insonlar o'sha yerda paydo bo'lganini ta'kidlashadi, demak xulosa qilsak sport turi qayerda paydo bo'lgan bo'lsa o'sha davlatni doimo yuqori o'rinlarda yurishini kuzatamiz, lekin, afsuski, bunday emas ba'zi bir davlatlar o'zini ustunliklarini ushlab turishlari uchun eng zamonaviy uslub va metodlardan foydalanib, qo'llab kelishi natijasida yuksak natijalarga erishib kelishmoqdalar, shunday ekan biz ham yuqori natijalarga erishgan davlatlarni ilg'or xorijiy tajribalar ma'lum darajada tayangan xolda ish yuritishimiz o'zimizning imkoniyatlarimizdan kelib chiqqan holda yangiliklar joriy qilishimiz zarur.

Ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan (KEYS)

Keys nomi: Basketbol o'yinida natijaga erishish, ilg'or xorijiy tajribalar

Keys maqsadi- o'yin qoidalarini bo'yicha umumiy tushunchaga ega bo'lish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kelajakda darslarini qiziqarli tashkillashtirish, fanga oid ilg'or xorijiy tajribalar.

2)Keys muvaffaqiyatli o'z yechimini topganda talabalar quyidagi natijalarga erishadilar:

- O'zaro taqqoslashni va yangilik almashinishni;
- Bu o'yin orqali talabalar zamonaviy bilimlarga;
- Pedagogik malakalarini oshirish;
- Mustaqil tarzda qaror qabul qilish malakalarini egallash;
- 2010 yilda joriy qilingan yangi qoidalar haqida to'liq ma'lumotlar olish.

3)Keysda foydalanilgan ma'lumotlar manbai:

- Chop etilgan basketbol sport turiga oid qo'llanmalar;
- 2010 yildan so'ng Respublikamizda basketbol sportga oid nashrlardan chiqqan darsliklar;
- Internet ma'lumotlari;

4) Yaratilgan ushbu keys *ma'ruza va amaliy darslarga oid tadqiqotlari* turiga kirib, unda qo'yilayotgan savol va topshiriqlar syujetli tarzda tuzilgan. *Keysning obyekt*i basketbol o'yinida zamonaviy ilg'or tajribalar aniqlash, tanlab olingan. Ma'lumotlar aniqligi va ishonchliligi aniq manbalarda yoritilgan. Keys tuzilishi jihatidan *o'rta* hajmdagi keys-stadilar turiga kiradi.

5) *Didaktik maqsadlarga ko'ra*-sintez va tahlil qilish jarayonlarini o'rgatish va baholash hisoblanadi. Masalaning qo'yilishi izchillik asosida ketma-ket tarzda tahliliy jarayonlar asosida ishlab chiqilgan. Muammoli vaziyatlarga javob izlash va yechish maqsadida nazariy bilimlar turli xildagi ko'rsatmalar, qo'llanmalar, eslatmalar tarzida berilgan, talabalarni qo'yilgan muammoga bo'lgan qarashlari, sababiy bog'liqlikdagi tahlillari hamda xulosalar

yasashlarini kuzatish va baholash oson kechadi. Baholash uchun “Vaziyatli tahlil varaqasi”ning mavjudligi ishni yengillashtiradi, bu esa o‘z navbatida keysning *afzal jihatlarini* namoyon etadi.

6) Ishlab chiqilgan mazkur keysdan zamonaviy bilimlar va xorijiy tajribalar haqida keng bilimga ega bo‘ladi

Rejalashtirilayotgan o‘quv natijalari:

Talabalarda–qiziqarli faktlar keltirish va pedagogik malakalarini oshirish, mustaqil tarzda qaror qabul qilish malakalarini egallash.

Kirish

O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin jismoniy tarbiyaga inson sihat-salomatligini yaxshilash, uni jismoniy jihatdan rivojlantirish va umuman, har tomonlama kamolotga etkazish vositasi sifatida alohida e’tibor qaratildi. O‘zbekistonda sog‘lom avlodni shakllantirish, yoshlarga ta’lim-tarbiya berish ishlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyat rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-siyosiy omili bo‘lib xizmat qilmoqda. Vatanimizning buyuk kelajagini ta’minlash, yurt tinchligi va farovonligiga erishish uchun iqtisodiyot sohasida bo‘lgani kabi ta’lim-tarbiya, madaniyat jabhalarida ham tub islohotlar o‘tkazilmoqdaki, ularning mohiyati «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni rivojlantirishga qaratildi.

Berilgan keysni yechish natijasida quyidagi o‘quv natijalariga erishish mumkin:

- o‘rganilgan mavzu bo‘yicha olingan bilimlarni mustahkamlash;
- muammoni alohida va guruhlararo tahlil qilishga va asosli boshqaruv qarorlarini qabul qilishga o‘rganish;
- mustaqil qaror qabul qilishga o‘rganish;
- o‘quv ma’lumotlarini o‘rganish darajasini tekshirish.

Keysda nazarda tutilayotgan muammoli vaziyatlar Basketbol sport turini ilg‘or xorijiy tajribalar orqali rivojlantirish misolida kechadi.

Bilimlarni jonlantirish uchun savollar

Qanday ish tutishingizni aniqlang va va tanlovingizni asoslab berish

Basketbol sport turi qoidalari va ularni o‘rganish.

2010 yilda kiritilgan yangiliklar nima afzalliklar berdi.

AQSH o‘zlarida qanday yangi metodlar qo‘llagan.

Vazifalar:

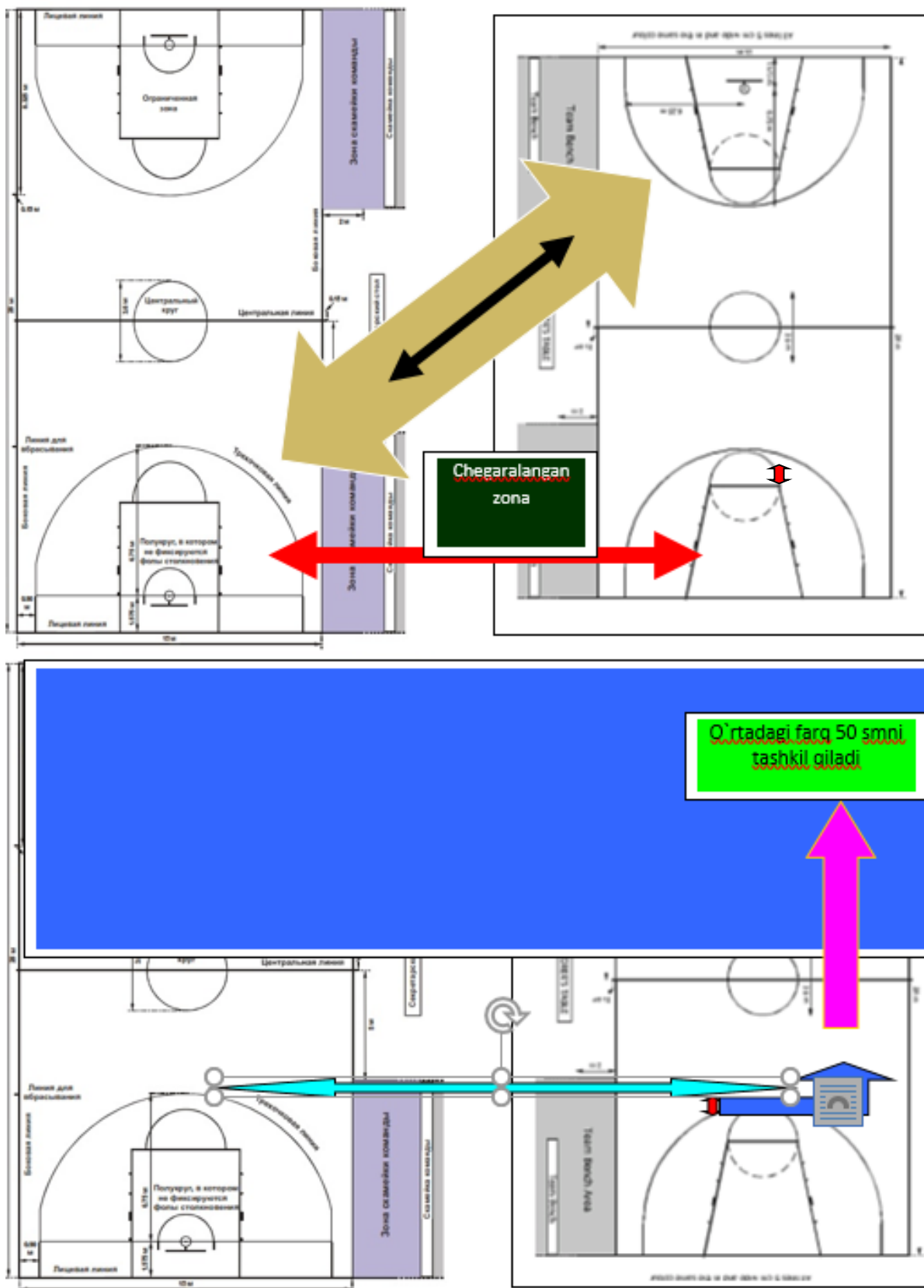
O‘yin qoidalari kiritilgan yangiliklar, ularni o‘yindagi harakatlari.

Muammoli vaziyat:

Amerika qo‘shma shtatlari basketbol o‘yini paydo bo‘lgandan buyon raqiblarga hech qanday imkoniyat bermay Osiyo, Jahon, Olimpiya o‘yinlarida eng yuqori natijalarni qo‘ldan boy bermay kelmoqda, buning sabablari bir nechta, shulardan asosiylaridan biri maydon muammosi.

AQSH bir necha yillardan buyon o‘zida quyidagi (2) maydonda o‘ynab keladi lekin boshqa davlatlar esa ushbu maydonda (1) o‘ynab kelishayotgan edi, lekin 2010 yilga kelib Puartiriko davlatida bo‘lib o‘tgan FIBA sammitida dunyodagi barcha barcha basketbol maydonlari AQSH, ya’ni (2) ko‘rinishidagi holatda chizilishi haqida qaror qabul qilindi

Nima uchun butun dunyo ushbu maydon ko‘rinishiga o‘tdi?



Maslahat 2010 yil Basketbol sport turiga qanday yangiliklar kiritilgan aniqlang.

AQSH larining ustunlik tomonlari nimalarda bo'lgan

Talabalar keysni yechish uchun savollar zaruriy vositalar,darslik, ma'ruza matnlari.

Keysni yechish yo'llari

- 1) 1maydonni 3ochkolik to'p tashash joylarini 6.75sm ya'ni uzoqligi maydon 3 ochkolik to'p tashlash chizig'i nisbatan qisqaroq 6.25 sm (50sm)farq qiladi rasmda ko'rsatiladi)
- 2) jamoani chegaralangan zonasining hajman kattalashgani va deyarli to'rt burchak holatga keltirilganligi (rasm bu zonada asosiy 3 sekundlik qoida mavjud)
- 3) bu maydonni butun dunyoga tatbiq qilishda ko'zlangan maqsad boshqa davlatlarni raqobatbardoshligini oshirish

Amaliy vaziyatni tahlil qilish uchun metodik ko'rsatma

Tahlil bosqichlari	Tavsiya va maslahatlar
1. Keys bilan tanishish	1.Keysni o'qish va ko'rish jarayonida vaziyatni tahlil qilishga shoshilmang. 2.Berilgan vaziyat bilan tanishing. Vaziyatga ta'rif berishga harakat qiling. 3.Vaziyatni tahlili uchun axborot manbalari bilan ta'minlanganlikni aniqlang.
2. Vaziyatning tashxisi va tahlili	1. Tahlil qilish faoliyatida yuzaga kelgan holatni oydinlashtiring. Vaziyatning muhim xususiyatlarini, va qilingan xatolarni aniqlang va boshqa shunga o'xshash holatga ularni taqqoslang. 2.Vaziyatni tahlil qilish jarayonida muammo qanday darajada yechilishini belgilang. Uni yechish mumkinmi? Qanday natijaga erishish mumkin? 3.Muammoni yechish jarayonida bo'ladigan yoki bo'lishi mumkin bo'lgan qiyin holatlarni ko'rsating.
3.Muammoli vaziyatning yechimi bo'yicha tahlil variantlarini tanlash va baho berish	1.Vaziyatning yechimini hal qiling. Berilgan xulosalarni salbiy va ijobiy tomonlarini ko'rsating va baholang. Eng yaxshi variantni tanlang.

IV-SHO'BA:

SPORTCHI SHAXSIYATIGA PEDAGOGIK TA'SIR KO'RSATISH OMILLARI

Mamutov Quwanishbay Tolibayevich

JTSBMQTMOI Nukus filiali direktori

(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Annotatsiya: Jismoniy tarbiyaning kuzatish usuli ta'lim-tarbiya jarayonlarining amaldagi holati bilan tanishish va Jismoniy tarbiya jarayonini yaxshilash yoki yaratilgan ilmiy farazlarning qay darajada to'g'ri ekanligini aniqlash maqsadida suhbat usulidan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya usullari ichida bolalar ijodini tabiiy holatda o'rganish va ilmiy xulosalar chiqarish metodlarini o'rganish.

Аннотация: Наблюдательный метод физического воспитания в целях ознакомления с текущим состоянием учебно-воспитательных процессов и совершенствования процесса физического воспитания или определения того, насколько верны созданные научные гипотезы, используется метод беседы. Изучение творчества детей в естественном состоянии в рамках методов физического воспитания и изучение способов делать научные выводы.

Abstract: The method of observation of physical education is used in order to familiarize yourself with the current state of educational processes and improve the process of physical education, or to determine to what extent the created scientific hypotheses are correct. Within the methods of physical education, a natural study of children's creativity and the study of methods for drawing scientific conclusions.

Kalit so'zlari: Ta'lim-tarbiya, usul, tajriba, fikrlash va xulosalar, individual, ko'rgazma, so'rovnomma-anketa, test.

Ключевые слова: Обучение-воспитание, метод, опыт, мышление и выводы, индивидуальное, выставочное, анкетно-анкетное, тестирование.

Keywords: Education-education, method, experience, thinking and conclusions, individual, exhibition, questionnaire, test.

Jismoniy usullar qanchalik mukammal, aqlga muvofiq, to'g'ri tanlansa, ta'lim-tarbiya mazmunini yangilash va takomillashtirish shu darajada yaxshilanib, pedagogika fani ham boyib boradi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi usullarga tayanib sport faoliyatini yuritish mumkin:

- 1) kuzatish usuli;
- 2) suhbat usuli;
- 3) bolalar ijodini o'rganish usuli;
- 4) test, so'rovnomalar usuli;

Kuzatish usuli. Jismoniy tarbiyaning kuzatish usuli ta'lim-tarbiya jarayonlarining amaldagi holati bilan tanishtiradi, ularning oqibat natijalarini bilishga yordam beradi va shu asnoda yaratilgan yangi kashfiyotlar uchun dalillar, omillar yig'ish imkonini tug'diradi. Bu usulni qo'llanish jarayoni ancha murakkab bo'lib, undan nazarda tutilgan maqsad qanday amalga oshayotganligini aniqlash, o'qituvchi va o'quvchilarning o'zaro aloqalari, individual farqlarini qiyoslash uchun ham qo'llaniladi. Tajribalarning ko'rsatishicha, maqsad asosidagi kuzatuv ma'lum reja asosida yig'ilgan dalillarni haqiqiy tahlil qilish, qiyoslash asosida tashkil etilsagina samarali bo'ladi. Kuzatishlar faqat oddiy hodisalarni kuzatish, ayrim dalillarni yig'ish, hisobga

olish, aniqlash uchungina emas, balki tarbiya jarayonini yaxshilash va mukammallashtirish maqsadida oshiriladi. Odatda, pedagogik kuzatish orqali o'quvchilarning jismoniy mashqlarni o'zlashtirishlari, ularning xulq-atvori va muomalalaridagi o'zgarishlarni hisobga olish va tegishli ta'lim-tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yo'llari belgilanadi. Ilmiy kuzatishlar esa nafaqat o'quvchilarning tabiiy faoliyatini, balki ularning ilmiy dunyoqarashlarining shakllanishi, fikrlash va xulosalar chiqarishdagi faolliklarini aniqlaydi, ularni tahlil qiladi hamda tegishli xulosalar chiqarishga imkoniyat yaratadi. Bunday kuzatishlar pedagogika fani mazmunining boyishiga sabab bo'ladi.

Suhbat usuli. Jismoniy tarbiya jarayonini yaxshilash yoki yaratilgan ilmiy farazlarning qay darajada to'g'ri ekanligini aniqlash maqsadida suhbat usulidan foydalaniladi. Odatda, suhbat usuli maktab o'qituvchilari va o'quvchilar jamoasi bilan, ota-ona va keng jamoatchilik bilan yakka va guruhli tartibda ish olib borilganda qo'llaniladi. Bunda suhbat usulini tatbiq etishdan oldin maqsadli reja tuziladi, amalga oshirish yo'llari belgilanadi, natijalar tahlil qilinadi va tegishli xulosa chiqariladi. Shuningdek, tadqiqotchining suhbat olib borish va uni kerakli tomonga yo'naltira olishni bilishi, suhbatdoshining ruhiy holatiga qarab suhbat ohangini moslashtira bilishi g'oyat muhimdir. Bunda:

- 1) suhbat uchun oldindan savol tuzish;
- 2) vaqti va o'tkazish joyini belgilash;
- 3) ishtirokchilarining soni va ularning kasb-korlaridan xabardor bo'lish;
- 4) suhbat uchun qulay sharoit va erkin suhbatlashish imkonini yaratish;
- 5) mahmadona va bachkana bo'lmaslik;
- 6) suhbatdoshning xarakterini e'tiborga olish;
- 7) suhbat natijalarini darhol tahlil qilish, qiyoslash, tegishli xulosa chiqarish, kerak bo'lsa, qo'shimchalar kiritish va uni maktab hayotiga tatbiq etish pedagogik jihatdan muhim ahamiyatga egadir.

Bolalar ijodini o'rganish usuli. Jismoniy tarbiya usullari ichida bolalar ijodini tabiiy holatda o'rganish va ilmiy xulosalar chiqarish metodi mavjud. Bunda sportchilarning o'ziga xos individual tartibdagi faoliyatlariga doir ma'lumotlar tahlil qilinadi, xulosalar chiqariladi. Shu sababli ularning turli yozma ishlari, tutgan kundaliklari, yozgan xatlari, she'r va hikoyalari, hayotiy rejaları, insholari, turli yozma hisobotlari bolalar ijodini o'rganish uchun manba bo'lib xizmat qiladi. Oqibatda, sportchilar orasidan yetishib chiqayotgan qobiliyatli, iste'dodli yoshlar ertaroq aniqlanadi, ularning sportga bo'lgan iste'dodlarini namoyon etish uchun sharoitlar yaratiladi. Odatda, bolalar ijodini o'rganish manbai ko'p bo'lib, ular: fan olimpiadalari, mavzular bo'yicha tanlovlar, maktablar bo'yicha ko'rgazmalar, musobaqalar, ekskursiyalar, sayllar va hokazo.

Test, so'rovnomalar usuli. Jismoniy tarbiya usullari ichida yetakchi usul so'rovnoma va test (fransuzcha "tekshirish" ma'nosini bildiradi) savollaridan foydalanishdir. So'rovnoma-anketa usuli yaratilgan ilmiy farazning yangiligini bilish, aniqlash, o'quvchilarning yakka yoki guruhli fikrlarini, qarashlarini, qanday kasbga qiziqishlarini, kelajak orzu-istaklarini bilish va tegishli xulosalar chiqarish, tavsiyalar berish maqsadida o'tkaziladi. O'zbekiston, ta'bir joiz bo'lsa, Markaziy Osiyoda birinchi bo'lib test metodini maktab, oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimiga tatbiq etdi. Test sinovlaridan ko'zlangan maqsad oz vaqt ichida o'quvchilarning bilimlarini aniqlash hamda baholashdir. Bunda test savollarini aniq va ravshan tarzda tuzish muhim ahamiyatga ega. Test savollarining o'rni va ularni mazmunan rang-barang qilib tuzilishi, o'quvchilarning mustaqil fikrlash qobiliyatlarini o'stiradi, kelajakni real baholash imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Tursunaliyev I.A., Amonov A.N., Yuldasheva G.V., Dexkambayeva Z.A. "Murabbiy o'qituvchining pedagogik kompetensiyasi va mahorati" Uslubiy qo'llanma.- T.: Ilmiy-texnika axborot-press nashriyoti. 2019-92b.
2. Yokubova D.M. Usmanova Sh.Sh. "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" O'quv qo'llanma.-T.: 2020-200 b.
3. Андриади И.П. "Основы педагогического мастерства" / Андриади И.П. – 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 200 с. – ISBN 978-5-16-011222-0
4. Жаббаков В.Е. "Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры" Монография. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 282 с. – ISBN 978-5-906908-34-6

AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR DAVRI TARBIYASIDAN MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA FOYDALANISH

Abdumannotov Abdumajid Matayevich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sohibqiron Amir Temur va temuriylar davri tarbiyasidan malaka oshirish tizimida foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan

Kalit so'zlar: Sohibqiron, Amir Temur, temuriylar, davri, tarbiya, malaka, oshirish, tizim, foydalanish

Аннотация: В данной статье описываются педагогические условия использования СахибкIRON Амир Темур и воспитания тимуридов в системе обучения.

Ключевые слова: СахибкIRON, Амир Темур, Тимуриды, эпоха, обучение, квалификация, совершенствование, система, использование

Abstract: This article describes the pedagogical conditions of using Sahibqiron Amir Temur and the education of the Timurids in the training system.

Key words: Sahibqiron, Amir Temur, Timurids, era, training, qualification, improvement, system, use

Mamlakatimizda yaqinda Sohibqiron Amir Temur tavalludining 687 yilligi keng nishonlandi. O'tkazilgan barcha tadbirlarda, ilmiy-amaliy konferensiyalarda, davra suhbatlari va uchrashuvlarda Sohibqiron bobomizning markazlashgan davlat tuzishdagi o'rni, sarkardalik faoliyati, davlat boshqaruvi hamda ma'naviy-ma'rifiy qarashlariga olimlar, mutaxassislar va ishtirokchilar tomonidan munosib baho berildi. Amir Temurning hayoti va faoliyati, amalga oshirgan bunyodkorlik ishlari to'g'risida yetarlicha o'rganilmagan va o'quvchilarga ma'lum bo'lmagan tomonlarini ilmiy asosda manbalarga tayangan holda tadqiq etishga e'tibor qaratildi. Amir Temur va temuriylar davri ta'lim-tarbiya jarayonlarini yetarlicha o'rganish va ulardan ta'lim tizimida foydalanish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Ma'lumki Sohibqiron ma'naviyatida Vatanni sevish, qadrlash, unga halol xizmat qilish, uning obro'-e'tiborini yuqori pog'onaga ko'tarish, ozodlik, tenglik, insonparvarlik, milliy g'urur va iftixor, mehnatsevarlik, axloqiy poklik, ilm-fanni qadrlash, dinga hurmat bilan qarash kabi qadriyatlar ulug'langan.

Mamlakatimizning birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek: "Amir Temur hayotining mazmuni, betakror faoliyatining asosiy ma'nosi – Vatan ozodligi, Vatanparvarlik degan

oliy qadriyatlardan iborat. U hatto umrining so‘ngi onlarida ham zurriyodlariga qarata „Istiqlol bilan mulku millat, lashkar va raiyatni boshqaringiz” , deb vasiyat qilgan. Chuqur o‘ylab qarasak bu vasiyat aynan bizlar uchun – buyuk sohibqironni bugungi avlodlari uchun aytilgan”. [4]

Atoqli tarixchi olim Bo‘riboy Ahmedov „Amir Temurni yod etib” kitobida qayd etishicha: „Sharqda, xususan bizning mintaqada bola tarbiyasi an‘anaviy ildizlarga ega. Amir Temur saroyidagi bolalar – shahzodalar to‘rt yoshdan boshlab o‘qitilgan. Dastlab xat – savodga o‘rgatilgan, keyin 4-8 yoshlarda ularga maxsus kishilar biriktirilib qo‘yilgan. Qissaxonlar Abu Muslim, Hazrat Ali qissalari, payg‘ambarlarimiz jangnomalari, Iskandar Zulqarnayn singari xalq qahramonlari va dostonlarini hikoya qilganlar. Shunisi muhimki, tarbiyalanuvchi 4 yashar, qissaxon esa 10-12 yashar bo‘lgan. Ular bo‘sh vaqtlarida birga o‘ynab yurishgan. Qissaxonlik faqat bolani qahramonlik, sadoqat, poklik ruhida tarbiyalashgagina emas, balki go‘dak xotirasini mustahkamlash uchun ham xizmat qilgan. Temuriylar saroyida nabiralarni tarbiyalashga ham alohida e‘tibor berilgan. Temur Shohrux Mirzo, Mironshoh mirzoning o‘g‘illarini Husayn Boyqaro Badiuzzamonning o‘g‘li Mo‘min mirzoni olib tarbiyalagani ko‘pchilikka ma‘lum. Bunda hukmdorlar tomonidan ikki maqsad ko‘zda tutilgan: birinchisi bolaga shoxona tarbiya berish, ikkinchisi – ayrim viloyatlar hukmdorlari bo‘lmish o‘g‘illar o‘z farzandlari ota saroyida ekan, podshoh otaga nisbatan o‘zboshimchalik qilmaydilar, ya‘ni isyon ko‘tarmaydilar va buni o‘ylamaydilar ham.

Qissaxonlar bola 8 yoshga kirganida uni madrasaga berishgan. Ularda diniy bilimlar bilan birga dunyoviy ilmlar o‘rgatilgan. Qur‘on, Tafsir, fiqh, qiroat o‘rgatilgan. Dunyoviy ilmlardan riyoziyot, falakkiyot, mantiq, adabiyot, tarix kabi fanlar o‘tilgan. Shuningdek musiqa va musiqashunoslik, she‘riy nutq va aruz ilmi bilan jiddiy shug‘ullanishgan. Chunonchi Ulug‘bekning she‘r yozgani ko‘pchilikka ma‘lum. Ayni paytda u 5-6ta kuy ham bastalagan. Ulardan ba‘zilari o‘ziga xos harbiy marshlar bo‘lib, nog‘ora va karnay vositasida ijro etilgan. Temuriy shahzodalar ov qilishga ham o‘rgatilgan. Chunki ov qo‘shinning jang qilish yo‘llarini o‘rgatuvchi mashqdek gap bo‘lgan, shaxzodalarni chiniqtirgan, ov oziq-ovqat to‘plash uchun ham qo‘l kelgan. Shuningdek harbiy ilmi ham o‘rgatilgan. Ular dastlab ot minish san‘atini o‘rganishgan, keyinchalik nayza otish san‘atini egallashgan. Daraxt shoxiga halqa osib qo‘yib, o‘shandan nayzani otib o‘tkazishgan. Ot ustida chovgon ya‘ni chim hokkey o‘ynaganlar. Qilichbozlik san‘atiga alohida e‘tibor qaratilgan. Poyga qo‘yish, ko‘pkari chopish singari o‘yinlar ham harbiy ilmi doirasiga kirgan. Bularning hammasiga shaxzodalar 7-8 yoshdan 12 yoshgacha o‘rgatilgan. 12 yoshli har bir shaxzoda „Suluk ul-mulk” — „Podshohlar uchun qo‘llanma” si bilan tanishtirilgan.

Qizlar asosan bo‘lajak xonadon bekasi, erining yaqin yordamchisi sifatida tarbiyalangan. Malikalar biror-bir musiqa asbobini chalishni bilishi, she‘r ilmini va nafis san‘atini ba‘zi turlarini egallashlari shart edi.

Amir Temur va temuriylar davrida oddiy xalqning farzandlari ota kasbini o‘rganish ya‘ni kulolchilik, beshikchilik, misgarlik kabi kasblarni o‘rganishgan. Qishloqlarning har bir guzarining o‘z temirchisi, kuloli, bo‘zchisi, mahsido‘zi, etikdo‘zi, xullas kosiblari bo‘lgan.[3]

Tarix fanlari doktori, professor Ashraf Ahmedov Amir Temurning o‘zi amal qilgan o‘n bir sifatini yuqori baholaydi. Bu sifatlar insonni ezgulikka, mehnatsevarlikka, adolatparvarlikka, ilm ahlini hurmat qilishga, bir so‘z bilan aytganda komil insonni tarbiyalashga xizmat qiladi.[2]

Amir Temur va temuriylar davrida shaxsning jismoniy sifatlariga alohida e‘tibor qaratilgan. Bugungi kunda Amir Temur va temuriylar davridagi tarbiya usullaridan ta‘lim tizimida foydalanishni davr taqozo qilmoqda. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni

qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida foydalanishni takomillashtirish uchun quyidagilarga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan:

- „Umumkasbiy fanlar“ blokidagi „Pedagogning professional kompetentligi va mahorati, „Trenerning professional kompetentligi va mahorati“ modullarining imkoniyatlaridan oqilona foydalanish;

- Amir Temur va temuriylar davrini ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy jihatdan yetarlicha o'rgangan tarixchi, siyosatshunos, faylasuf, adabiyotshunos, pedagog va psixolog olimlar bilan davra suhbatlarini tashkil etish;

Amir Temur va temuriylar davriga oid tarbiya jarayonlarini aks ettiruvchi foto ishlanmalar tayyorlansa, multimedialar ishlab chiqilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi;

- Professor o'qituvchilar tomonidan Amir Temur va temuriylar davri tarbiyasiga oid o'quv uslubiy qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar tayyorlanib, joylarga yetkazib berilsa, barkamol avlodni tarbiyalashdek davlat buyurtmasi bajarilgan bo'ladi.

Zero, davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyevning „Buyuk Sohibqiron Amir Temur bobomizning „Adolat har bir ishda hamrohimiz va dasturimiz bo'lsin“, degan chuqur ma'noli so'zlari har birimiz uchun hayotiy e'tiqodga aylanishi zarur, — degan purmano so'zlari kundalik ma'naviy ehtiyojimizga aylanishi zarur.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev.Sh, „Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi“ T:O'zbekiston, 2022, 441 bet.
2. O'zbek pedagogikasi antologiyasi 1-jild ,T: „O'qituvchi“, 1995, 221, 229, 238-betlar.
3. Ahmedov.B. „Amir Temurni yod etib“ T: „O'zbekiston“. 1996, 368 bet.
4. Jalilova.Sh.S.Amir Temurning ma'naviy qarashlari.„Amir Temur va temuriylar saltanatining intellektual salohiyati“ mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konfrentsiyasi materiallari: (Samarqand-2006-yil, 5-6-aprel), 88b.
5. Rahimov.J. „Adolat va qudrat timsoli“ (Amir Temur) (Matn) Toshkent: „O'qituvchi“. M.M.J.U, 2017-384 bet.

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA PSIXOFIZIOLOGIK KUZATISHLARNI TASHKIL ETISH

Nazarov Sobir Usmonovich

JTSBMQTMOI dotsenti

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada sport maktablari trenerlari tomonidan sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida o'quvchi-sportchilarni psixofiziologik kuzatishning ustuvor yo'nalishlarining psixologik sharhi bayon qilingan. Shuningdek, maqolada o'quvchi-sportchilarni texnik, taktik va psixologik tayyorlashdagi mexanizmlar psixofiziologik tadqiqotlar kontekstida o'rganilgan.

Kalit so'zlar: trener, sport, sport zaxirasi, sport zaxirasini shakllantirish bosqichlari, sport-sog'lomlashtirish bosqichi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, o'quv-mashq bosqichi, sport mahoratini takomillashtirish bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi, psixofiziologiya, psixofiziologik kuzatish.

Аннотация: В статье представлен психологический обзор приоритетов психофизиологического наблюдения за учениками-спортсменами на этапах подготовки спортивного резерва тренерами спортивных школ. Также в статье изучены механизмы технико-тактической и психологической подготовки учеников-спортсменов в контексте психофизиологического исследования.

Ключевые слова: тренер, спорт, спортивный резерв, этапы формирования спортивного резерва, спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, психофизиология, психофизиологическое наблюдение.

Abstract: The article presents a psychological review of the priorities of psychophysiological monitoring of student-athletes at the stages of preparing a sports reserve by coaches of sports schools. The article also studied the mechanisms of technical-tactical and psychological training of student-athletes in the context of psychophysiological research.

Keywords: coach, sports, sports reserve, stages of sports reserve formation, sports and health-improving stage, initial training stage, educational and training stage, stage of sportsmanship improvement, stage of higher sportsmanship, psychophysiology, psychophysiological observation.

Bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh sportchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va jismoniy tarbiya va sport infratuzilmasini yanada rivojlantirish, sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish borasida davlatimiz tomonidan qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada olib borilayotgan islohotlar doirasida trenerlarga katta mas'uliyat yuklanmoqda. Trener so'zi ingliz tilidan train — tarbiyalamoq, o'rgatmoq so'zlaridan olingan bo'lib, u tanlagan sport turi bo'yicha sport ustozidir [1].

Uning pedagogik faoliyati serqirrali va keng qamrovli murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilarni tayyorlash jarayonlarini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim [2].

Sport (inglizcha "sport", bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan "desport" so'zidan olingan bo'lib — "o'yin", "ko'ngil yozish" degan ma'nolarni anglatadi) — bu ma'lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashishi yoki bellashishi deganidir [3].

Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir.

Barcha pedagogik tadbirlar har bir obyektning geteroxron tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlardan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar ta'sirida kechadi. O'quvchi-sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi, bu ko'p yillik maqsadli, murakkab ko'p faktorli pedagogik jarayondir.

Trener oldida ulkan vazifalar turar ekan ulardan eng muhimi bu seleksiya (sportga tanlash)ni to'g'ri olib borish hisoblanadi. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida alohida rol o'ynaydigan omillardan biri bu sport yo'nalishi bo'yicha iqtidorli o'quvchi-sportchilarni tanlashdir. Sport tanlovi — bu bolaning ma'lum bir sport turiga yuqori darajadagi moyilligini (iqtidorini) aniqlashga imkon beradigan chora-tadbirlar majmui hisoblanadi [1]. Shuningdek, u

uzoq muddatli, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, agar sportchining ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning har xil usullaridan (antropometrik, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik, sotsiologik va boshqalar) foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks metodologiyasi ta'minlangan bo'lsa, u samarali bo'lishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining markaziy muammolaridan biri – sportchilarni saralash va orientirlash muammosi hisoblanadi (В.П.Филин, Н.А.Фомин 2000; Л.П.Волков, 1997, 2002; А.К.Эштаев, 2007; Д.Х.Умаров, 2007; А.Г.Садиков, 2008; В.Н. Губа, 2008, 2012; Г.М. Хасанова, 2011; В.П.Губа, 2008, 2012, 2020; В.Г. Никитушкин, 2010,2018; Eshtayev A.K., Umarov M.N.2017; Umarov M.N., Eshtayev A.K. 2018; В.Н.Платонов, 2019) [4].

Sportda tanlash — bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushunamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy — tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushunadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi [5].

Sportda orientirlanish – sportchilarning iste'dodlari va qobiliyatlarini, ularning mahoratlarini shakllantirishning individual xususiyatlarini o'rganishga asoslangan yuksak sport mahoratiga erishishining istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash hisoblanadi.

Saralash va orientatsiya qilish sportchini ko'p yillik takomillashtirish strukturasi bilan yaqindan bog'liq. Shundan kelib chiqqan holda, saralashning beshta bosqichini ajratish mumkin, ularning har birini natijasida quyidagi savolga javob topilishi kerak: sinovdan o'tuvchi ko'p yillik tayyorgarlikning konkret bosqichida turgan vazifalarni hal qilishga qobiliyatlimi? Shunga bog'liq holda, har bir bosqichdagi saralashning asosiy vazifasi belgilanadi (1-jadval) [4].

1-jadval

Sportda saralashni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bilan aloqasi

Sportda saralash		Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi
Bosqichlar	Vazifalar	
Birlamchi	Sportning mazkur turida sportda takomillashuvning maqsadga muvofiqligini o'rnatish	Boshlang'ich
Dastlabki	Sportda samarali takomillashishga qobiliyatni aniqlash	Dastlabki
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishishga, yuqori trenirovka va musobaqa yuklamalarini olib o'tishga qobiliyatlarni aniqlash	Ixtisoslashtirilgan
Asosiy	Xalqaro klassli natijalarga erishishga qobiliyatlarni shakllantirish	Individual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan yutuqlarni saqlashga va ularni oshirishga qobiliyatlarni aniqlash	Erishilgan yutuqlarni saqlash

Keltirilgan bosqichlarning har biri uchun o'zining usullari va mezonlari mavjud. Masalan, saralashning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfologik tavsiflar

katta rol o'ynasa, yakuniy, beshinchi bosqichida esa – ushbu ko'rsatkichlar amalda hisobga olinmaydi, asosiy e'tibor sport yutuqlarining darajasiga, oldingi yuklamalarning kattaligiga va xarakteriga, sportchilarning psixologik xususiyatlariga, ularning ijtimoiy holatlariga va sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga motivatsiyasiga qaratiladi [4].

Tanlovning dastlabki bosqichida 6-10 yoshli o'quvchi-sportchilarni saralash – psixologik sinov o'tkazish bilan amalga oshiriladi. Uning natijalariga ko'ra u yoki bu sport turiga moyillik aniqlanadi. Sport maktablarining boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri o'quvchi-sportchilarni ushbu sport turi uchun belgilangan yoshga qarab qabul qiladi. O'quvchi-sportchilarni sport maktablariga qabul qilishda jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyasi, tibbiy ko'rik ma'lumotlari [5], antropometrik va psixologik tekshiruvlar hisobga olinadi.

Bugungi kunda sport ta'lim muassasalarida quyidagi guruhlarda o'quvchi-sportchilar sport turlari bo'yicha shug'ullanadilar:

- I. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi;
- II. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;
- III. O'quv-mashq mashg'ulot bosqichi;
- IV. Sportda kamolotga erishish bosqichi;
- V. Oliy sport mahorati bosqichi [4].

I. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab oladi. Sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 6 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 10 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 12 nafardan, to'rtinchi guruhda 3-8 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Shug'ullanuvchilar jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi bo'yicha sport sinovlari talablarini bajarishlari talab etiladi.

Bosqichning asosiy vazifasi – bolalar organizmining barcha organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, harakat imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligi yetishmasligini qoplash; umuman sport mashg'ulotlariga bo'lgan qat'iy qiziqishni shakllantirish, keng doiradagi jismoniy mashqlar kompleksini bajarish texnikasi asoslarini egallash hamda harakatli o'yinlar texnikasini o'zlashtirish, mehnatsevarlikni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni ustuvor tarzda) rivojlantirish hamda takomillashtirish, jismoniy barkamollik, yuqori darajadagi salomatlik va ishchanlik qobiliyatiga erishish (ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash uchun), kelajagi bor istiqbolli o'quvchi-sportchilarni sport turlariga saralab olish.

II. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab oladi. Sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi **birinchi o'qitish yilida** 6 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 10 nafar, ikkinchi guruhida 12 nafar va uchinchi guruhlarida 10 nafar, to'rtinchi guruhda 3-8 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. **Bir yildan ko'p o'qitish yilida** 8 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-6 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Bu bosqichi – bolaning shaxsiyatini shakllantirishda juda muhimdir, chunki aynan shu bosqichda tanlangan sport turida sport mahoratini yanada o'zlashtirish uchun asos yaratiladi. Sport mashg'ulotlarining mazkur bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, maxsus mashqlar majmualarini o'ynoqi tarzda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bunda, jamoaviy o'yin turlaridan tashqari sportning olimpiya turlarida shug'ullanishning eng kichik yoshi: 1) badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, figurali uchishda – 4-6 yosh; 2) suzish, suvga sakrash, sinxron suzish, stol tennisi, tennis, trampolin, fristaylda – 7 yosh; 3) badminton, tog' chang'i sportida – 8 yosh; 4) biatlon, yengil atletika, yelkanli sport, snoubord, konkida uchish, chang'i sporti, short-trekda – 9 yosh; 5) boks, velosport, ot sporti, zamonaviy beshkurash, o'q otish, qilichbozlik, erkin kurash, yunon-rum kurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, dzyudo, og'ir atletika, tayekvondo WT, eshkak eshish slalomi, triatlonda – 10 yosh; 6) kamondan otish, kyorlingda – 11 yosh; 7) qoyani zabt etish, stendda otishda – 12 yoshni tashkil qiladi.

Sportning boshqa turlarida shug'ullanishning eng kichik yoshi: 1) shaxmatda – 7 yosh; 2) milliy kurash va samboda – 10 yoshni tashkil qiladi [6].

Bu bosqichning barcha o'qitish yillarida sportchilardan nazorat sinovlari talablarini bajarishlari talab etiladi.

III. O'quv-mashq mashg'ulot bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab olib, 4 ta o'qitish yillarini o'z ichiga oladi. Bunda sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi birinchi o'qitish yilida 12 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-5 nafargacha, ikkinchi o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 14 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha, uchinchi o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 18 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 8 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha, uch yildan ko'p o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 20 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 6 nafardan, ikkinchi guruhida 8 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

O'quv-mashq mashg'ulot bosqichida – o'quvchi-sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga, ularning oqilona sport texnikasini o'zlashtirishga e'tibor berish muhimdir. Ushbu bosqichda monoton o'quv materiallaridan foydalanishni o'z ichiga olgan katta jismoniy va ruhiy stresslar bilan mashg'ulotlar o'tkazilmasligi kerak [7].

O'quv-mashq mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvch o'quvchi-sportchi tanasining mashg'ulot jarayonida namoyon bo'ladigan salbiy omillarga nisbatan yuqori darajada ishlashi va barqarorligini ta'minlaydigan barcha funktsional tizimlarning shakllanishi deyarli yakunlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda o'quv jarayoni yanada aniqroq bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik va raqobatbardosh mashqlarni bajarish uchun ajratilgan vaqtning ko'payishi tufayli maxsus tayyorgarlikning ulushi ortadi. O'quv yuklarining umumiy hajmi va intensivligi sezilarli darajada oshadi. Ushbu bosqichda o'quv va raqobat jarayonlari individuallashtiriladi.

Bu bosqichda eng muhim vazifa murakkab sharoitlarda sport texnikasini o'zlashtirishni ta'minlash, uni individuallashtirish, sportchining texnik va taktik mahoratini oshirishga yordam beradigan jismoniy va fazilatlarni rivojlantirishdir.

IV. Sportda kamolotga erishish bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab olib, 3 ta o'qitish yillarini o'z ichiga oladi.

Bunda sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi birinchi o'qitish yilida 24 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 5 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 6 nafardan, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Bu

bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida II va I sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yusori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Ikkinchi o'qitish yilida sport turlari guruhlar bilan haftalik o'quv yuklamasi 26 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 4 nafar, ikkinchi guruhida 6 nafar, uchinchi guruhida 5 nafar, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Bu bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida I va SUN sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yusori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Ikki yildan ko'p o'qitish yili haftalik o'quv yuklamasi 28 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 4 nafardan, ikkinchi guruhida 6 nafardan, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Bu bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida SUN sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yusori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Sportda kamolotga erishish bosqichi-sport ustasiga nomzodning sport toifasini bajargan sportchilardan shakllantiriladi.

Ushbu bosqichda o'quv yillari bo'yicha sport ko'rsatkichlari o'sishining ijobiy dinamikasi sharti bilan amalga oshiriladi. Ushbu bosqichning vazifalari maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat darajasini yanada oshirish, psixofiziologik barqarorlikni shakllantirishdan iborat [7-8].

Shungdek, sportchilarni ularning yuqori natijalarga erishishlari uchun sportchi mahoratining barcha tomonlarini kompleks holda takomillashtirish orqali ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga jalb qilish, sportchilarning O'zbekiston terma jamoalari tarkibiga kirishlariga imkon yaratish bu bosqichning asosiy vazifasi hisoblanadi.

V. Oliy sport mahorati bosqichi- butun davr o'z ichiga olib, sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhlar 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab oladi. Bunda sport turlari guruhlar bilan haftalik o'quv yuklamasi 32 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 3 nafardan, ikkinchi guruhida 4 nafar, to'rtinchi guruhda 1-2 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Bu bosqichda sportchilar nazorat sinovlari talablarini bajarishlari kamida SUN sport razryadi va SU sport unvoniga ega bo'lishi, doimiy ravishda yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi. Bu bosqichining asosiy vazifalari — yuqori barqaror sport natijasiga erishish uchun ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish hisoblanadi [9,10].

Trener o'quvchi-sportchilarning anatomik fiziologik xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. Jumladan, ayrim tizim va organlarning (suyak muskul, nafas olish, qon aylanishi, asab sistemasi, sezgi organlari, oshqozon ichak trakti, ichki sekresiya bezlari, ayiruv organlari) tuzilishini, vazifalari va gigiyenasini yaxshi bilishi zarur. Shu asosida, uyqu va aqliy hamda jismoniy mehnatni maqsadga muvofiq ravishda tashkil qilishi, mashg'ulot yuklamalarni o'quvchi-sportchi yoshiga mos ravishda belgilashi uchun ularning psixofiziologik imkoniyatlarini ham bilishi juda muhimdir.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda aytish mumkinki, tayyorgarliklarning barcha bosqichlarida o'quvchi-sportchilar salohiyatini iloji boricha to'liq amalga oshirish zarurati bilan bog'liq holda, o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik, antropometrik qobiliyatlarini hisobga olgan holda psixologik omillar va individual dasturlar asosida ularning ruhiy-stressini kamaytirish vazifalari eng muhimdir. Sportchilarni tayyorlashda trenerning o'quvchi-sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashi juda muhim va zarurdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. <https://n.ziyouz.com/kutubxona>
2. Pulatov A.A., Tursunaliyev I.A., Rasulov Z.P. Sport treneri va uning ko'p funksional kasbiy faoliyati [Matn]: O'quv qo'llanma / A.A.Pulatov, I.A.Tursunaliyev, Z.P.Rasulov.-Toshkent: "Umid Design", 2023.-339 b.
3. Hayitov O.E. Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / O. Hayitov.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-196 b.
4. Umarov D.X., Umarov M.N. Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. Toshkent-2023. -320 b.
5. <https://fayllar.org/jismoniy-tarbiya-va-sport-nazariyasi-va-metodologiyasi.html>
6. O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirining 2022-yil 25-avgustdagi "Sport maktablarida o'quvchi sportchilarning eng kichik yosh normativlari, tibbiy ko'rik turalri, tibbiy xonalarni jihozlash meyorlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 771-A/F-sonli buyrug'i.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для института физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 285 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2000. – 480 с
9. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я.Киселев. – М.:СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с
10. Boks bo'yicha sport mahoratini oshirish [Matn] namunaviy dastur. Xolmuxamedov R.D. [va boshq.]-Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.-92 b.

YOSHLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARI VOSITASIDA VATANPARVARLIKNI RIVOJLANTIRISH

Xudayberdiyeva Xuriyat Karimberdiyevna
JTSBMMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, sport turlari bo'yicha iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, moddiy-texnik bazalarini mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: yoshlar, ta'lim, sport, vatanparvar, millat, xalq, milliy o'yinlar, sport tadbirlari, umid nohollari, barkamol avlod, universiada.

Abstract: The main tasks of attracting the younger generation to regular physical education and sports activities, selection, training and skill development of talented athletes in sports, strengthening of material and technical bases and development of physical education and sports are covered in this article.

Keywords: youth, education, sports, patriotic, nation, People, National Games, sports events, hope peasantry, harmonious generation, Universiade.

Аннотация: В данной статье освещаются основные задачи вовлечения подрастающего поколения в регулярную практику физического воспитания и спорта, отбора, подготовки и повышения квалификации талантливых спортсменов в спорте, укрепления их материально-технической базы, развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: молодежь, образование, спорт, патриотизм, нация, народ, Национальные игры, спортивные мероприятия, обнадеживающие крестьяне, гармоничное поколение, Универсиада.

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti hisoblanadi. Aholini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishlari, turli sport musobaqalarida ishtirok etishlari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatiga bo'lgan ishonchini oshiradi. Yoshlar – Vatanimizning, millatimizning kelajagidir. Vatanimiz taqdirini ularga ishonib topshirar ekanmiz, avvalo ular zimmalariga yuklatilayotgan murakkab va mas'uliyatli vazifani butun mohiyati ila chuqur anglashlari, unga o'zlarini hissalarini qo'shishlari lozim. Zero, Vatanni sevish, unga mehr-muhabbat qo'yish bevosita har kimning shu yurt ravnaqi yo'lida amalga oshirayotgan bunyodkorona ishlari bilan belgilanadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport katta ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishga yordam beradi. Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi jismoniy tarbiya bilan uzviy bog'liq suratda olib borilganidagina yaxshi natija beradi. Shuning uchun harbiy vatanparvarlik tarbiyasini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Sovuqqa va issiqqa bardoshli bo'lish, kasalliklarga tezda berilmaslik, qiyinchiliklarni yengish, irodalilik, sabot – matonatlik, tez va chaqqon harakat qila bilish kabi Vatan mudofaachisiga xos fazilatlarini talaba – yoshlar va o'qituvchilarda rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport o'yinlarining roli benihoyat kattadir.

Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni Vatan mudofaasiga jismonan va ma'naviy jihatdan tayyorlash zarurligi hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Shu boisdan davlatimiz rahbari ijtimoiy ma'naviy-ma'rifiy sohalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Bunda ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. Shunday yaratib berilgan imkoniyatlardan foydalanib, o'quvchi yoshlarimiz qiziqishiga qarab sportning turli xil yo'nalishlariga jalb qilib, ulardan yangi chempionlarni tayyorlashimiz zarur.

Mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta'minlash maqsadida XXI asr boshida ko'plab tadbirlar amalga oshirila boshlandi. Ular orasida maktab o'quvchilarining "Umid nihollari", professional ta'lim va akademik litsey o'quvchilarini qamrab oladigan "Barkamol avlod", oliy o'quv muassasalari talabalarining "Universiada" sport musobaqalari tobora shuhrat qozonmoqda. Mazkur musobaqalar Nizomiga ko'ra, ularning yakuniy bosqichi xalqaro Olimpiada talabalariga muvofiq o'tkaziladi. Yoshlarni sportga bo'lgan havas va qiziqishini rag'batlantirish, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchi va talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini tashkil etish hamda ushbu tizimni samarali ishlashini ta'minlash maqsadida Respublika Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil qilish to'g'risidagi" qaroriga muvofiq umumiy o'rta ta'lim maktablarining "Umid nihollari" akademik litsey va professional

ta'lim maktabi o'quvchilarining "Barkamol avlod" hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Universiada" sport musobaqalari tizimi joriy etildi. 2004-yildan boshlab ushbu sport musobaqalarining Respublika final bosqichlari uch yilda bir marta o'tkazilib, ushbu sport o'yinlarining yaxlit mexanizmi yaratildi. Sportning uch bosqichli tizim musobaqalari zahirida Vatan bayrog'ini baland ko'taradigan, yurtimiz dovrig'iga sha'ni va shavkatini sharaf cho'qqilarga olib chiqishga qodir bo'lgan ko'plab yoshlar yetishib chiqmoqda. Musobaqalar, asosan, uch bosqichda: tuman, viloyat Respublika darajasida o'tkaziladi. Birinchi bosqichda o'quv yurtlarining eng yaxshi yosh sportchilari qatnashadilar va saralanadilar. Ikkinchi bosqich viloyat miqyosida tuman musobaqalarining g'oliblari ishtirokida o'tadi. Uchunchi yakuniy bosqichda viloyat musobaqalari g'oliblari Respublika darajasida qatnashadilar. Respublika musobaqalarining g'oliblari moddiy va ma'naviy rag'batlantiriladi. Jahonda yoshlarning barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sportga ommoviy jalb etishning bunday uch bosqichli uzluksiz tizimi jahon tajribasida hali kuzatilmagan va bunga ilk marotaba O'zbekistonda asos solingan. Yurtimizda bunday tadbirlarni muntazam ravishda tashkillashtirilib borilishi yoshlar o'rtasida o'zaro do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlash, ularni yagona maqsad sari birlashtiruvchi beqiyos kuch sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394 sonli Qonuni
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori
3. Qoraboyev U. Odatnoma. -T.: O'zbekiston, 2018. -237 b
4. Salomov R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. -T.: ITA PRESS", 2015. -296 b
5. Usmonxujayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar.- Toshkent. 2000

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHILARINING PEDAGOGIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH

Abdumajid Abdumannotov Matayevich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada malaka oshirish jarayonida maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining pedagogik mahoratini takomillashtirishning yo'l-yo'riqlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Malaka, oshirish, maktabgacha, ta'lim, jismoniy, tarbiya, yo'riqchi, pedagogik, mahorat, takomillashtirish

Аннотация: В данной статье освещаются направления совершенствования педагогического мастерства инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций в процессе повышения квалификации.

Ключевые слова: Квалификация, повышение квалификации, дошкольное, образовательное, физическое, воспитательное, инструкторское, педагогическое, мастерство, совершенствование

Abstract: This article covers the instructions for improving the pedagogical skills of Physical Education Instructors of preschool educational organizations in the process of professional development.

Keywords: Qualification, improvement, preschool, education, physical, educational, guidance, pedagogical, skill, improvement

Mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, o'quv-metodik ta'minotini yaxshilash, malakali kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini tizimli ravishda oshirish masalalari asosiy vazifalardan biri sifatida belgilab berilgan. Ushbu vazifalarning natijasi ko'p jihatdan mamlakatimiz fuqarolarining jismoniy sog'ligi va ma'naviy yetuklik darajasiga bog'liq. Shu maqsadda barkamol avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratib berilmoqda.

Davlatimiz rahbarining 2018-yil, 14-avgustdagi „Yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash va ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida“gi PQ-3907-sonli qarorida ta'kidlanganidek: „Yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishlari uchun shart-sharoit yaratish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish vazifalari belgilab berilgan.[1]

Bu esa uzluksiz ta'lim turlarining barcha bo'g'inlarini, jumladan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasining zamonaviy maqsad va vazifalarini, metodologik asoslarini, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'yiladigan bugungi talablarni shakllantirishni, MTTda faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchisining pedagogik mahoratini takomillashtirishni taqozo qiladi.

Barkamol avlod tarbiyasiga maktabgacha ta'limdan boshlab e'tibor qaratilishi bejiz emas. Chunki, mutaxassis va olimlarning fikriga ko'ra bola hayoti davomida oladigan ma'lumotlarning 70 foizini 5 yoshgacha bo'lgan davrda olar ekan. Shu bois, maktabgacha ta'limni rivojlantirish davlatimiz siyosatining strategik vazifalaridan biri sifatida belgilab berilgan. „Ta'lim to'g'risida“gi qonunning 8-moddasida „Maktabgacha ta'lim va tarbiya bolalarni o'qitish va tarbiyalashga, ularni intellektual, ma'naviy-axloqiy, etik, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirishga, shuningdek bolalarni umumiy o'rta ta'limga tayyorlashga qaratilgan ta'lim turidir“, -deb ko'rsatilgan. [2]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil, 5-mayda qabul qilingan „Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida“gi PF-5368-sonli farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash(seleksiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari belgilab berilgan. Jumladan, maktabgacha yoshdagi bolalarda boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar vositasida jismoniy sifatlarni shakllantirish vazifalari o'z aksini topgan. [3]

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy jihatdan rivojlanishi ko'p jihatdan jismoniy tarbiya yo'riqchisining bilim, ko'nikma, malakasi, shuningdek pedagogik mahoratiga bog'liq. MTT jismoniy tarbiya yo'riqchilari „Ilk qadam“ davlat dasturi asosida o'z ish faoliyatlarini olib borishadi.

Pedagogik mahoratning mazmun va mohiyati Sharq mutafakkirlaridan Yusuf xos Hojib, Kaykovus, Al-Xorazmiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr Farobiy, Ibn Sino, Alisher Navoiy,

ma'rifatparvar bobomiz A.Avloniy, G'arb pedagog olimlaridan Y.A.Komenskiy, K.D.Ushinskiy, V.Suxomlinskiy, L.Tolstoy kabi pedagoglarning asarlarida pedagogik mahorat to'g'risida qimmatli fikrlar bildirilgan.

Respublikamizning pedagog olimlaridan O.Musurmonova, M.Qur'onov, N.Azizxadjayeva, B.Xadjayev, J.Hasanboyev, A.Xoliqov, M.Usmonboyeva, G.Anorqulova, G.Shamarufxadjayevalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida, darslik, o'quv, uslubiy qo'llanmalarida, uslubiy tavsiyalarida va ilmiy maqolalarida pedagogik mahorat va uni takomillashtirish to'g'risida qimmatli fikr va mulohazalar bildirilgan.

Jumladan, pedagogika fanidan izohli lug'atda „Pedagogik mahorat- o'qituvchining fanlarni o'rganishda erishgan tajribalarini o'z faoliyatida ijodiy qo'llagan holda o'quv-tarbiya ishining hamma qirralarida eng yuqori darajada erishilgan yutuqlaridir” deb ko'rsatilgan.[4]

Professor O.Musurmonovanning „Pedagogik texnologiyalar- ta'lim samaradorligi omili” kitobida pedagogik mahoratning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida o'z fikr-mulohazalarini bildirgan.[5]

Pedagogika fanlari doktori, professor B.Xadjayevning fikricha „Pedagogik mahorat-bu o'quv jarayoning barcha shakllarini eng qulay va samarali holatda tashkil etish, ularni shaxs kamoloti maqsadlari tomon yo'naltirish, talabalarida(o'qituvchilarda, jismoniy tarbiya yo'riqchilarida) dunyoqarash, qobiliyatni shakllantirish, ularda jamiyat uchun zarur bo'lgan faoliyatga moyillik uyg'otishdir.[6]

Demak, pedagogik mahorat o'qituvchi(tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo'riqchisi)ning shaxsiy(bolajonlik, xayrixohlik, insonparvarlik, mehribonlik, samimiylik, nazokatlilik va boshqalar) va kasbiy (bilimdonligi, zukkoligi, fidoiyligi, ijodkorligi, eridutsiyasi va boshqalar) fazilatlarini belgilaydigan xususiyatini, u o'z o'quv faoliyatini chuqur va atroflicha bilishda, pedagogik-psixologik va metodik tayyorgarligida talaba yoshlarni, tinglovchilarni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning qulay yo'llarini izlab topishda namoyon bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchilarning pedagogik mahoratini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.Chunki, shiddat bilan o'zgarayotgan bugungi zamonda davrning o'zi maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchisining zimmasiga ham mas'uliyatli vazifalarni yuklamoqda.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchilarining pedagogik mahoratlarini oshirishda malaka oshirishning o'zni muhim. Kuzatishlar, o'rganishlar va o'zaro muloqotlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki ko'pchilik jismoniy tarbiya yo'riqchilarining shaxsiy va kasbiy sifatleri pedagogik mahorati davr talabidan orqada qolayotganligi ko'zga tashlanadi. O'z ustida tizimli ishlamaydigan, yangiliklarni his etmaydigan jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchrab turadi. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun masalaning quyidagi jihatlari e'tiborni qaratish lozim.

Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchilarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida o'qitilayotgan „Pedagogning professional kompetentligi va mahorati” modulining imkoniyatlaridan yetarli darajada foydalanish lozim.

-Ushbu modulda pedagogik mahorat bilan bog'liq materiallarini yangi ma'lumotlar bilan boyitish kerak;

-Ushbu moduldan bilimli, tajribali, dunyoqarashi keng, saviyasi yuqori bo'lgan, tajribali professor-o'qituvchilarning dars mashg'ulotlarini o'tkazishga e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq

-Tajribali professor o'qituvchilar tomonidan MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining pedagogik mahoratini takomillashtirishga bag'ishlangan o'quv, uslubiy qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar tayyorlanib, joylarga yetkazib berilishi zarur;

-MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining pedagogik mahoratni takomillashtirishda ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish;

-MTT jismoniy tarbiya yo'riqchilarida pedagogik mahoratni takomillashtirish uchun seminar-treninglarni muntazam ravishda tashkil etish lozim

Pedagogik mahorati yuqori bo'lgan MTT jismoniy tarbiya yo'riqchilarini moddiy va ma'naviy jihatdan rag'batlantirish tizimli ravishda yo'lga qo'yilsa malaka oshirish jarayonida MTT jismoniy tarbiya yo'riqchilarining pedagogik mahoratini takomillashtirishdek davlat buyurtmasi bajarilgan bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 14-avgustdagi „Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ 3907-sonli qarori

2. “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun 2020-yil, 23-sentabr O'RQ-637-son

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil, 5-maydagi „Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368-sonli Farmoni

4.Pedagogika fanidan izohli lug'at J.Hasanboyev va boshqalar T.:2009 „Fan va texnologiyalar”

5. O.Musurmonova Pedagogik texnologiyalar-ta'lim samaradorligi omili. – T.:Yoshlar nashriyoti uyi 2020. – 148b.

6.B.Xodjayev Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti T.:2017 „ Sano-standart” nashriyoti.

SPORTCHI YOSHLAR ESTETIK MADANIYATIGA MA'NAVY-MAFKURAVIY YONDASHUV

Yaxyaeva Sojida Abduraximovna

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi f.f.d (PhD)

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi yoshlar estetik madaniyatiga ma'naviy-mafkuraviy jixatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, estetik, madaniyat, milliy qadriyat, falsafiy meros, zavqiy munosabat.

Har bir davrda yoshlar o'z oliy maqsadlari yo'lida mavjud tizimning ma'naviy-mafkuraviy dunyoqarashini tez moslashuvchanlik qobiliyatlari bilan rivojlantirganlar. Ularning tafakkurida borliq haqiqatiga oliy ne'mat sifatida zavqiy munosabat shakllangan. Shu tarzda nafosatlilik va didlilik bilan borliq qonuniyatlarini tabiatda amal qilishiga ma'naviy yondashuvni vujudga keltirgan. Tabiatdagi narsalardan forig'lanish, ularning jonli harakatlaridan zavqlanish ta'sirida ikkilamchi tabiatning yaratilishiga intilganlar. Bu amaliy faoliyat kishilarning jamiyatda estetik madaniyat unsurlarini unsurlarini mukammallik bilan yaratishga xizmat qilgan.

Ma'naviyat inson uchun hamisha porloq istiqbolga boshlovchi buyuk kuch sifatida jamiyatning harakatlantiruvchi kuchiga aylanib borgan. Uning kuchidan qadimdan ulug'allomalar, donishmandu-faylasuflar oqilona foydalanish uchun intilganlar. Bundan ma'naviy ozuqa olishda esa odamlarning, ayniqsa, yoshlarning ma'naviy-mafkuraviy kamolotiga erishish dolzarb jarayon sanaladi. Bunday jarayonda mohir ajdodlarimiz uzoq tarix davomida yaratgan

ajoyib obidalar shu xalqimizning donishmandlik borasidagi pandu-nasihatlarini, yuksak aql-zakovatidagi buyuklik asrlar osha sayqallanib borgan. Biz faxrlanib aytadigan va ildizi necha ming yilliklarga borib tutashadigan boy madaniy merosimiz nafaqat bugungi “kungacha etib kelibgina qolmay, ular ajoyib iste’dodli ijodkorlar tomonidan rivojlantirilgan”. Natijada, otabobolarimizning dunyo tamaddunidagi yaratgan ma’naviy boyliklari bugungi kunda o’zining buyukligi va abadiyligi bilan barcha insoniyat uchun xizmat qilib kelmoqda.

Yangi O’zbekistonda amalga oshirilayotgan ma’naviy-mafkuraviy islohotlarning bosh maqsadi bevosita yoshlarimiz ongida kelajakka ishonch tuyg’usini yanada mustahkamlash, milliy va iftixor bilan yuksak marralar sari ildam qadam tashlashiga erishish hamda milliy g’oyani rivojlantirishdir. “Bu g’oya mehnatsevarlik, qat’iy iroda, sabr-toqat, mehr-oqibat, kattaga hurmat, kichikka izzat, yaxshilarga ergashish, yomondan qochish singari xalqimizga xos fazilatlarining yanada sayqal topishiga xizmat qiladi”. Xalqimizga xos milliy g’oya asosida tarbiya topib ulg’ayayotgan yoshlarimizda chidamlilik, olijanoblik va bag’rikenglik sifatleri shakllanadi. Natijada bu yoshlar yengil-yelpi, yuzi yaltiroq-ichi qaltiroqlarga uchmasdan, o’zlaridagi metin iroda va mustaqil tafakkurni boyitib borib haqiqiy estetiklikni anglay oladilar.

Yoshlarimizning ajdodlarimiz tomonidan yaratilgan pandu-nasihatlar va o’gitlar bilan kamol toptirish, qadimiy an’ana va udumlarimizdan bahramand qilish axloqiy qadriyatlar bilan uyg’unlashib ketgan. “Xalqimiz orasida keng tarqalgan, taqiq va rag’bat ruhini o’zida mujassam etadigan “ofarin”, “balli”, “yashang”, “unday qilmang”, “uyat bo’ladi”, “savob bo’ladi”, “uvol bo’ladi” kabi so’z va iboralarda bunday munosabat o’zining yaqqol ifodasini topgan”. Shu kabi axloqiy ideallarga rioya qilish yoshlarimizda yuksak ma’naviyatni shakllantirish bilan birga o’ziga xos mafkuraviy immunitetni vujudga keltiradi.

Sportchi yoshlar estetik madaniyatida aks etadigan ma’naviy asoslar bevosita bir qator omillarga tayanadi. U omillar quyidagilarda ifodalangan:

- farzandlarni go’zal xulq-atvorli qilib tarbiyalash, ajdodlarning pand-nasihatlarini va o’gitlarini o’rgatishda;
- milliy qadriyatlarni e’zozlash, aksiologik va diniy qoidalariga amal qilmoqlari hamda ijtimoiy hayotda mavjud tabularga itoat qilishda;
- atrof-tabiiy muhitga muhabbat asnosida tarbiyalanib, ajdodlarning boy moddiy va ma’naviy merosiga hurmat ruhida voyaga etkazishda;
- insoniyatning madaniyati rivojida donishmandlar yaratgan odob me’yorlari, axloqiy sifatleri va huquqiy mezonlarni kelajakka etkazishda;
- yoshlarda vatanparvarlik, yurt uchun fidoyi bo’lish, ajdodlarning o’gitlarini asrab-avaylash tarixan shakllangan madaniyatini boyitish, milliylikka tayanishda;
- oilaning muqaddas qadriyat sifatida estetik an’analarini hurmat qilishi, e’zozlashi ifodalanishida;
- ajdodlarimiz tomonidan yaratilgan ma’naviy madaniyatning estetik ideal va tasavvurlarda ifodalanishi, turli marosimlarning mazmun-mohiyatini to’g’ri anglagan holda axloqiy hamda estetik me’yorlar asosida o’rganishda;
- necha ming yillar davomida tajribadan o’tkazib, sayqallanib, insonlar mohiyatiga tasir ko’rsatib kelayotgan osori-atiqalarni asrab-avaylash va kelajak avlodga etkazishda.

Har bir davr ijtimoiy muhitida ma’naviy-mafkuraviy asosga ega bo’lgan omillar hamisha tarix uchun qiymatga ega bo’lgan milliy o’zlikni anglash, tarixiy tajribasini umumlashtirish, huquqiy normalarni tartibga solib turish uchun xizmat qilgan. Bu jarayonlarning qadimiyligi, mazmunan chuqurligi va rang-barangligi, bugungi kunda mafkuraviy imkoniyatlarimiz cheksiz ekanini ko’rsatadi. Buni xalqimiz tomonidan yaratilgan “Avesto”dan tortib, islom dini, Al-

Xorazmiy, Farobiy, Beruniy, Ibn Sino, Navoiy, Bobur, Ulugʻbek, A.Donish, Fitrat, Choʻlpon, Behbudiy, Avloniy, Qodiriy kabilarning siymosi va qoldirgan boy maʼnaviy merosida koʻrishimiz mumkin. “Shu sababli yoshlar maʼnaviy kamolotini yuksaltirishda, barkamol avlod tarbiyasida buyuk mutafakkirlar maʼnaviy-mafkuraviy merosining ahamiyatini ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi”. Ularning gʻoyalarini yosh avlodning ongiga singdirishda taʼlim muhim ahamiyatga ega. Biz bu jarayonlarni samarali va foydali qilib amaliyotda qoʻllashimiz lozim.

Yoshlar maʼnaviyatini yuksaltirishda har bir xalqning tarixan shakllangan mafkurasi, buyuk allomalarining pand-nasihatlar va oʻgitlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday faoliyat asosida xalqning asrlar davomida shakllanib kelgan falsafiy tafakkuri boy milliy meros bilan uygʻun holda yoshlarning estetik madaniyati rivojiga keng imkoniyat yaratadi. Yoshlar hayotining porloq boʻlishini taʼminlashda mafkura ham oʻziga xos ijtimoiy muammolarni hal etishga yordam beribgina qolmasdan, mentalitetdagi mafkuraviy jarayonlarga oʻz taʼsirini oʻtkazadi. Natijada yoshlar mentalitetdagi maʼnaviy-mafkuraviy jarayonlar oʻzgarib, yangilanib, integratsiyalashib bormoqda. Bunday faoliyat natijasida yoshlar ongida quyidagi maʼnaviy-mafkuraviy xususiyatlar namoyon boʻladi:

1. Yoshlar birlashganda hamisha katta kuch boʻlib, xalqning xohish-istaklari, orzu-mayllarini maʼnaviyat olamida rivojlantirgan. Bizning bugungi maqsadimiz ham yoshlarda jipslik, hamfikrlik, birlik, faollikni yuqori pogʻonalarga olib chiqish hisoblanadi;

2. Yoshlarda har doim oʻzi yashayotgan jamiyatning milliy mentalitetidan kelib chiqqan holda maʼnaviy-mafkuraviy uygʻonish sodir boʻladi;

3. Har bir voyaga etib kelayotgan farzand tarbiyasida maʼnaviyat muhim omil vazifasini bajarsa, mafkura uning kelajakka qaratilgan gʻoyaviy qarash va eʼtiqodini mustahkamlab, teran tafakkur va huquqiy ongning yuksalishiga xizmat qiladi.

Jamiyatda sodir boʻlayotgan oʻzgarishga yoshlarning moslashishlari yoki moslasha olmasliklari ham ertangi taraqqiyot uchun oʻz taʼsirini koʻrsatadi. Shu boisdan maʼnaviy-mafkuraviy jarayonlardagi oʻzgarishlarning asosiy mohiyati nimadaligini anglab etish, unga munosabat bildirish, innovatsion gʻoyalarni maqsadga muvofiq tarzda faoliyatga yoʻnaltirish lozim. Estetik madaniyatdagi oʻzgarishlarda maʼlum darajada adaptatsiyaning ham oʻrni boʻladi. Yoshlar bugun oʻz faoliyatida voqelikka estetik ong bilan munosabatda boʻlib, qadriyatlar tizimini boyitishga, milliylik bilan zamonaviylik dialektikasini shakllantirishga intilmoqdalar. Bunda yoshlarda maʼnaviy-mafkuraviy “qadriyatlarni egallashga boʻlgan ehtiyojni shakllantirish strategiyalarini aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish vositalari, usul va metodlarini belgilab berish ham muhim vazifalardan biridir”. Mazkur ijtimoiy munosabatlarga nisbatan yurtimizda oʻziga xos tizim shakllangan boʻlib, bunda harakatlar strategiyasi muhim dasturulamal vazifasini oʻtamoqda.

Har bir davrning maʼnaviy progressiv holatlarida yoshlar jamiyatni harakatga etaklovchi asosiy mezon sifatida maydonga chiqadi. Bunda mavjud estetik madaniyat namunalari boshqalarga ham oʻtkaziladi. Bu jamiyatdagi yoshlarni oʻz qobiliyat va imkoniyatlarini farovon kelajakka safarbar etishga, hayotni goʻzallik qonunlari bilan boyitishga undaydi. Bunday intilish yoshlarning real voqelikka dialektik yondashuvda boʻlishi bilan bir qatorda borliqdagi narsa va hodisalarning ikkinchi tabiatini shakllantirishga, milliy mentalitetni ijtimoiy normalar bilan birlashtirishga yoʻl ochadi. “Yoshlarda paydo boʻlayotgan estetik ong va fikrlash qobiliyatlari asta-sekinlik bilan rivojlanib, borishi natijasida ularning aqli, idroki, zakovati shakllanadi”. Yoshlarning bunday estetik madaniyati xalqning ijtimoiy qadriyatlari, insonparvar demokratik tamoyillar bilan mafkura asosida uygʻunlashsa, inson oʻz hayotida uchraydigan har qanday toʻsiqlarni yengib oʻtib, yuksak bunyodkorlik sari oʻzining kuch-qudratini namoyon qiladi.

Asrlar davomida ajdodlardan avlodlarga o'tib, xalqning ishonch-e'tiqodiga aylanib ketgan "milliy-ma'naviy qadriyatlarimizning tarkibiy qismlari bo'lgan milliy iftixor, ya'ni millatga xos moddiy va yutuq, o'z millatining ma'naviy merosi, urf-odatlari va ma'naviy boyliklarini asrashimiz kerak". Buning uchun har bir shu jamiyatning fuqarosi bo'lgan shaxs tevarak-atrofdagi bo'layotgan voqealardan uzluksiz xabardor bo'lib turishi, ma'naviy sohadagi islohotlarda etakchi sifatida qadriyatlarning himoyachisi bo'lib maydonda mehnat qilishlari darkor.

Yoshlar ongida shakllangan axloqiy normalarning zamon bilan hamnafas bo'lishini ta'minlash amaliyotda o'zining in'ikosini ifodalashi kerak. Buning uchun esa, har bir fuqaro jamiyatdagi fuqarolik mas'uliyatini chuqur anglab etishi muhim hisoblanadi: birinchidan, yosh avlod xohish-istaklari va intilishlarini milliy g'oyada mujassam etgan holda, olib borilayotgan islohotlar natijadorligiga ishonch tuyg'usini oshirib borish; ikkinchidan, globallashuv sharoitida yot madaniy g'oyalarga qarshi tura oladigan ajdodlarimiz ma'naviy merosi mohiyatini to'g'ri tushuntirib berish; uchinchidan, milliy vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirish orqali, yangi O'zbekistondagi islohotlarning samarasi yaqin kelajakda jamiyatning yangilanishiga ishonchni shakllantirish, yoshlarda faol fuqarolikni mustahkamlashga xizmat qilishi; to'rtinchidan, yangi O'zbekistonning strategik faoliyat mezonlari va omillariga e'tiborli bo'lish, xalqning orzularining ifodasini yoshlar ko'z o'ngida gavdalanayotganligiga iqror qilish lozim. Joylarda xalqning ishonchli vakiliga ega bo'lishida har bir fuqaroni, jumladan yoshlarni misollarda ko'rsatish lozim. Shundagina biz haqiqiy adolatparvar davlatning estetik madaniyati borasidagi amaliy faoliyatimizni yorqin tarzda ifodalagan bo'lamiz.

Umuman olganda, yoshlarning ma'naviyat dunyosini kengaytirish, zamonaning eng so'nggi bilimlari bilan o'qitish har bir davlat uchun muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bizning yoshlar qaratayotgan e'tiborimiz bugungi kunda ommaviy axborot vositalari orqali xalqimizning ko'z o'ngida real voqelik sifatida namoyon bo'layotganligi bilan ham xarakterlanadi. Yoshlarda ma'naviy-mafkuraviy yondashuvlarni kuchaytirish, asrlar davomida taraqqiyotning mezoniga aylangan ma'naviy madaniyatni yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu ishlarimizni amalga oshirishda xalqning hamfikir, hammaslak va birligi hamisha o'zining samarasi va natijadorligi bilan kelajakka xizmat qilgan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Jabborov I. Yuksak madaniyat va noyob ma'naviyat maskani. –Toshkent: O'zbekiston, 2012. –B. 316.
2. Mirzaolimov B. Yoshlar ongida milliy g'oyani shakllantirish. –Toshkent: Yangi asr avlodi, 2008. –B. 17.
3. Quronov M. Mafkuraviy tahdid va yoshlar tarbiyasi. –Toshkent: Akademiya, 2008. –B. 26
4. Tagayev G.X. Yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda milliy qadriyatlardan foydalanishning nazariy jihatlar // "O'zbekistonda talaba-yoshlar milliy-ma'naviy xavfsizligini ta'minlash omillari" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. –Toshkent: 2019. –B. 424.
5. G'aybullayev O. Shaxs ma'naviy kamoloti va estetik madaniyat. –Toshkent: Chashmaprint, 2008. –B. 49.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY

Hakimov Halim Nasimovich

Teacher of the Samarkand branch of the Institute of retraining and advanced training of specialists in physical education and sports

Nasimova Nargizaxon Halimovna

Student of the Samarkand state institute of foreign languages
(*Samarkand, Uzbekistan*)

Annotation. This article attempts to study such an important topic in modern society as the influence of physical culture and sports on the formation and development of a person's personality, as well as his health. The purpose of the article is to explore the position and state of physical culture in modern society, as well as how and with what success it contributes to the harmonious development of the individual.

Keywords: Physical culture, physical health, spiritual, activity, physical qualities.

Аннотация. В данной статье предпринята попытка исследования такой важной в современном обществе темы, как влияние физической культуры и спорта на формирование и развитие личности человека, а также его здоровье. Цель статьи — исследовать место и состояние физической культуры в современном обществе, а также то, как и с каким успехом она способствует гармоничному развитию личности.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое здоровье, духовное, активность, физические качества.

Annotatsiya. Ushbu maqola zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga, shuningdek uning sog'lig'iga ta'siri kabi muhim mavzuni o'rganishga harakat qiladi. Maqolada jismoniy madaniyatning zamonaviy jamiyatdagi mavqeyi va holatini, shuningdek, u shaxsning barkamol rivojlanishiga qanday va qanday muvaffaqiyat bilan hissa qo'shishini haqidagi ma'lumotlar o'z ifodasini topgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, jismoniy salomatlik, ma'naviy, faollik, jismoniy sifatlar.

It cannot be denied that an active lifestyle helps to solve the problem of an imbalance between the emotional component of a person and his physical needs. Sport is the right way to strengthen the spiritual and physical health of a person. Each of us must have a trained, healthy body capable of performing the necessary amount of work in the process of work. The result of the study proves that today physical culture and sports occupy a leading position in the life of every person, which has no analogues and replacements. Therefore, modern sports must serve universal values and ideals. It follows from this that physical culture should be formed in such a way that it becomes an integral element of the spiritual life of people. That is, corporeality not only does not interfere but, on the contrary, contributes to the formation and development of a person as a person. Sport is an integral part of physical culture, as well as a means and method of physical education, a system for organizing and conducting competitions in various complexes of physical exercises and preparatory training sessions. It has historically developed as a special area for identifying and unified comparison of people's achievements in certain types of physical exercises, and their level of physical development. Sport in a broad sense covers the actual competitive activity, special training for it (sports training), specific social relations arising in the field of this activity, and its socially significant results. The social value of sports lies in the fact

that it is a factor that most effectively stimulates physical culture, contributes to moral, and aesthetic education, and the satisfaction of spiritual needs.

Physical culture is a system of sports activities aimed at the harmonious development of the spiritual and physical powers of a person. It is part of a common culture and is a set of values and knowledge created and used by society for the physical and intellectual development of a person's abilities, improvement of his physical activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training, and physical development one of the main parts of that social activity, which is aimed at strengthening the health and developing the physical abilities of a person.

Physical culture is a unity of real (practical) and ideal (mental) activities. In the process of this activity, a person enters into connections and relationships with the social and natural environment. The more universal his connections are, the more comprehensively and harmoniously a person will be developed, and the more universal his connections with the environment will be.

The functions of physical culture can be divided into 4 groups:

1. General development and strengthening of the body (formation and development of physical qualities and abilities, improvement of motor skills, health promotion, counteraction and containment of involution processes, etc.).

2. Preparation for labor activity and defense of the Motherland (increased efficiency, resistance to adverse working conditions, physical inactivity, vocational training, etc.).

3. Satisfying the needs for active recreation and rational use of non-working time (entertainment, games, compensation).

4. Disclosure of volitional, physical qualities and motor capabilities of a person at the ultimate levels.

5. For normal functioning, a person needs a certain amount of physical and social components, such as food, air, sunlight, rest, movement, etc. Physical and mental activity and the normal functioning of abilities are possible in a limited range of conditions. In society, physical education is the most important means of educating a new person who harmoniously combines spiritual wealth, moral purity, and physical perfection. It helps to increase the social and labor activity of people, and the economic efficiency of production. The physical culture movement is based on the multilateral activities of the state and public organizations in the field of physical culture and sports (FCS). At the present stage, the task of turning the mass physical culture movement into a nationwide one, based on a scientifically based system of physical education, which covers all strata of society, is being solved. Existing state systems of program-evaluative standards for physical development and preparedness of various age groups of the population.

Consequently, sport is an activity that serves the interests of society, realizing educational, preparatory, and communicative functions, but is not a permanent specialty (profession) of a person. The true nature and significance of physical culture in society and its advanced deep understanding can only be known taking into account the constant expansion of the worldview, which is changing under the influence of the scientific and technological revolution and socio-economic conditions, in connection with the emergence of an environmental problem, as well as the increasing number of dangerous and emergencies.

Reference:

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учебное пособие. — М. : КНОРУС, 2006. — 320 с.

2. Галкин В.В. Сысоев В.И. Экономический фактор в спорте. - Москва, Инстра, 2009г.
Литвин А.В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития. -56 с.
3. Грачикович С.З. Проблема умственного труда: умственный труд и физическая культура. — 124 с.
4. Любимов С. В., Любимова Г. И. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой // Теория и практика физической культуры. — 2008. — 79 с.

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI

Ibragimova Dilbar Mamatovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarining sifat va samaradorligini oshirish omillari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich, sinf, jismoniy, tarbiya, dars, samaradorlik, oshirish, omillari.

Аннотация: В этой статье рассматриваются возможности повышения качества и эффективности уроков физкультуры в начальных классах.

Ключевые слова: элементарный, классный, физический, воспитательный, урок, результативность, повышение, факторы

Abstract: This article covers the ovils of improving the quality and efficiency of physical education classes in elementary grades.

Keywords: elementary, class, physical, educational, lesson, efficiency, increase, factors.

Jamiyatimizda komil insonni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda bu vazifani amalga oshirish uchun jamiyatimizning ongli, jismonan baquvvat va faol o'quvchilarni tarbiyalashga bog'liq. Jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk, barkamol avlodni tarbiyalashimiz lozim.

Ma'naviy barkamol yoshlarni voyaga yetkazish uchun ularning ongini, tafakkurini milliy g'oya ruhida shakllantirishimiz lozim. Komil insonni tarbiyalash sohasidagi vazifalarni bajarishda maktablarda beriladigan nazariy bilim va amaliy tushunchalar, sport mashg'ulotlari muhim ahamiyat ega.

Ijtimoiy hayotimizning zamonaviy bosqichida barkamol avlodni voyaga yetkazish hukumatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunday ustuvor vazifani ijobiy va samarali hal etishda, umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida barcha fanlarning o'qitishning sifat va samaradorligini oshirish dolzarb muammolardan biridir. Boshlang'ich sinflarda o'qitishning sifat va samaradorligi qanchalik yuqori bo'lsa, o'quvchilarning yuqori sinflarda o'qitiladigan fanlarni o'zlashtirishlari shunchalik yuqori bo'ladi. Bu haqda ko'pgina ilmiy — tadqiqotlar o'tkazilib, natijalar o'z isbotini topgan.

Ma'lumki boshlang'ich sinflarda o'qitiladigan fanlar qatorida jismoniy tarbiya fani ham, o'z o'rniga ega bo'lib, o'quvchilarni jismoniy va ma'naviy barkamol bo'lib o'sishini poydevorini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. [1] Boshlang'ich sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida, o'quvchilar jismoniy tarbiya haqidagi dastlabki zamonaviy bilim, amaliy ko'nikma va

malakalarni, birinchi darsdan boshlab, to'g'ri va puxta o'zlashtirsalar, yuqori sinflarda o'zlashtirishlari shunchalik sifatli va samarali kechadi. Bolalarni zamonaviy sport turlariga qiziqishi va ular bilan shug'ullanishga zarur bo'lgan zamin yaratiladi. Bu Davlatimiz rahbari tomonidan aytilgan "bolalar sporti — o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir. Farzandlarimizning sportga qiziqishi, intilishi va kerak bo'lsa, sportga mehrini ayni yosh bolalik davridan uyg'otgan taqdirdagina sport har qaysi odamning hayotda haqiqatdan ham doimiy hamrohi bo'lib qolishiga erisha olamiz" degan fikrlarini ijrosini ta'minlagan bo'lamiz. Bugungi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitishda sifat va samaradorlikni oshirish borasida mamlakatimizning olimlaridan H.Rafiyeu, F.Xadjayevlarning xizmatlari tahsinga loyiq. K.Mahkamjonov hamda F.Xujayevning "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya" darsligi va boshqa ilmiy — tadqiqotlarda o'z aksini topgan. Bu boshlang'ich sinflarda jismoniy madaniyat darslarining sifat va samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy uslubiy ishlaridan biridir. Shu bilan bir qatorda, bizning ilmiy kuzatishlarimiz, tadqiqotlarimiz tahlillarimiz boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitilishida yechimini kutib turgan ba'zi muammolar borligini ko'rsatmoqda, jumladan ular;

- boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini umumta'lim maktabdagi boshqa o'qituvchilari tomonidan o'qitilishi muammolarni yuzaga keltiradi;

- boshqa o'qituvchida jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha mutaxassis bo'lmaganligi, oqibatida, bu fanni o'qitishga o'ziga xos kasbiy pedagogik sport mahoratiga oid bilim, amaliy ko'nikma va malakalar yetishmasligi;

- boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslariga ajratilgan soatlardan unumli foydalanilmayotgani ;

-boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha DTS lari tomonidan belgilangan nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtira olmayotganligi;

- yosh bolalarni sportga bo'lgan hamda istedodlarini, qiziqishlarini to'la ro'yobga chiqara olmayotgani kabi omillarga ega emaslikni qarash lozim.

Xulosa. Maqolani qo'yidagi jihatlariga e'tibor qaratish kerak. Demak muammolarni bartaraf etish uchun, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o'qitish, o'quvchilarni jismoniy tarbiyaga xos bilim, jismoniy harakat amallarini to'g'ri bajarishni o'rgatish orqali yosh bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'limning muhim bosqichi bo'lib qoladi.

2. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o'qitish ba'zi hollarda kasbiy sport mahoratiga ega bo'lmagan o'qituvchisiga berilishi muammolarni keltirib chiqarganda;

3. Bunday holat, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarni o'qitishda sifat va samaradorlikni oshirishda salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

4. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o'qitishda sifat va samaradorlikni oshirish uchun, jismoniy tarbiya darslarini yuqori malakali pedagogik kasbiy sport mahoratiga ega bo'lgan mutaxassis o'qituvchilariga topshirish zamon talabidir.

Ushbu omillarga e'tibor qaratilsa, barkamol avlodni tarbiyalashdek, davlat buyurtmasi amalga oshgan bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. F.Xo'jayev, T.S.Usmonxo'jayev "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya" T-O'qituvchi 1997 y.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari: O'quv qo'llanma O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005-yil.

3. Umumta'lim maktablari uchun Davlat ta'lim standartlari. 2017-yil. 6-aprel.

4. F.Xo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya- Toshkent -2015-yil.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA TRENER-O'QITUVCHILARGA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI MODULINI O'QITISHDA INNOVATSION YONDASHUVLARNING O'RNI

Saydullayev Zafar Erkinovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar bugungi kunda ta'lim jarayonini yangi sifat ko'rsatkichlarga olib chiqish mumkin bo'lgan metodlar tizimiga aylanib ulgurdi. Bundan kelib chiqadiki, tinglovchiga bilim berish, ularning ko'nikma va malakalarini shakllantirishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish va shu asosda ta'lim jarayonini tashkil etish, jahon andozalari talablariga mos keladigan mutaxassislarni tayyorlashda qo'l keladi.

Kalit so'zlar: Internet, texnologiya, innovatsiya, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, masofaviy ta'lim shakli.

Аннотация: Сегодня современные информационно-педагогические технологии превратились в систему методов, способных вывести образовательный процесс на новые качественные показатели. Из этого следует, что использование современных информационно-педагогических технологий при формировании у них навыков и квалификации и организация на этой основе образовательного процесса целесообразны при подготовке специалистов, отвечающих требованиям мировых стандартов.

Ключевые слова: Интернет, технологии, инновации, современные информационно-коммуникационные технологии, форма дистанционного обучения.

Abstract: Today, modern information and pedagogical technologies have turned into a system of methods that can bring the educational process to new quality indicators. It follows from this that the use of modern information and pedagogical technologies in the formation of their skills and qualifications, and the organization of the educational process on this basis, is useful in training specialists who meet the requirements of world standards.

Key words: Internet, technology, innovation, modern information and communication technologies, form of distance education.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son qarori qabul qilindi, mazkur qarorning nizomida malaka oshirish jarayonlarini tashkil etishda Internet jahon axborot tarmog'i, multimedia tizimlari, masofadan o'qitish usullaridan unumli foydalanish, axborot-kommunikatsiya va innovatsion texnologiyalarni egallash va ularni o'quv jarayoniga tatbiq etish ko'nikmalarini shakllantirish belgilangan. Tinglovchining mustaqil fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish, pedagogik yangilikka intilishni rivojlantirish, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishini yanada takomillashtirish ushbu modulning asosiy vazifalaridandir.

Deyarli barcha bilim sohalarini tezkor axborotlashtirish har qanday sohadagi mutaxassislar, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari tomonidan axborot texnologiyalarini egallashga ehtiyoj tug'diradi. Axborot siklining fanlarini o'rganish: axborot madaniyati va axborot texnologiyalari — tinglovchiga zamonaviy axborot texnologiyalarining

barcha yutuqlaridan foydalanishni va sport faoliyati va matematik bilimlarni taqqoslamaslikni, balki noyob imkoniyatlardan foydalangan holda ularni sintez qilishni o'rgatishga mo'ljallangan.

Sportchilarning trenirovka jarayoni borishini samarali boshqarish, ularning yetakchi jismoniy va sport ko'rsatkichlarini tizimli baholab borishni talab qiladi.

Sportning asosiy turlarida bunday yetakchi jismoniy ko'rsatkichlar sifatida kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va ularning birgalikdagi namoyon bo'lishi – quvvat hisoblanadi. Zikr etilgan ko'rsatkichlar namoyon bo'lishining vaqt tavsiflarini aniq baholash orqali sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga juda muhim va qimmatli tuzatmalar kiritish mumkin.

So'nggi yillarda malaka oshirish tizimida ham ko'plab islohotlar yo'lga qo'yildiki, bunda ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalarini olib kirish va ular asosida o'qitishning muammolarini hal qilish muhim ahamiyat kasb etdi. Zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar bugungi kunda ta'lim jarayonini yangi sifat ko'rsatkichlarga olib chiqish mumkin bo'lgan metodlar tizimiga aylanib ulgurdi. Bundan kelib chiqadiki, ta'lim muassasalarida talabalarga bilim berish, ularning ko'nikma va malakalarini shakllantirishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish va shu asosda ta'lim jarayonini tashkil etish, jahon andozalari talablariga mos keladigan mutaxassislarni tayyorlashda qo'l keladi. Ma'lumki, an'anaviy o'qitish usullari axborotni uzatish, qabul qilish jarayoniga qarab so'z orqali, ko'rgazmali yoki amaliy ifodalanishi mumkin. Bugungi kunda axborot almashuvining keskin taraqqiyoti, globallasuvi aynan o'qitish usullariga ham o'z ta'sirini o'tkazmoqda [1, 3].

Bizga quyidagilar [1,3]dan ma'lumki, ta'limda tinglovchilar faoliyati bosh o'rinni egallaydi. Bu faoliyat o'z navbatida o'ziga xos muammolarga ega bo'lib, ularni yechish o'quv jarayonining turli shakllari davomiyligida talabaning faolligi bilan bog'liq bo'ladi. Qo'yilgan muammolarni yechish jarayonida yangi faoliyat ko'rinishlari ham namoyon bo'ladi, unda ta'lim muassasalarida tinglovchilarning mustaqil faoliyati o'qituvchi rahbarligida mohirona boshqarilishi lozim. Bunday muammoni hal etish uchun o'qituvchi albatta ta'lim berish jarayonida zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalarni mohirona qo'llashi asosida oson hal qilish imkoniyatlari katta.

Ma'lumki, har bir texnik vosita o'zining aniq didaktik va texnik imkoniyatlariga ega. Shu bilan birga axborot vositalari o'quvchining biror sezgi organiga ta'sir etish yo'llari bilan farq qiladi. Malaka oshirish jarayonida tinglovchilar axborotni o'zining asosiy axborot qabul qilish organlari, ya'ni ko'zi bilan ko'rishi, qulog'i orqali eshitishi bilan qabul qiladi, shuning uchun o'quv jarayoni samaradorligini oshirishga erishish maqsadida zamonaviy axborot va pedagogik texnologiya vositalari to'plamidan foydalaniladi. Bu to'plamga turli didaktik imkoniyatlarga ega bo'lgan axborot manbalari, talabalar bilimni nazorat qiluvchi vositalar, jumladan, zamonaviy kompyuterlar ham kiradi. O'tkazilgan juda ko'p tajribalardan ham ma'lumki, ko'pchilik odamlarning ko'rib esda saqlab qolish qobiliyati, eshitib esda saqlab qolish qobiliyatidan yuqoriroqdir. [1]

Zamonaviy axborot texnologiyasi vositalari bilan jihozlangan xonada bir vaqtning o'zida ekran vositalari va tovushni eshittirish vositalaridan foydalangan holda o'qitish jarayoni tashkil etilsa, shubhasiz, tinglovchilar axborotni qiziqish bilan qabul qiladilar va uning ko'p qismini eslab qoladilar. Ta'limda sezgi a'zolarining aksariyatini ishlatish zarurligi allaqachon isbotlangan. Malaka oshirish jarayonida shunday imkoniyatlarni o'zida mujassamlashtirgan texnik vosita – kompyuterdan foydalanilganda axborotni ko'zi bilan ko'rib yaxshi eslab qoluvchi o'quvchi uchun ham, qulog'i orqali eshitib eslab qoluvchi o'quvchi uchun ham qulay imkoniyat yaratiladi. Bu esa, o'z navbatida, ularning ijodiy faoliyatini faollashtirib, darsga qiziqishini oshiradi.

Malaka oshirish jarayonida tinglovchilar olayotgan ta'limning barcha shakllarini o'qituvchi va tinglovchi muloqoti tashkil etadi. Zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar yordamida o'qituvchi va tinglovchi muloqotida subyekt va obyektning o'zaro ta'siri amal qiladi va bu o'zining ijobiy samarasini kelgusida berishiga aminmiz.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Голиш Л.В. Что нужно знать обучающему о современных технологиях обучения. Учебно-методическое пособие. – Т.: 2002. – 160 с.
2. Avliyaqulov N. X. Zamonaviy o'qitish texnologiyalari. O'quv qo'llanma. – T.: 2001. – 67 b.
3. Yo'ldoshev J.G'., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. – T.: O'qituvchi, 2004. – 102 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori

Elektron ta'lim resurslari:

- 1.<http://edu.uz/>
- 2.<http://lex.uz/>
- 3.<http://minsport.uz/>
- 4.<http://sportedu.uz/>
- 5.<http://uzedu.uz/>
- 6.<http://ziyonet.uz/>

MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMI

Xojemetov Ajiniyaz Andriyanovich

Kaipov Jaxangir Abdiqadorovich

JTSBMQTMOI Nukus filiali o'qituvchilari

(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim tizimidagi barcha muassasalar uchun dolzarb bo'lib turgan ushbu jarayonni hozirgi zamon talablari darajasida tashkil etish, o'qituvchi-pedagoglarga munosib sharoit yaratish maqsadida qabul qilingan Hukumat Farmon va Qarorlarining mazmun mohiyatini ochib berish.

Аннотация: В данной статье раскрыть содержание постановлений и постановлений правительства, принятых в целях организации этого процесса на уровне современных требований, создания достойных условий для педагогов-преподавателей, что является актуальным для всех учреждений системы образования.

Abstract: This article reveals the essence of the content of government decrees and decisions adopted in order to organize this process, which is relevant for all institutions in the educational system, at the level of the requirements of the present time, to create conditions worthy of teachers and educators.

Kalt so'zlari: Ta'lim tizimi, Pedagog, sport maktabi, mutaxassislarni qayta tayyorlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislari, o'quv-mashg'ulot jarayoni, attestatsiya jarayoni.

Ключевые слова: Система образования, Воспитатель, спортивная школа, переподготовка специалистов, специалистов по физической культуре и спорту, учебно-тренировочный процесс, аттестационный процесс.

Keywords: Education system, Pedagog, sports school, training of specialists, specialists in physical education and sports, training process, attestation process.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda ko‘plab ta‘lim muassasalari yangidan qurildi, ta‘mirlandi, eng zamonaviy o‘quv anjomlari bilan ta‘minlandi. Bu boradagi ishlar bugungi kunda ham jadal davom etmoqda, mustaqil fikr, intellektual jihatdan rivojlangan, o‘z pozitsiyasiga ega bo‘lgan yoshlarni tarbiyalash har doimgidek dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, dunyo taraqqiyoti shiddati, unda kechayotgan voqealar rivoji barcha sohalar kabi ta‘lim-tarbiya jarayoniga ham yangicha yondashuv, innovatsiyalarni tatbiq etishni taqozo etmoqda. Avvalo bu, ta‘lim sifatini ta‘minlash eng muhim o‘rin tutadigan o‘qituvchi-pedagoglar saviyasini doimiy ravishda oshirib borish, jarayonga eng zamonaviy va ilg‘or xorijiy ta‘lim texnologiyalarini joriy etish bilan bog‘liq muammolarda ko‘zga tashlanmoqda.

Ta‘lim tizimidagi barcha muassasalar uchun dolzarb bo‘lib turgan ushbu jarayonni hozirgi zamon talablari darajasida tashkil etish, o‘qituvchi-pedagoglarga munosib sharoit yaratish maqsadida yangicha tartiblar ishlab chiqilishi lozim.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son [qarori](#) ijrosini ta‘minlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 4-iyul 2022-yilda 355-son qarori qabul qilindi. Qarorga muvofiq O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son qarori [9-bandiga](#) muvofiq Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi *Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti* etib qayta nomlanganligi ma‘lumot uchun qabul qilinsin. Shuningdek, Institutning asosiy vazifalari belgilab berildi.

Xususan, Qonunning 3-ilovasida “*Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risida*” Nizomi tasdiqlangan.

Mazkur Nizom davlat maktabgacha ta‘lim tashkilotlari, umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta‘lim, professional ta‘lim muassasalari, oliy ta‘lim muassasalari, olimpiya va paralimpiya sport turiga tayyorlash markazi, sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibini belgilaydi.

Ushbu Nizomning 11-bobida “Malaka oshirish kurslari tinglovchilarini attestatsiyadan o‘tkazish va baholash” to‘g‘risida bir nechta bandlar berilgan.

Jumladan, Attestatsiya jarayoni ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich tinglovchilarning oxirgi to‘rt yillik kasbiy faoliyat natijalarini baholash, ikkinchi bosqich o‘qitilgan modullar bo‘yicha yakuniy onlayn test sinovlaridan iborat bo‘ladi. Birinchi bosqichda tinglovchilarning oxirgi to‘rt yillik mehnat faoliyatini baholash nazarda tutilgan, ya‘ni kasbiy faoliyat natijalari bo‘yicha 56 ball va undan yuqori ball to‘plasa ikkinchi bosqichga jalb qilinmaydi. Agarda 85 ball va undan yuqori ball to‘plagan tinglovchilar muqobil malaka oshirish shakliga o‘tkaziladi va belgilangan jadval asosida mahorat darsini tashkillashtiradi. Bu albatta tinglovchilarga katta imkoniyatlar eshigini ochadi. Mashg‘ulot jarayonlarida bir-birlari bilan fikr

va tajriba almashadi, sohaga zamonaviy ilg'or pedagogik texnologiyalarni olib kirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya instruktorlari, umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'lim, professional ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha rahbar va pedagog kadrlari, olimpiya va paralimpiya sport turiga tayyorlash markazi, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablarining rahbar kadrlari, instruktor-metodistlari, maxsus fan o'qituvchilari, trenerlari, sport psixologlari, maxsus xizmat xodimlari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi yangi bosqichga ko'tarildi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son [qarori](#).

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori.

YOSHLARNI MILLIY SPORT TURLARI ORQALI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHNING XUSUSIYATLARI

Axmedov Johon Kuldoshovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi

Ochilov Obid O'ktamovich

Samarqand shahar 80-maktab o'qituvchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy sport turlarini ijtimoiy, pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati, vazifalari hamda jamiyatdagi o'rni muhokama etilgan hamda xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kurash, tarbiya, qadriyat, milliy iftixor, ijtimoiy ahamiyat, vosita.

Аннотация: В данной статье рассматриваются социально-педагогическое и воспитательное значение, функции и роль национальных видов спорта в жизни общества и делаются выводы.

Ключевые слова: борьба, воспитание, ценность, национальная гордость, социальная значимость, средства.

Annotation: This article discusses the socio-pedagogical and educational significance, functions and role of national sports in the life of society and draws conclusions.

Key words: struggle, education, value, national pride, social significance, means.

Har qanday davlat va unda hayot kechiruvchi har bir xalqning o'z milliy urf-odati va an'analari bor. Turon zamini xalqining an'analari qadimiyligi va rang-barangligi bilan alohida ajralib turadi.

Tarixdan ma'lumki qilichbozlik, kurash tushish, chavandozlik xalqning hamda hukmdorlarning sevimli mashg'ulotlari bo'lganligi va uni sevib tomosha qilganlari bayon etilgan. Bu o'rinda shuni ta'kidlash lozimki, bu tadbirlarga faqat ko'ngilchan tomoshabinlar emas, balki

yoshlarni jismonan baquvvat epchil qilib tarbiyalash, lozim bo'lganda o'zini dushmandan himoya qila olishi uchun tayyorgarlik deb qarash mumkin.

O'zbek milliy sport turlari hamda xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashga katta e'tibor qaratildi.[3].

Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko'p. Ularning orasida kurash, belbog'li kurash, Turon kurashi, O'zbek jang san'ati, ko'pkari, chovgon, va kamondan o'q otish alohida e'tiborga molik.

Qariyb uch ming yillik tarixga ega bo'lgan o'zbek kurashini mustaqillik tufayli jahon tan oldi. Mamlakatimizning istiqbolga yuz tutishi ko'p sohalar kabi milliy kurashimizning ham porloq davrini boshlab berdi. Xalqaro sport turi talablariga javob beradigan qonun qoidalari ishlab chiqildi.[2].

Belbog'li kurash milliy sport turlarimizdan biri hisoblanadi. Bu sport turi, ayniqsa, Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatida keng tarqalgan. Hozirgi kunga kelib O'zbekistonning barcha viloyatlarida va Qoraqalpog'iston Respublikasida belbog'li kurash sporti bilan yoshlarimiz muntazam shug'ullanib keladi. Azal-azaldan sayillarda, to'ylarda va boshqa yig'inlarda polvonlarimiz kurash tushgan. Kuragi yerga tegmagan polvonlarimiz yurtimiz dovrug'ini dunyoga tanitgan. Belbog'li kurashda ajoyib usullar qo'llaniladi, muxlisga zavq-shavq bag'ishlaydi. Belbog'li kurash uzoq tarixga ega, bu kurash usullari o'zbek polvonlarining maydondagi mahoratini, matonatini namoyish etib keladi. Belbog'li kurash sport turi nafaqat xalqimizning ming yillik an'anasi sifatida, balki, jismoniy baquvvatlikni ta'minlashi, shuningdek, xalqimiz o'rtasida halollik, mardlik, jasorat namunasi sifatida ommalashmoqda.

O'zbekiston Jang San'ati O'zbekiston Respublikasi tayekvondo ITF Federatsiyasi Prezidenti, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, qora kamar 7 Dan Tayekvondo sohibi, tajribali jang san'ati ustasi P.Usmonov, shuningdek, o'zbek jang san'ati federatsiyasi faxriy prezidenti A.X.Nasirova rahnamoligida yaratilgan.

Bir necha yillar davomida ota-bobolarimizning jang san'ati texnika va harbiy uslublar merosi o'rganilib, boshqa jang tizimining eng samarali metodlari bilan boyitildi hamda O'zbek jang san'ati tashkil etildi. O'zbek jang san'ati tizimida o'ziga xos bir qancha xususiyatlar bor: O'zbek jang san'ati sporti, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiya qilishga yordam beradi.

Buyuk ajdodlarimiz va O'zbekistonning tarixiy shaxslari ismlari rasman himoya hujum va majmualarga qo'yilgan. Musobaqa davomida, albatta, mamlakatning davlat ramzlariga katta e'tibor beriladi. Sportchilarning sport kiyimida milliy qadriyatlar aks ettirilgan.[4].

Turon yakka kurashi — milliy sport turi. Turkiy xalqlar jang qilish san'ati namunasi sifatida qadimdan mashhur bo'lgan. Bu turdagi yakkama yakkaga kurashning qonun-qoidalari, xalqaro miqyosdagi kurashish usuli Amir Temur davrida takomiliga yetgan. Kurashchilar peshonaband belbog' bog'lab, yaktak, keng ishton kiyib musobaqalashadilar. Raqiblar maydonga chiqqanda qo'llarini yuqoriga ko'tarib, bir-birlariga kaftlarini ko'rsatishadi. Bu «ko'rib qo'y, qo'limda hech narsa yo'q, halol kurashaman» degan ma'noni bildiradi. O'zbekistonda "Turon" yakka kurashi federatsiyasi 1995-yilda tuzilgan. Har yili O'zbekiston chempionati musobaqalari o'tkaziladi. "Turon" yakka kurashi "Alpomish o'yinlari" festivali dasturidan joy olgan. "Turon" yakka kurashi xalqaro miqyosda tan olinmoqda. AQSh, Germaniya, Isroil, Niderlandiya, Ukraina,

Latviya, Moldaviya, Belorussiya va boshqa mamlakatlarda “Turon” yakka kurashi sport to‘garaklari ochilgan. [5].

Uloq, ko‘pkari — O‘rta Osiyo xalqlarining qadimiy ommaviy, milliy o‘yinlaridan biri. Asosan, g‘alaba va hosil bayramlari, to‘y va sayillar munosabati bilan o‘tkazilgan. Hukmdor va har xil amaldorlardan tashqari o‘ziga to‘q odamlar, hatto oddiy aholi ham uloq o‘yinlarini tashkil etgan. Ko‘proq xatna (chupron) to‘ylarida rasm bo‘lgan. Uloq turkiy xalqlar, ayniqsa, uning qo‘ng‘irot, qurama, ming, mang‘it, oyrot, yoyilma, kenagas, qipchoq, barlos kabi urug‘lari orasida ommalashgan. Uloq tomoshalari oldidan maxsus jarchilar qishloq, ovullarga yuborilib, odamlar gavjum joylarda, bozorlarda uloq kim tomonidan, qayerda, qachon va nima maqsadda o‘tkazilayotganligini hamda qo‘yladigan sovrinlarni e‘lon qilgan.

Turli joyda har xil qoida bo‘yicha (chortoq, sudratma, marra, poyga, pakka, minbar va boshqa nomlar bilan atalgan) uloq o‘yini uyushtirilgan. Uloq ko‘ngilochar tomosha yoki shunchaki o‘yin bo‘lmasdan o‘g‘il bolalar, yigitlarni mard, jasur, epchil, dovyurak qilib tarbiyalash vazifasini bajargan. Uloq o‘yinlari ot naslini yaxshilashga, chidamli, tez harakat qiladigan zotlarini ko‘paytirishga yordam qilgan. Qorabayir, arabi, axaltekini, qurama, laqay, kustanay, qorabog‘ va Orlov ot zotlari uloqchi otlar hisoblanadi. Uloq xalq o‘yini, asosan, 2 qismdan — solim (qoqma) va poygadan iborat. Solim (qoqma). Chortoq ustidagi bakovullar (hakamlar) uloq (so‘yilib ichki a‘zolari, bosh va oyoqlari kesib olingan echki yoki buzoq)ni to‘daga tashlaydi. To‘dadagi chavandozlar uloqni olib, tortishib, eng kuchlisi Uloqni marraga yetkazib berishi lozim. Kim uloqni marraga yolg‘iz o‘zi halol olib kelsa, unga avvaldan belgilangan mukofot taqdim etiladi. Katta to‘ylarda mukofotga pul, mato, kiyim, gilam, qo‘chqor va boshqalar qo‘yiladi.

Poyga 2 turdan iborat: otda chavandozning poygasi (ko‘pkari poyga) va uloq bilan chopish poygasi. Uloq bilan poygada belgilangan joydagi uloqni olish uchun hakamlar ruxsat bergandan keyin chavandoz ot choptirib borib uloqni yerdan ko‘tarib olishi va marraga yetkazishi kerak. Keyingi yillarda uloq o‘yinlari sport turiga kiritildi va O‘zbekistonda respublika miqyosida rasmiy musobaqalar, xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi. Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, otabobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta‘sir etuvchi mashqlarga jiddiy e‘tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi.

Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘shishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi otabobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos o‘quv shakllangan. Ko‘pkari ot ustida bajariladigan murakkab harakatlar va maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Chavandoz va ot bir biriga monand bo‘lishi kerak yoki boshqacha qilib aytganda yaxshi otga yaxshi chavandoz kerak bo‘ladi. To‘ylarning ba‘zi birlarini mohiyati haqida, bilamizki, o‘g‘il to‘ylari to‘ylarning eng ulug‘i bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun bor topgan tutgani to‘yga yig‘iladi.

Shuni e‘tirof etish kerakki, Samarqand, Qashqadaryo, Jizzax, Sirdaryo, Buxoro va boshqa viloyatlarning ko‘pgina tumanlarida katta to‘ylar, ba‘zi milliy bayramlar ko‘pkarisiz, kurashsiz o‘tmaydi. Bu qadim zamonlardan qolgan urf-odat va udumlar asosida hozirgi davrga moslashtirish olib borildi. Ot o‘yinlari faqat O‘rta Osiyoda emas, balki arab mamlakatlarida ham qadimdan mavjud bo‘lib keldi. Surxon vohasida qadimgi ot poygasi, ot ustida bir birini tortib ag‘darish, Alpomish dostonida ko‘tarinkilik bilan tasvirlangan.

Barkamol avlod kamolotga erishish uchun ishni yoshlikdan boshlamog'i bejiz emas ekan. Xulosa qilib shuni aytish kerakki, allomalarimiz yozib qoldirgan va to'plagan hadislarini ijtimoiy ma'naviyatini, ta'lim-tarbiya, tozalik, salomatlikni ta'minlash borasidagi ishonchli g'oyalari davr sharoitlariga moslashtirib, ularni kunda turmush madaniyatimizning mazmuniga singdirish yo'llarini izlashimiz lozim. Bu bilan aholini ayniqsa o'quvchi yoshlar hayotini izga solish ajdodlarimizning qoldirgan madaniy va ma'naviy me'roslarini asrab-avaylash, ulardan keragicha foydalanish mumkin bo'ladi.

Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o'yinlari yoshlarni sog'lom voyaga yetkazish, ularga ta'lim-tarbiya berishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, milliy qadriyat va urf-odatlarini asrab-avaylashda ularning o'rni beqiyos. Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg'usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an'ana va urf-odatlarini e'zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy sport turlari va xalq o'yinlari yoshlarni o'zbekona tarbiyalashning eng ta'sirchan vositalaridan biridir. Bu o'yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori "Yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2021-yil 11 mart, PQ-5024-son.

2.K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. "G'ofur G'ulom" nashriyoti. 2005 yil, 132 bet.

3.F.Axmedov,A.Abdulaxatov, O.Xayitov. Kurash Sport-qadriyat-ma'naviyat va tarbiya vositasi.Toshkent. 2020y.

4. Po'lat Usmonov. T.S. Usmonxo'jayev.O'zbek jang san'ati. Nashriyot: Yangi Asr Avlodi. 2011.

5.<http://sport.ziyonet.uz/uzc/kinds/70>

6.F.Axmedov, A.Abdulaxatov O'zbek kurashi-milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. Toshkent-2017.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Axmedov Johon Kuldoshovich

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi

Musurmonov Ulug'bek Farxodovich

Samarqand tumani 1-maktab o'qituvchisi

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik) rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik.

Аннотация:В данной статье описаны особенности развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: Скорость, ловкость, выносливость, сила и гибкость.

Annotation: This article describes the features of the development of physical qualities (speed, agility, endurance, strength and flexibility) in elementary school students.

Key words: Speed, agility, endurance, strength and flexibility.

Jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik) ning rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqlikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, harakatli o'yinlarga, sport mashqlariga qat'iy izchillikda va harakatli topshiriqlar murakkablashtirilgan holda kiritiladi, shuningdek, ulardan bolalarning sinfdan va maktabdan tashqari mustaqil ish faoliyatida foydalaniladi.[1].

Tezkorlik- bu harakatni imkoni boricha katta tezlikda bajara olish qobiliyatidir. 7 yoshdan 9-10 yoshgacha bo'lgan bolalarda tezkorlik imkoniyatlarining tabiiy ravishda shiddatli o'sishi kuzatiladi. Bu davrda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan sayi harakatlar yaxshi samara beradi. Yoshi va o'sish xususiyatlarini hisobga olib, bu sifatning ikki xil ko'rinishini o'stirishga alohida e'tibor qilinishi kerak, bular: harakat tezkorligi va faoliyat reaksiyasi tezkorligidir.

Tezkorlikni o'stirishning yetakchi uslubi tezkorlik mashqlarini takroriy bajarish hisoblanadi. Harakat tezligini o'stirish uchun har xil mashqlarni zarur sur'atda qo'llash mumkin. Startlar, tezlikka yugurish, qisqa masofaga maksimal tezkorlikda yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, o'yinlar shiddatli reaksiya va shijoatli harakat faoliyatini talab qiladi.

Qayd etish kerakki, harakatli va sport o'yinlari tezkorlikni rivojlantirishga g'oyat samarali ta'sir etadi.

Kuch-bu, muskul zo'riqishi vositasida qarshilikni yenga olish qobiliyatidir. Yoshiga qarab o'sishda kuch sifatining rivojlanishi va muskul kuchining intensiv farqlanishi o'g'il bolalarda ikki davrga ajratiladi. 9 yoshdan 12 gacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda muskul kuchi 8-9 yoshdan 14-18 yoshgacha intensiv o'sadi.

Kichik maktab yoshida (boshlang'ich sinf o'quvchilarida), organizm rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan bog'liq ravishda, bu sifatni rivojlantirishni kuchaytirish tavsiya etilmaydi.

Kuchni rivojlantirish maqsadida turli-tuman vositalar qo'llaniladi, qaysidir qismi og'irlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z vaznidan qisman foydalanib, sherigining qarshiligi bilan (juft bo'lib bajariladigan mashqlar), to'ldirma to'plar bilan mashqlar qilish, skameyka va gimnastika devori bo'ylab tirmashib chiqish va boshqalar. Shu maqsadda har xil akrobatika mashqlari va statik mashqlardan gavdani ushlash yoki belgilangan holatda turish ko'rinishlardan foydalanish mumkin. Shu bilan birga, ularni bajarish qisqa. muddatli bo'lishligi, "tik-turish" 5-8 sekunddan oshmasligi lozim.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning kuch-tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berish kerak. Ularning namoyon bo'lishi tezkorlik va kuchlilik xususiyatlarining rivojlanishiga bog'liq. Shu bilan birga, kuch-tezkorlik xususiyatlari 8-9 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrda sezilarli darajada ortadi. O'z tana og'irligini yugurish, sakrash va uzoqqa otish, tashqi og'irliklar bilan mashq qilish vositasida mo'tadil saqlanishi mumkin.[2].

Chidamlilik-bu organizmning biron-bir faoliyat chog'ida toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilikni ajratish qabul qilingan. Umumiy chidamlilik-bu o'rtacha tezlikdagi uzluksiz jismoniy ishning bajarilishidagi toliq ishga qarshi turish qobiliyatidir:

Maxsus chidamlilik-bu ma'lum faoliyatda namoyon bo'ladigan chidamlilikdir. Masalan, tezkor chidamlilik -tezkorlik va chidamlilikning qo'shib ketishi- qisqa masofaga yuguruvchilarga mos bo'lgan sifatdir. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori

emas. Yaqin vaqtlargacha keng tarqalgan nuqtai nazarga ko‘ra, bu yoshda chidamlilik mashqlarini sinab ko‘rish mumkin emas edi. Ammo hozirgi kundagi bir qator tadqiqotlar buning aksini ko‘rsatmoqda. Kichik maktab yoshidan boshlab yuklamani to‘g‘ri taqsimlash bilan chidamlilikni rivojlantirishga ta‘sir ko‘rsatish zarur. Mo‘tadil tezkorlikdagi mashqlarni uzoq vaqt bajarish qobiliyatini asta-sekin ishlab chiqib, organizmning yurak-qon tomir, nafas va boshqa tizimlari faoliyatining uyg‘unlik asoslarini yaratish kerak. Shu maqsadda yurish, yugurish kabi katta miqdordagi mashqlar bilan bog‘liq harakatlarni qo‘llash kerak. Bu harakatlar bolalar uchun sodda va tabiiy jo‘shqinligi bilan ularni o‘ziga jalb qiladi.

Chaqqonlikning asosini tashkil etuvchi biologik shart-sharoitlar kichik maktab yoshidanoq mavjuddir. Shuning uchun, eng yaxshi rivojlantiruvchi natijaga erishish maqsadida maxsus tashkillashtirilgan pedagogik ta‘sir zarur. Epchillikni rivojlantirish uchun har qanday mashqlardan foydalanish mumkin. Koordinatsion elementlardan iborat bo‘lgan gimnastika mashqlari, uloqtirish o‘yinlari shular jumlasidandir.

Maktab dasturida ko‘zlangan harakatlarni uyg‘unlashtirishning yangi shakllarini qo‘llash yordam beradi. Turli umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika elementlari, yengil atletika, harakatli va sport o‘yinlari ham shular jumlasidandir. Turli-tumanligi va vaziyatning jo‘shqinligi bilan xarakterlanuvchi o‘yinlar o‘ziga xos alohida qimmatga ega.

Egiluvchanlik-jismoniy sifat bo‘lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir.

Bu xususiyatlar shu apparat bo‘g‘inlarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og‘ishi, egilishi, buklanishi, cho‘zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o‘lchanadi.

Egiluvchanlik tarbiyalash -bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo‘g‘inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. “Egiluvchanlik” atamasidan butun tana bo‘g‘inlarida harakatchanlik mavjud bo‘lganida foydalanish maqsadga muvofiq.[3].

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho‘zish, eshish, yuklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi

Bolalik va o‘smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo‘lganligi uchun egiluvchanlikni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni shu davr ichida rejalashtirish kerak.

Xulosa qilib aytganda jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy jihatlaridan biridir. Jismoniy sifatlari bola organizmining morfofunktsional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liqdir. Jismoniy sifatlari bolalarning takomillashuviga, butun organizm sog‘lomlashishiga, psixikaning emotsional ijobiy holatiga ta‘sir ko‘rsatadi, bolalar harakatlarni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o‘zlashtiradilar, yuqori natijalarga erishishga intiladilar, ijodiy mustaqillik ko‘rsatadilar.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.U. Boshlang‘ich sinflar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.- O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi-T. 2019. -145 b.
2. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 - jild. - T.: ITA -PRESS, 2015.
3. Salomov S.R., Sharipov K.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 — jild.- T.:ITA — PRESS, 2015.

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARINI KLAS- TER METODI VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Mamatqulov Ravshanjon Solijonovich

ChDPU katta o‘qituvchisi

(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy o‘quv yurtlarida bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarini tayyorlashda klaster texnologiyalarni qo‘llash masalalari ko‘rib chiqiladi. Klaster-modul usulini jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lgan talabalar guruhlarida qo‘llash masalalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, klaster tahlili, klaster, klaster-modul usuli, turli darajalar, jismoniy madaniyat, jismoniy holat, tanlab olish, ta’lim jarayoni.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы использования кластерных технологий в подготовке учителей группы студентов физической культуры в высших учебных заведениях. Рассмотрены вопросы использования кластерно-модульного метода в группах студентов с разной физической подготовкой.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, кластерный анализ, кластер, кластерно-модульный метод, разные уровни, физическая культура, физическое состояние, отбор, образовательный процесс.

Annotation: In this article, the issues of using cluster technologies in the training of children’s physical culture teachers in higher educational institutions are considered. The issues of using the cluster-module method in groups of students with different physical fitness are considered.

Key words: physical education, physical training, cluster analysis, cluster, cluster-module method, different levels, physical culture, physical condition, selection, educational process.

Ta’lim jarayonida, xususan, jismoniy tarbiya jarayonida klasterlashning o‘zini nafaqat klaster shakllanishi ketma-ketligini, balki klasterlashning o‘zi mantiqiyiligi, dinamikasi va ko‘lamini tavsiflovchi jarayon sifatida talqin qilish. Bu juda murakkab, chunki biz jismoniy tayyorgarlik, salomatlik ko‘rsatkichlari sifatida shaxsning jismoniy holatining amaldagi mezonlari va standartlari xususiyatlari bilan birgalikda ta’lim jarayonining segmentlari haqida bormoqda, bu turli xil guruhlarini birlashtirgan sotsiologning fantaziyalari haqida emas. ixtiyoriy asoslar bo‘yicha ma’lumotlar.

Hozirgi vaqtda jismoniy madaniyat o‘qituvchilari klaster tahlilini juda yaxshi bilishmaydi, chunki u ko‘proq sotsiologiya va iqtisodiy fanlarda qo‘llaniladi va hali ham jismoniy tarbiya tuzilishiga yomon moslashtiriladi, ammo umumiy va tanlab olingan sog‘lomlashtirish yo‘nalishlarining oqilona kombinatsiyasi. Jismoniy madaniyat ontogeneznining (Ontogenezn jarayonida ota-onadan olingan genetik ma’lumotni amalga oshirish jarayoni sodir bo‘ladi) turli yosh davrlarida va hayotning turli sharoitlarida, ayniqsa talaba yoshlarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy faoliyatni rag‘batlantirishning zamonaviy usullari va shartlarini ta’minlaydi. Umuman olganda, o‘qitish nazariyasi va metodologiyasiga umumiy didaktik va profilli tushuncha va yondashuvlarni joriy etish, ayniqsa, kompyuterlashtirish va o‘qitishning texnik vositalaridan keng foydalanish talabalarning nazariy va amaliy bo‘limlarni nisbatan qisqa vaqt ichida o‘zlashtirishini ta’minlaydi va o‘qituvchi

guruhning tezkor tekshiruv va etarli darajada o'zlashtirilmagan materialni aniqlash va shu bilan uni odatdagi ishidan ozod qilish bilan bog'liq.

Umuman olganda, o'qitish nazariyasi va metodologiyasiga umumiy didaktik va profilli tushuncha va yondashuvlarni joriy etish, ayniqsa, kompyuterlashtirish va o'qitishning texnik vositalaridan keng foydalanish talabalarning nazariy va amaliy bo'limlarni nisbatan qisqa vaqt ichida o'zlashtirishini ta'minlaydi va o'qituvchi guruhning tezkor tekshiruv va etarli darajada o'zlashtirilmagan materialni aniqlash va shu bilan uni odatdagi ishidan ozod qilish bilan bog'liq.

Bularning barchasi axborot texnologiyalaridan foydalangan holda bilimlarni o'qitish va nazorat qilishda samarali didaktik yondashuvdan dalolat beradi. Kompyuter ta'limning axborot texnologiyalariga bevosita integratsiyalashgan va ta'lim tizimining shunday kerakli elementiga aylanadiki, u yo'q bo'lganda talaba uchun ham, o'qituvchi uchun ham ma'lum bir noqulaylik paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportda axborot texnologiyalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyati rasmiylashtirish qiyin bo'lgan biologik obyektlarni boshqarishni tashkil etishdir. Shu nuqtai nazardan o'qituvchi va talaba o'rtasidagi obyektiv-subyektiv munosabatlar masalalari ularning biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ko'rib chiqiladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiyada amaliy foydalanish uchun biz o'lchash va baholash mumkin bo'lgan jismoniy holatning mavjud va informatsion ko'rsatkichlarini tanlashimiz mumkin. Bular: somatometrik, somatoskopik va fiziometrik ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, kasallanish bo'lishi mumkin. Jismoniy holatning o'lchanadigan belgilarini tanlashda ularni o'lchashning soddaligini, baholash usullarini va jalb qilinganlarning motivatsiyasini hisobga olish kerak. Klaster tahlili — har biri ma'lum bir o'zgaruvchilar to'plami bilan tavsiflangan ko'p o'lchovli kuzatishlarni tasniflash imkonini beruvchi usullar to'plami. Klaster tahlilining maqsadi odatda klasterlar deb ataladigan bir-biriga o'xshash obyektlar guruhlarini shakllantirishdir [2].

Sog'liqni saqlashning individual dasturlarini ishlab chiqishda klaster-modul usulidan foydalanish, funksional va jismoniy holatni to'g'ri baholash katta ahamiyatga ega, chunki u nafaqat jismoniy mashqlarning tanaga ta'sirini o'rganishga imkon beradi, balki ba'zan yashirin kasallik tashxisini qo'yish, jismoniy faoliyatga moslashish qobiliyatini o'rnatish, uni optimalligini aniqlash va hokazo. Modulni o'quv elementi sifatida standartlashtirilgan buklet shaklida quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'lishi mumkin:

- ✓ aniq tuzilgan o'quv maqsadi;
- ✓ zarur jihozlar ro'yxati;
- ✓ tegishli ta'lim elementlari ro'yxati;
- ✓ batafsil illyustratsiyalar bilan birga qisqacha aniq matn ko'rinishidagi dolzarb o'quv material;
- ✓ vosita ko'nikmalarini rivojlantirish uchun amaliy mashqlar;

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya bo'yicha yangi o'qitish texnologiyalarini tizimlashtirish va tahlil qilish uchun ilmiy asoslarni ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib, ular turli xil vazifalarni hal qila oladi: bilimlarni etkazish, ularni o'zlashtirish jarayonini kuzatish, tasviriy materiallarni namoyish qilish va jismoniy rivojlanishni rivojlantirish. fitnes. Soloviyeva E. B. (1996) jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning eng muhim muammosi — bu o'quv faoliyati jarayonida o'quvchilar tomonidan olingan yuklarni o'zlashtirish darajasini nazorat qilish imkonini beradigan o'quv tizimini izlash deb hisoblaydi. shaxsning jismoniy rivojlanishini individuallashtirish imkonini beradi. [4].

O'z tanangizni bilish uchun uning harakatlarini rag'batlantirishni o'rganing, asab-mushak tarangligini va psixo-emotsional charchoqni yengillashtiring. Bu turli xil tadqiqotlarda tasdiqlangan, bu erda talabalar o'rtasida kasallanishning kamayishi, rehabilitatsiya va tiklash

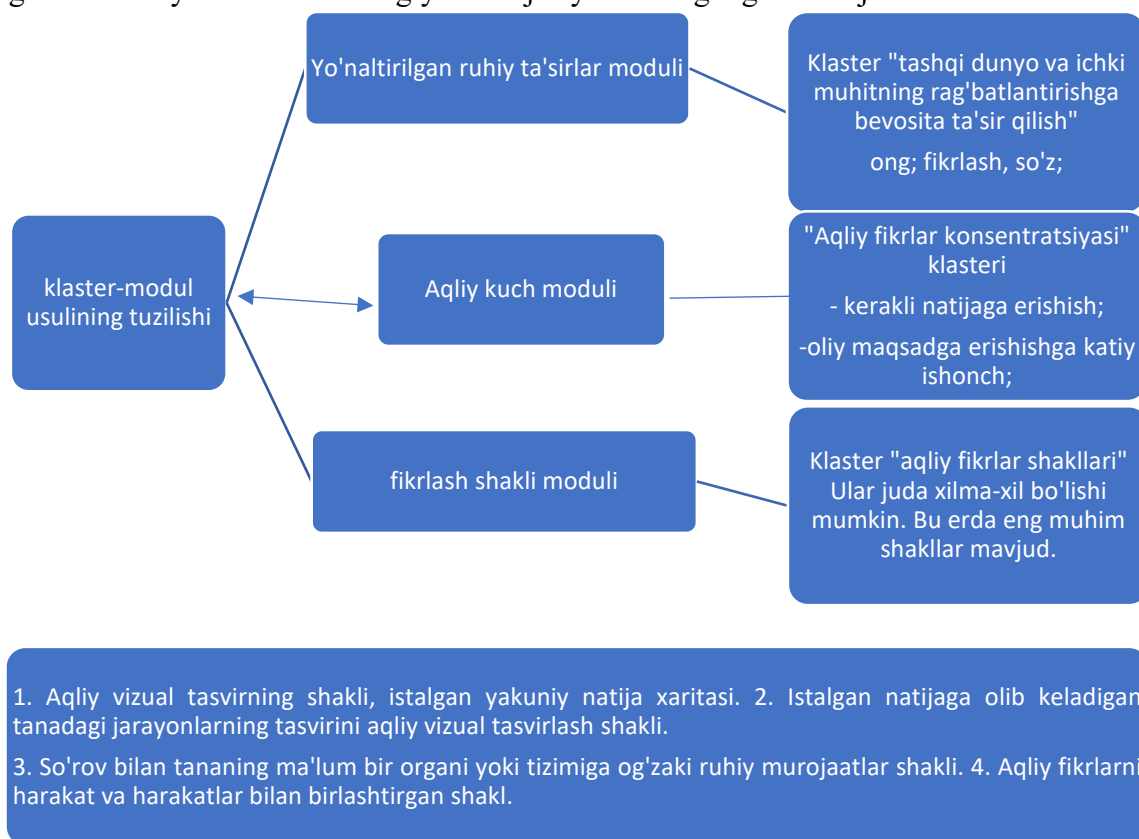
choralari tizimidan maqsadli foydalanganlar (barcha 4-5 yil davomida) jismoniy va intellektual qobiliyatlarning oshishi statistik jihatdan isbotlangan.

Modellashtirish "bizni qiziqtirgan obyekt to'g'ridan-to'g'ri o'rganilmaydigan, balki yordamchi sun'iy yoki tabiiy tizim ("kvazi-ob'ekt") qo'llaniladigan obyektning vositachilik bilan amaliy yoki nazariy ishlashi usuli bo'lib xizmat qiladi. bilishning ma'lum bosqichlarida uni almashtirishga va uni o'rganishda, pirovardida, modellashtirilgan obyektning o'zi haqida ma'lumot berishga qodir bo'lgan ma'lum obyektiv muvofiqlik.

O'qituvchi faoliyati nafaqat har bir talaba jismoniy tarbiyaning turli bo'limlari bilimlaridan foydalanish sohasidagi konseptual va uslubiy mazmun, faoliyat usullari to'g'risida tuzilgan, maqsadli va asosli ma'lumot berish, balki jismoniy tarbiyaning bevosita va bilvosita nazorati sifatida ham ko'rib chiqilishi kerak. ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishda o'quvchilarning jismoniy faolligi o'qituvchisi.qo'yilgan o'quv maqsadlariga muvofiq.

Tibbiyot va jismoniy tarbiyada kompyuterlardan foydalanish katta imkoniyatlar yaratadi. Xulosa qilib shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya darslarini individuallashtirish jismoniy tarbiya va o'quvchilar salomatligini dinamik kuzatish (monitoring) tizimlarini ishlab chiqishni anglatadi. Buni zamonaviy axborot texnologiyalari yordamida, sog'lig'i yomon o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida amalda qo'llanilmaydigan klaster-modulli o'qitish usuli yordamida amalga oshirish mumkin, yuqorida aytilganlarning barchasi sifatni baholashning yangi shakllarini topish zarurligini ko'rsatadi. jiddiy sog'lig'i buzilishi bo'lgan talabalar uchun bilim va ko'nikmalar.

Biroq, zamonaviy axborot texnologiyalarining yuqori salohiyatiga qaramay, ular hali ham oliy jismoniy tarbiya tizimida keng qo'llanilishini topmagan. Yuqoridagilar bilan bog'liq holda, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha o'quv jarayoniga zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etish bugungi kunda juda dolzarb ko'rinadi.



1-rasm Klaster-modul usulining tuzilishi.

Klaster-modul usuli — bu turli darajadagi talabalarning muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamliligi va boshqa jismoniy va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasida, ularning rivojlanishiga yo‘naltirilgan ta’sir qilishning umumiy muammosida mutlaqo yangi zamonaviy tendensiya.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Oldenderfer M. S., Bleshfeld R. K. Klasternyy analiz. / — V kn.: Faktornyy, diskriminantnyy i klasternyy analiz. — M.: Finansy i stati-tika, 1989.—S.215.
2. Klassifikatsiya i klaster / Pod red. Dj. Ven Rayzina // Per. s angl. P. P. Kolsova; Pod red. Yu. I. Juravleva.-- M.: Mir, 1980.— S.388.
3. Jambyu M., Ierarxicheskiy klaster-analiz i sootvetstviya // Per. s frans. B. G. Mirkina,- M.: Finansy i statistika, 1988.-- S 300.
4. Proxorova M. V., Sidorov A. A., Sinyuxin B. D., Semyonov A. G. Pedagogika fizicheskoy kultury: Uchebnik M.: Iz-vo «Put»: TID «Alyans», 2006. — S. 129. Udk 796 (075.8) BBK 75.1 P 84
5. Mamatkulov R.S., Osobennosti formirovaniya gotovnosti budushix pedagogov k innovatsionnoy deyatel'nosti sredstvami informatsionnykh tekhnologiy // The journal of academic research in educational sciences (ARES) ISSN 2181-1385 Vol 1, Issue 3 November 2020

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Ibragimova Dilbar Mamatovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: O‘quvchi yoshlarning faolligiga, tashabbuskorligiga, harakatchanligiga asoslangan noan‘anaviy ta‘lim-tarbiya uslublari o‘qitish, ta‘lim mazmunini o‘rganish va bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish darajalarini aniqlash jarayonlariga to‘liq qo‘llansagina mukammal tizim.

Kalit so‘zlar; Faoliyat, daraja, muammo, jamiyat, pedagogik, qoida, g‘oya, qadriyat, baholash, ustuvor.

Аннотация: Нетрадиционные методы обучения и воспитания, основанные на активности, инициативности, мобильности учащейся молодежи, являются совершенной системой только в том случае, если они в полной мере применимы к процессам обучения, изучению содержания образования и определению уровней усвоения знаний, умений и навыков.

Ключевые слова; деятельность, уровень, проблема, общество, педагогика, правило, идея

Abstract: The article presents non-traditional and educational methods, based on the activity, initiative, mobility of the student youth, are an excellent system only if they are fully applied to the processes of teaching, learning the content of education and determining the levels of knowledge, skills and competencies.

Keywords: activity, level, problem, society, pedagogical, rule, idea, value, assessment, master.

Tariximizga nazar tashlasak, ajdodlarimiz yaratib bizga qoldirgan yuksak ma'naviy – madaniy, ma'rifiy meros avlodlarni yoshlikdan jismonan baquvvat qilib tarbiyalashning qat'iy tizimi yo'lga qo'yilganligi shohidi bo'lamiz. Demak, bizda xalqimizning asrlar davomida shakllangan va rivojlangan o'ziga xos jismoniy tarbiya maktabi mavjud bo'lgan ana shu maktablarning milliylik va umuminsoniylikka asoslangan tarixiy tajribalarga murojaat qilish, undan bugungi yangiliklar va erishilgan yutuqlarni hayotga tatbiq etish davr talabidir. Shuningdek, umumiy o'rta ta'lim bosqichida o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ta'limi, tayyorgarligi va sport ishlari umumdavlat miqyosida olib borilayotgan islohotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi, o'quv mashg'ulotlari esa, ushbu ta'lim sohasida yetakchi didaktik vositadir. Jamiyatda o'zgarishlar ta'lim-tarbiya tizimidagi o'quv jarayonida turli xil samarali shakllardan, xilma-xil ko'rinishlardan foydalanishni taqozo etadi. Yangiliklarga mos ravishda o'quvchi-yoshlarda shakllantirilayotgan xislatlar va fazilatlar, hayot jarayonida o'z aksini topmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'zgarishlarning amalga oshirilishi xilma-xillikka olib keldi. Masalan: mamlakatimizda professional sportning shakllanishi, milliy kurashning ta'lim-tarbiya tizimida o'rganilishi, sharq kurashlarining kirib kelishi ana shunday o'zgarishlar sirasiga kirs, Sportchilarimizning xalqaro olimpiada musobaqalarida ishtirok etishi va sovrinli o'rnlarni egallashi jismoniy tarbiya sport sohasida erishilgan yutuqlari har birimizni quvontiradi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ushbu tezkor o'zgarishlarni mukammal o'zgartirib borish va bu jarayonlarga moslashish uchun an'anaviy ta'lim tizimi zamonaviy talablarga javob bera olmay qoldi.

O'quvchi yoshlarning faolligiga, tashabbuskorligiga, harakatchanligiga asoslangan noan'anaviy ta'lim-tarbiya uslublari o'qitish, ta'lim mazmunini o'rganish va BKMlarni o'zlashtirish darajalarini aniqlash jarayonlariga to'liq qo'llansagina mukammal tizim hisoblanadi. Ba'zi pedagoglar ko'pchilik hollarda, o'qitish, o'rgatish jarayoniga yoki o'quvchilar o'rganishiga ba'zi hollarda, o'zlashtirish darajalarini aniqlashni yangi usullarda bajarib, o'zlarining pedagogik faoliyatlarida "Innovatsion texnologiya"larni qo'llaganliklari haqida da'vo qiladilar. Mazkur hollarda Innovatsion texnologiya elementlaridan foydalanildi deyilsa to'g'ri bo'ladi.

Biz ushbu maqolamizda jismoniy tarbiya darslarida interfaol hisoblangan "Aqliy hujum" usulini qo'llash metodikasi bilan tanishtirishni lozim topdik.

"Aqliy hujum" metodining mohiyati jamoa hamkorligi asosida muammoni yechish jarayonlarini vaqt bo'yicha bir qancha bosqichlarga (g'oyalarni generatsiyalash, ularni tanqidiy va konstruktiv holatda ishlab chiqish) ajratishdan iborat. Dars jarayonida aqliy hujumdan maqsadli foydalanish ijodiy, nostandart tafakkurlashni rivojlantirish garovi hisoblanadi. "Aqliy hujum"ni uyushtirish bir muncha sodda bo'lib, undan ta'lim mazmunini o'zgartirish jarayonida foydalanish bilan birgalikda ishlab chiqarish muammolarining yechimini topishda ham juda qo'l keladi. [1]

Aqliy hujum – muammolarni hal qilishda keng qo'llaniladigan metoddir. U qatnashchilarni o'z tasavvurlari va ijodlaridan foydalanishga undaydi. U berilgan har qanday muammoga ko'p sonli yechimlar topishda yordam beradi (bu vaziyatda men nima qilishim kerak? Bu to'siqni qanday bartaraf qilishimiz kerak?). Aqliy hujum qadriyatlarini tanlash va muqobillarini aniqlashda yordam beradi.

Aqliy hujumni o'tkazish qoidalari.

1. O'ylash jarayoni hech qanday baholashlarga yo'l qo'ymaydi. Agar o'ylash jarayonida g'oyalarni baholaydigan bo'lsangiz, qatnashchilar e'tiborlarini o'z fikr va g'oyalarini himoya qilishga qaratib, ularning yangilari va yaxshilari ustida boshqotirma qo'yadilar. Baholash qoidadan istisno qilishi kerak.

2. Hammani xilma-xil kutilmagan g'oyalar doirasini o'ylashga undash kerak. Haqiqatdan ham, aqliy hujumda kutilmagan g'oyalar yuzaga kelmas ekan, ayrim qatnashchilar o'z-shaxsiy fikrlarini qayta ko'rib chiqishlari aniq bo'lib qoladi.

G'oyalarni rag'batlantirish:

Maqsad doim o'sib sifatga aylanadi. Tezkor izchillikda katta miqdorda g'oyalar paydo bo'lganda, odatda baholash istisno qilinadi. Qatnashchilar tasavvurini kengaytirilsa buning natijasida yaxshi g'oyalar yuzaga keladi.

1. Har bir kishi o'zgalar g'oyasiga asoslanishi va ularni o'zgartirishi mumkin. Oldin taklif etilgan g'oyalarni biriktirish yoki o'zgartirish ko'pincha sabab bo'lganlardan ko'ra yaxshiroq g'oyalarni keltirib chiqaradi.

2. Rahbarni guruh bilan oldindan uchrashtirish va ular vazifasini tushuntirish.

3. Mashg'ulotlarda guruh va rahbar vazifasini tushuntirish.

4. Har bir guruh doira shaklida o'tirsin. Har bir ishtirokchi hammani ko'rib turishi lozim.

5. Ish vaqtida doimo har bir guruh atrofida yurish va savollarga javob berish.

Guruhlarga qo'yidagi muammoli topshiriqlar beriladi.

1-savol. Sport musobaqalarining boshlang'ich joyi – **Start**.

2-savol. Tinchlik elchisi – **Sport**.

3-savol. Ulkan sport anjumani- **Olimpiada**.

4-savol. O'zaro bahs –**Musobaqa**.

5-savol. "Shayton arava" nomini olgan sport turi- **Velosiped**

6-savol. Qora burchakka chorlovchi o'yin –**Shashka**.

7-savol. Darozlar o'ynaydigan sport turi –**Basketbol**.

8-savol. Tig'ni to'qnashtiruvchi sport turi – **Qilichbozlik**.

9-savol. Sport qirolichasi deb nomlangan sport turi –**Yengil atletika**

10-savol. Krossning o'zbekcha atamasi –**Poyga**.

Guruhlarga yoki sardorlarga qo'yidagi boshqotirma beriladi:

1			K		
	2		U		
3			R		
	4		A		
5			SH		

O'zbek kurashida ikkinchi ogohlantirish — **dakki**

Kurash belbog'ining qadimgi nomi — **puta**

Musulmon dunyosining eng birinchi sporti — **kurash**

O'zbek kurashida to'liq qo'llanilmagan usul — **chala**

O'zbek kurashining ilgarigi nomi — **chalish**

Jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilim asosida innovatsion texnologiyalarni amalda qo'llash orqali o'qituvchining faoliyatiga ya'ni bolaga amaliy ko'nikma berish bilan birga nazariy bilimlarini boyitish, o'zlashtirish, ularga qulay, oson, samarali usullarni to'g'ri tanlab hamda qo'llash orqali o'z pedagogik mahoratini oshirib borish lozim.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Q.P.Arslonov, SH.D.Abdullayev, M.B.Ibragimov. "Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish". Buxoro 2016 yil.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari: O'quv qo'llanma O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.

3. Bo'riboyev A. "Pedagogik texnologiya" T., 2004 y

BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISIDA TURIZM VOSITASIDA MILLIY G'URUR VA IFTIXOR TUYG'USINI RIVOJLANTIRISH

Dustov Jonibek Amriddinovich

SamDU tadqiqotchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada turizm vositasida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida milliy g'urur va iftixor tuyg'usini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: bo'lajak, jismoniy, madaniyat, o'qituvchi, turizm, vosita, milliy, g'urur, iftixor, tuyg'u, rivojlantirish.

Аннотация: В статье описаны педагогические условия формирования чувства национальной гордости будущих учителей физической культуры посредством туризма.

Ключевые слова: будущее, физическая, культура, учитель, туризм, инструмент, национальный, гордость, гордость, чувство, развитие.

Abstract: The article describes the pedagogical conditions for developing a sense of national pride of the future physical culture teachers through tourism.

Key word: future, physical, culture, teacher, tourism, tool, national, pride, pride, feeling, development.

Uchinchi Renessans poydevorini yaratishning muhim omillaridan biri-bu turizmdir. Turizm bugungi kunda nafaqat iqtisodiy daromad manbai balki barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri bo'lib, 2022-2026 yillarda Yangi O'zbekistonni rivojlantirishning taraqqiyot strategiyasida "O'zbekiston bo'ylab sayohat qiling" dasturi doirasida mahalliy sayyohlar sonini 12 million nafardan oshirish hamda respublikaga tashrif buyuradigan xorijiy turistlar sonini 9 million nafarga yetkazish vazifasi belgilab berilgan. Ushbu vazifalar bugungi kunda respublikamizda tizimli ravishda amalga oshirilmoqda. Turizm infrotuzilmasidagi mavjud muammolarni hal etish, taqdim etilayotgan xizmatlar sifatini oshirish va jahon bozorlarida milliy turizm mahsulotlarini faol targ'ib qilish, turizm tarmog'ining kadrlar salohiyatini kuchaytirish orqali turizm sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar samaradorligini oshirish hamda mamlakatga kirib kelayotgan xorijiy fuqarolar sonini keskin ko'paytirish maqsadida kelajakda quyidagi yo'nalishlar bo'yicha chora-tadbirlarni faol amalga oshirish belgilab olindi;

- turistik faoliyat sohasiga oid normativ-huquqiy bazani takomillashtirish, turizm sohasini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratishga qaratilgan xalqaro me'yor va standartlarni joriy etish;
- turistlarning ehtiyojlari va talablarini inobatga olgan holda mamlakatning barcha hududlarida turizm infrotuzilmasi va yondosh infrotuzilmani rivojlantirish;
- O'zbekiston Respublikasi turistik mahsulotni ichki va tashqi turizm bozorlarida ilgari surish, uning sayohat va dam olish uchun xavfsiz mamlakat sifatidagi imijini mustahkamlash;
- yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash, xizmat ko'rsatish xodimlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish va boshqalar. [1.]

Turizm shakli va mazmuni jihatidan bir necha turlarga bo'linadi. Jumladan ziyorat turizmi, sport, gastronomik, ta'lim, musiqa kabi turlardan iborat.

Turizm so'zi fransuz tilidan olingan bo'lib, "turizm" — (tourismets ot tour) "aylanish", "qidirmoq", "sayohat" degan ma'nolarni bildiradi. O'zbekiston Respublikasining "Turizm

to'g'risida"gi qonunining 3-moddasida Turizmga quyidagicha ta'rif berilgan: "Turizm-jismoniy shaxsining doimiy istiqomat qiladigan joydan sog'lomlashtirish, ma'rifiy, kasbiy amaliy yoki boshqa maqsadlarda 24 soatdan borilgan joyida (mamlakatda)haq to'lanadigan faoliyat bilan shug'ullanmagan holda uzog'i bilan bir yil muddatga jo'nab ketish(sayohat qilish)dan iborat".[2.]

Butunjahon turizm tashkilotining ta'rifiga ko'ra "Turizm – insonlarning odatdagi muhitdan tashqari hordiq chiqarishi, shu va boshqa maqsadlarda 24 soatdan bir yilgacha bo'lgan muddatda sayohat qilish hisoblanadi". [3.]

Tadqiqotchi E.Boymanov o'zining "Turizm termini xususida ba'zi mulohazalar", - maqolasida "Turizm va sayyohlik tushunchalari bir- biridan farq qiladi, ya'ni turistlar uchun boradigan manzil va vaqti belgilansa, sayohatlarda aniq bir vaqt va manzil inobatga olinmaydi, ya'ni sayohat vaqti aniq belgilanmaydi. Shu jihatdan bu terminlarni o'z o'rnida qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi". [4]

Talabalarda shu jumladan bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'usini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir. Sababi, bugungi globallashtirish jarayonida insonning qalbi va ongini egallash uchun kurash kuchaygan bir paytda talaba yoshlarda milliy g'urur va iftixor tuyg'usini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Manbalarda ta'kidlanganidek : "Milliy g'urur-bu milliy iftixordir. Milliy iftixor millat o'zini yaxlit ijtimoiy birlik ekanligini ongli ravishda his qilishidir. Bu shunday bir kuchli ruhiy holatki, u tufayli tarixiy birlik, qon-qarindoshlik, til, madaniyat, ma'naviyat, iqtisodiy hayot va kelajak birligi millat vakillarining qalbidan chuqur o'rin oladi".

Shuningdek, "Iftixor-faxrlanish, maqtanish, g'ururlanish, shon-sharaf hissi, deganidir. Yurtning mustaqilligi, tinchligi esa faxrlanishning eng yuksagidir".[5]

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida turizm vositasida milliy g'urur va iftixorni rivojlantirishning imkoniyatlari yetarli. Jumladan, jismoniy madaniyat fakulteti talabalariga o'qitilayotgan ijtimoiy fanlardan "Falsafa", "O'zbekistonning eng yangi tarixi", "O'zbek tilida (davlat tilida) ish yuritish" "Xorijiy tilni intensiv o'rgatish", umumiy pedagogika tanlov fanlarida "Turizm va uni o'qitish", "sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish va o'tkazish" kabi o'quv rejaga kiritilgan fanlarining imkoniyatlari yetarli. Ushbu fanlarning imkoniyatlaridan foydalanish mazkur fanlardan dars mashg'ulotlarini olib boradigan professor o'qituvchilarning bilimiga, tajribasiga va pedagogik mahoratiga bog'liq. Talabalar bilan viloyatimizdagi va respublikamizdagi tarixiy joylarga sayohatlar uyushtirish, buyuk olimlar, aziz avliyolar, yotgan maskanlarni, muqaddas qadam joylarini ziyorat qilish, mehnat faxriylari, jismoniy tarbiya va sport sohasida salmoqli natijalarga erishgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, tog'larga, suv havzalariga tabiat qo'yniga sayohatlar uyushtirish orqali talabalarda ona-Vatanimizga, milliy tariximizga, ona tilimizga, milliy madaniyatimizga, tarixiy obidalarimizga bo'lgan mehr-muhabbatni, sadoqatni, shakllantirish mumkin.

Davlatimiz rahbarining ichki va tashqi turizmni rivojlantirish to'g'risidagi qarorlarini, ko'rsatmalarini va fikr mulohazalarini ijrosini ta'minlash uchun talaba yoshlarda xususan bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'usini tizimli ravishda amalga oshirishni yo'lga qo'yishimiz lozim. Buning uchun masalaning quyidagi jihatlariga e'tiborni qaratishimiz zarur:

-Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini rivojlantirish alohida tadqiqot obyekti sifatida o'rganilishi kerak.

-Talaba yoshlarda turizm vositasida milliy-g'urur va iftixor tuyg'usini rivojlantirish pedagogik shart sharoitlarni ishlab chiqish lozim.

-Jismoniy madaniyat fakultetida o'qitilayotgan "turizm va uni o'qitish metodikasi" tanlov fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlardan foydalanish.

-Jismoniy madaniyat fakultetida bitiruv malakaviy ishlar bankiga turizm vositasida talaba yoshlarni ma'naviy axloqiy, jismoniy sifatlar, milliy qadriyatlar bilan bog'liq mavzularni kiritish maqsadga muvofiq.

-Professor o'qituvchilar tomonidan bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini rivojlantirishga bog'liq o'quv, uslubiy qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar dars ishlanmalari tayyorlanib joylarga yetkazib berilsa talaba yoshlarda turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini rivojlantirishdek davlat buyurtmasi bajarilgan bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev.Sh.M. yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. _T.: O'zbekiston 2022, 440 b
2. O'zbekiston Respublikasining "Turizm to'g'risida"gi Qonuni /Xalq so'zi gazetasi 1999-yil 21-avgust 002E
3. INWTO technical manual Collertuoi of Tourisim Expediture Statis ties, 1995-yil
4. Boymanov E. Turizm termini haqida ba'zi mulohazalar. Fan va ta'limni rivojlantirishda yoshlarning o'rni. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining 75 yillik yubileyiga bag'ishlangan Respublika miqyosidagi ilmiy va ilmiy texnik konferensiya materiallari 23-noyabr, 2018-yil 1-qism Toshkent-Navoiy, 2018, 190-191,br.
5. <https://milliy-gurur-bu-milliy-iftixordir-milliy-iftixor-millat-ozini.html>

EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSNING RUHIYATIDAGI HOLATLARIGA OID

Abduvoxidov H.A.

Toshkent davlat pedagogika universitetining
mustaqil tadqiqotchisi
(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya. Mazkur maqolada ekstremal vaziyatlarda shaxsning ruhiyatida vujudga keladigan stressli holatlar, shuningdek ruhiy tushkunlikka tushgan shaxslarga psixologik nuqtai nazardan mutaxassislarning yordam ko'rsatishning psixologik xususiyatlari haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik stress, YuNESKO, stressli hodisa, stressorlar, uzoq muddatli stresslar, hissiy reaksiyalar, inson ruhiyati va stressli holatlar.

Abstract. This article talks about the stressful situations that arise in the psyche of a person in extreme situations, as well as the psychological features of providing help to depressed people from a psychological point of view.

Key words: psychological stress, UNESCO, stressful events, stressors, long-term stress, emotional reactions, human psychology and stressful situations.

Har qanday ekstremal vaziyatlarda insonni psixologik holati, uning ma'naviy jihatdan ruhiyatini chiniqtirishga bog'liq. Barcha qiyin, ekstremal vaziyatlarda psixologik va ma'naviy, ruhiy jihatdan chiniqqan inson, kerakli paytlarda, psixologik nuqtai nazardan barqarorlik, matonat, dadillik talab etiladigan aniq va qat'iy harakatlarga tayyor bo'ladi. Tabiiy ofatlar insonni ruhiga salbiy ta'sir etadi, inson har qanday voqea va hodisalarni boshidan kechirmaguncha, o'z ko'zi

bilan ko‘rmaguncha, yetarli darajada idrok qila olmaydi, vaziyatga ham yetarlicha baho berolmaydi.

Har bir shaxs vaziyat, muhit bilan bog‘liq o‘ziga xos psixologik imkoniyatlariga yetarlicha baho bermay turib, hozirgi zamon talablariga va taraqqiyotiga to‘g‘ri keladigan natija ko‘rsatishi ancha mushkul. O‘z-o‘zidan ma‘lumki, bunday holatlarda psixologlar va favqulotda vaziyat xodimlarining zimmlariga yanada katta mas‘uliyat yuklatiladi.

Shuning uchun ham ekstremal vaziyatlarda odamlarga psixologik yordam ko‘rsatish va favqulotda vaziyatlarda psixologik himoya qilish bugungi kunning dolzarb muammosi hisoblanadi. Shunday paytlarda hayotning eng qadrli damlari haqida o‘ylab ko‘rish o‘rinli bo‘ladi ayniqsa, ekstremal vaziyatlarda bo‘lgan odamlarga ruhiy psixologik, moddiy jihatdan yordam qo‘lini cho‘zish har bir fuqaroning burchi hisoblanadi.

Buyuk fransuz faylasufi, matematigi va fizigi Blez Paskal “Odamlar ko‘pincha o‘zlari istak va idroklari bilan tushungan narsalariga amal qilishadi, boshqalar bergan fikrlarga emas” — deb uqtirgan edi.^[1]

Bunday vaziyatlarda odamlar karaxt holatda bo‘ladilar, shuning uchun ularga to‘g‘ri tushuncha berish lozim bo‘ladi. Har bir tabiiy ofat sodir bo‘lish joyi, sababi, ko‘lami, u bilan bog‘liq bo‘lgan moddiy zarar va boshqa xususiyatlari bilan ajralib turadi. Tabiiy ofatlarning ichida eng ko‘p ekstremal vaziyatlarni keltirib chiqaradigani bu zilzila.

Vatanimiz hududida yer qimirlashi tarixi to‘g‘risidagi ma‘lumotlar Fanlar Akademiyasining Sharqshunoslik va Seysmologiya institutlari fondlarida saqlanayotgan noyob qo‘lyozmalarda yozilgan. Yer qimirlashi haqidagi dastlabki ma‘lumotlarni Abu Said Gardiziyning “Kitobi Zayn al-Axbor”idan Farg‘onadagi zilzila haqida esa Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma”sidan Farg‘ona, Andijon, Toshkent, Zarafshon va Samarqand shaharlaridagi kuchli zilzilalar haqida; Muxammad Toxir ibn Abdul Qosimning “Ajoyibot Tabokat” asaridan Axsikentdagi zilzila to‘g‘risida; Muhammad Yoqub ibn Muhammad Danial-biyning “Gulshanimulk” asaridan Urgut qo‘rg‘onidagi zilzila haqida; Muhammad Hakimxon to‘raning “Muntahab at-Tavarix” qo‘lyozma asari va boshqa asarlaridan zilzila to‘g‘risida ma‘lumotlarni olish mumkin.^[2]

Zilzila — tabiatda sodir bo‘ladigan eng xavfli hodisalarning biridir. YuNESKO ma‘lumotiga ko‘ra insonlarning qurbon bo‘lishi bo‘yicha yuzaga keladigan iqtisodiy zarar va insonlar halokati bo‘yicha tabiiy ofatlar ichida birinchi o‘rinda turadi. Zilzilalar inson tomonidan qurilgan uylarni, binolarni yo‘q qiladi. Bundan tashqari, zilzilalar paytida tog‘ qulashi, ko‘chkilar, yong‘inlar sodir bo‘lishi mumkin, bu katta halokatga olib keladi va odamlar hayotiga tahdid soladi. Yer kurrasida har yili besh mingdan ziyod kuchsiz zilzilalar sodir bo‘lib turadi. Turkiyaning Anqara shahridagi zilzila 1999 yilda sodir bo‘lgan edi. Bunda 45 mingdan ortiq odam shikastlanganligining o‘zi tabiiy ofatlar ichida eng kam tarqalgan zilzila nechog‘lik katta kuchga ega ekanligidan dalolat beradi.

Oradan shuncha yil o‘tib, 2023 yil, 6 fevral kuni boshlangan zilziladan Turkiyaning yana 10-ta Gaziantep, Qahramanmarash, Hatay, Osmaniya, Adiyaman, Malatya, Shanliurfa, Adana, Diyarbakir va Kilis kabi shaharlari juda katta talofat ko‘rdi. Zilziladan eng ko‘p jabr ko‘rgan Turkiyaning 10 viloyatini Prezident Erdog‘an “falokat hududlari” deb e‘lon qildi, ushbu hududlarda uch oylik favqulodda holat amal qiladi. Kuchli zilzila bu gal Turkiyaning Suriya bilan chegarasi yaqinida joylashgan janubiy-sharqiy Gaziantep shahrida yuz bergan Turkiyadagi halokatli zilziladan o‘n minglab odamlar o‘lgan, o‘n minglab odamlar shikastlangan, o‘n minglab turar-joy binolari qulab ketgan va ular o‘n minglab odamni bosib qolgan. Inson zoti chidab

bo'lmaydigan vaziyat, naqadar dahshatli, tasavvur qiling to's-to'polonda bolalarning chinqirig'i, oldingizda turgan ko'p qavatli bino bir zumda ko'z oldingizda yer qa'riga cho'kib ketyapti.

Bunday holatlar har qanday irodasi mustahkam odamga ham qattiq ta'sir qiladi, asablar taranglashadi, ko'z oldingiz qorong'ilashadi. Turkiyadagi halokatli, dahshatli zilzilalardan to'qqiz kun o'tib, qutqaruv ishlari tugab, tozalash ishlari ketayotgan bir paytda tasodifni qaranki vayronalar ostidan uch nafar ayol va ikki bola tirik topilgan. Qutqarilganlarning biri 42 yoshli Melike Imamoglu va 74 yashar Jemile Kekechlar ekani ma'lum bo'lgan. Omon qolgan Meliken "Tez yordam" mashinasiga o'tkazisharkan, qutqaruvchilarning qarsak chalgancha, bir-birlarini bag'rilariga bosishgan, qutqarilgan paytida Melike o'zini "ajoyib" his etayotganini aytgan. Tabiiy ofatdan omon qolganlar endi o'z hayotlarini qayta tiklashlari kerak.

Ruhiyatni tiklashni o'zi bo'lmaydi. O'zimiz avtobus bekatida ozgina ko'proq kutib qolsak qancha asabiylashib betoqat bo'lamiz. Shunday tahlikali vaziyatdan chiqqan odamlarning ruhiyati qanday bo'lishini his qilish, holatlarini tasavvur qilish juda qiyin. Bu dunyoda hech kim boshpanasiz qolmasin, hozirgi kunda Turkiyaning vayron bo'lgan shaharlarida ko'pchilik o'z turar-joylarini yo'qotgan va qo'lbola chodirlarda yashab turibdi. Turkiya prezidenti mamlakati boshiga tushgan bu ofatni "asr falokati", deb atagan. Bugungi kunda, xalqaro hamjamiyat ham Turkiyaga o'zining yordamini kuchaytirmoqda.

Favqulotda va ekstremal vaziyatlar (yer qimirlashi, turli xil avariya holatlari, yong'inlar, epidemiya tarqalishi va hokazolar) barcha zamonlarda insoniyatga turli xildagi hissiy zo'riqishlar va ruhiy shikastlar yetkazib kelgan.[3]

Ekstremal vaziyatlarda nafaqat bir odamning o'ziga balki uning atrofdagilarga ham hayot tahdidi bo'ladi. Shunday paytlarda har qanday odamning ko'z o'ngidan, favqulodda vaziyatlar tufayli ekstremal vaziyatlarda butun o'tmishdagi hayoti kinolentaday bir zumda o'tadi. Shuning uchun ham har bir shaxs vaziyatni bir xil ravishda qabul qilmaydi, chunki ekstremal vaziyatlarda har kimning o'zini ichki psixologik holati mavjud bo'ladi. Favqulodda vaziyatlarning odamlar ruhiyatiga tez va ko'proq ta'sir qiladigani va ekstremal holatga tushirishi mumkin bo'lgan turini aniq aytish qiyin bo'ladi albatta.

Tabiiy ofatlarning (tabiiy tusdagi, texnogen tusdagi va ekologik tusdagi) har birini oqibatlarining jiddiyligini alohida ta'kidlash kerak. Texnogen, tabiiy hamda ekologik tusdagi favqulodda vaziyatlardan aholi va hududlarni muhofaza qilish va jabrlanganlarga yaqindan amaliy yordam ko'rsatishda fuqarolarni favqulodda vaziyatlarga qanchalik tayyorligi va soha bo'yicha bilim saviyalariga ham bog'liq. Ekstremal vaziyatlarda ruhiy tayyorgarlik- bu odamlardagi ruhan chidamlilikni shakllantirish yoki ularning oldilariga qo'yilgan vazifalarni qanday bajarishlarida ko'rinadi.

Tabiiy, texnogen va ekologik tusdagi ofatlarga loqaydlik bilan qarash: zilzila, uying vayron bo'lishi, evakuatsiya, yashash joyining o'zgarishi hamma narsaning qulashi va yong'in, portlash, transport (havo, temir yo'l, avtomobil) avariylari, kimyoviy va radioaktiv zararlanish, energetik va gidro texnik inshootlardagi halokatlar va har xil epidemiyalarning tarqalishi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Inson ruhiyatiga ta'sir qiladigan psixologik stressning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar juda ko'p va noaniq, ularni ko'rib chiqib e'tibor qaratadigan bo'lsak, stressli hodisaning xarakteristikallari, inson tomonidan sodir etiladigan voqealarni tahlil qilish, shaxsning individual xususiyatlari va vaziyatni idrok etish kabilar kiradi.

Insondagi ruhiy jarayonlar fizilogik anatomik jarayonlar- ruhiyat bilan bog'liq, yurak insonning biologik hayotini, miya esa ruhiy-ma'naviy hayotini boshqarib turadi.[4]

Yillar davomida olib borilgan ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik stressning rivojlanishi asosan odamlarning shaxsiy xususiyatlariga bog'liqligini belgilaydi ya'ni

ularning yoshi, sog'ligi, markaziy asab tizimi va temperamenti, jamiyatda har jihatdan o'zini-o'zi nazorat qila olishi, psixologik nuqtai nazardan chidamliligi, o'zini va o'zgalarni hurmat qilishi va hokazolar.

Ekstremal holatlarda stressli vaziyatga tushish qaysi bir jarayonda bo'lmasin, atrofdagi odamlarning zimmasiga ham alohida mas'uliyat yuklaydi va o'sha paytda o'zlari uchun juda ko'p narsalarni bilib oldilar. Har bir ishning ham o'z hikmati bor deganlaridek, bu holatlar ham stressli vaziyatning ijobiy tomonlari hisoblanadi. Demak, "stress" tushunchasi odam tanasining har qanday talabga munosabati bilan belgilanadi. Stressning har doim ham uning salbiy tomonini ko'rish ko'rish kerak emas. Har qanday vaziyatdagi stress ham zararli emas. Misol uchun stressni ijobiy tomoniga e'tibor beradigan bo'lsak, inson hayoti davomida bo'ladigan yaxshi his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan voqealar, to'ylar, tug'ilgan kunlar, yangi mashina sotib olish kabi ijobiy voqealar insonlarni xursand qiladi va ruhiyatini ko'taradi.

Tibbiyot fanlari nuqtai nazaridan xulosa qiladigan bo'lsak, stress birinchi navbatda qon bosimining oshishiga olib keladi. Stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri aniq. Bundan tashqari, stress to'g'ridan-to'g'ri yurakka ta'sir qiladi. Shuni aytish kerakki, stressning salbiy oqibatlari orasida ayniqsa, berilgan vazifalarni bajarishning sifat va samaradorligi susayadi, ham jismoniy ham aqliy jihatdan charchash, ruhiy kasalliklar va psixologik muammolar ko'payadi. Ekstremal vaziyatga tushib qolganda, inson maxsus psixologik holatni o'z boshidan kechira boshlaydi.[5]

Mutaxassis psixologlarning tajribalarida odamlardagi stressdan keyingi holatlarini kuzatishganda, kishilardagi: bo'lgan voqealardan hayratlanish, tashvishga tushib qolish, birdaniga g'azablanib ketish, to'satdan qo'rqib ketish, umidsizlikka tushish kabi alomatlar paydo bo'ladi, ammo hech bir alomatlar insonda uzoq vaqt davomida saqlanib qolmasligini va bu alomatlar ba'zan tez bir necha soatga yoki bir necha kungacha davom etishini aniqlashgan.

Stress holatida paydo bo'ladigan barcha reaksiyalar avvalo inson miyasidan boshlanadi. Stress holatida inson miyasi tananing barcha a'zolariga ko'p gormonlarni yubora boshlaydi. Natijada yurak tez-tez uradi, qon bosimi oshadi, o'pka qisqaradi yoki kengayadi, mushaklar taranglashadi. Inson nima bo'layotganini hali to'liq tushunmasidan organizm harakat qilishga tayyor turadi. Stressli vaziyat o'tib ketgach, organizm yuqori tayyorlik holatidan chiqib, me'yoriy faolligiga qaytadi. Lekin davomiy, kuchli yoki surunkali stress inson tanasiga zarar keltiradi.

Stressning takrorlanib turishi tufayli inson ichkilikka ruju qo'yishi, giyohvand moddalarni qabul qilishi, dorilarni suiste'mol qilishi, me'yoridan ortiq ovqat yeyishi, tamaki chekishi va boshqa yomon odatlarga berilishi mumkin. Ruhiyat buzilganda, hatto odam depressiyaga tushishiga, sillasi qurishiga yoki joniga qasd qilish haqida fikrlar kelishiga sabab bo'ladi.

Garchi stress hammaga bir xil ta'sir qilmasa-da, u ko'pgina kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Stress inson tanasining deyarli barcha a'zolariga ta'sir qiladi. Asab tizimining faolligi tufayli organizmda adrenalin va kortizol nomli gormonlar ishlab chiqariladi. Yurak tez urishi natijasida qon bosimi hamda qondagi glyukoza miqdori oshadi. Odatda odamlardagi kuchli stress jizzaki-qiziqqon, tashvishli bo'lishga, bosh qismida tez-tez og'riq paydo bo'lishiga, uyqusiz bo'lib qolishga olib keladi. Bundan tashqari tanadagi og'riqlar kuchayadi, zo'riqish, bosh og'rig'i, mushaklar tortishib qoladi, ko'p hansirash boshlanadi, ko'pchilik odamlarda vahimaga tushish holatlari ham kuzatiladi.

Tana bo'ylab qon yugurishi uchun yurak tezroq va kuchliroq ura boshlaydi. Organizmning qonga ko'proq ehtiyoji bo'lgan joyiga, masalan, mushaklaringizga qon yetkazib berish uchun qon tomirlari kengayadi va torayadi. Odamlardagi kuchli stress tufayli, qon bosimining oshib ketishi, yurak xuruji, insult kabi alomatlari paydo bo'ladi va kuchli stressdan diabet kasalliklari, immunitet

pasayishi va har-xil kasalliklarning kuchayishi, ko'ngil aynishi, qayd qilish, ich ketish, kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishi, ortiqcha vaznni paydo bo'lishi hamda ovqat hazm qilish jarayoni ham buziladi. Bu holatlarning har qanday turi inson ruhiyatiga o'zining kuchli ta'sirini ko'rsatadi.

Vatanimiz Prezidenti tomonidan olib borilayotgan odilona siyosat tufayli inson manfaati, inson qadriyati eng oldingi o'rindadir. Asosiy Qomusimiz bo'lgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining asosini ham inson, uning qadr-qimmatini salomatligi tashkil etadi. Insonning hayoti, yashashga bo'lgan huquqi Konstitutsiya bilan muhofaza qilinadi.[6]

Favqulotda vaziyatlar vazirligining asosiy vazifalaridan biri favqulodda holatlarda aholi hayoti va sog'ligini, moddiy va madaniy boyliklarini muhofaza qilishdan iborat. Har bir favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish sohasining xodimi favqulodda vaziyatlar yuzaga kelgan vaqtda vaziyatga baho berishni, tezlik bilan tegishli qarorlar qabul qilish yo'llarini bilishi va bu borada yuqori malakaga ega bo'lmog'i kerak. Kundalik hayotimizda xavf-xatarlar juda ko'p uchraydi.

Insonning ongi shakllangandan boshlab, bir-biriga nisbatan zo'ravonlik qilib kelgan. Qonuniy jihatdan urushlar, qurolli to'qnashuvlar, terroristik harakatlar bundan tashqari odamlarning jinoyatchiliklari, o'g'irliklari, firibgarliklari va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishlari, giyohvand moddalarni qabul qilishlari, o'z joniga qasd qilishlari va boshqalar bularning bari albatta insonni aqliy va jismoniy jihatdan ham toliqtiradi. Hayot tajribalari shuni ko'rsatadiki, barcha sodir bo'ladigan xavf-xatarlar e'tiborsiz qoldirilsa, tabiatning favqulodda holatlaridagi ekstremal vaziyatlarga aylanib, ketishiga sabab bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. III. ШАРИПОВА Самарқанд давлат университети ўқитувчиси PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 6-son (2020-yil, dekabr) B-23

2. Сапаев М.С.Қодиров Ф.М “Фавқулотда вазиятларда ҳаёт фаолияти хавфсизлиги” Маърузалар матни Тошкент-2013 Тошкент ахборот технологиялари университети.Б-43.

3. О. АВЕЗОВ Бухоро давлат университети психология кафедраси катта ўқитувчиси. PEDAGOGIK MAHORAT . Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 6-son (2020-¹ yil, dekabr) B-105.

4. “Педагогика назарияси”Аскар Зуннунов.“Педагогика”фани соҳаси йўналишлари учун ўқув қўлланма.Б-30-31

5. Авезов О.Р. Экстремал вазиятлар психологияси: Дарслик. Бухоро.нашриёти, 2020 йил. Б-30-32.

6. Сапаев М.С.Қодиров Ф.М“Фавқулотда вазиятларда ҳаёт фаолияти хавфсизлиги”Маърузалар матни Тошкент-2013 Тошкент ахборот технологиялари университети.. Б-7-9

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARDAN SAMARALI FOYDALANISH

Bisenbayev Islambek Qaypnazarovich

JTSBMQTMOI Nukus filiali o'qituvchisi

(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada nazariy bilim berishda o'qitishning turli uslublaridan foydalanish, innovatsion texnologiyalar orqali nazariy bilimlarni oshirish, ko'nikma va malakalarni shakllantirish haqida ma'lumotga ega bo'lish mumkin.

Kalit so'zlar: innovatsion texnologiyalar, uslublar, pedagogik, passiv uslublar, motivatsiya.

Аннотация: В данной статье можно получить информацию об использовании различных методов обучения в предоставлении теоретических знаний, совершенствовании теоретических знаний с помощью инновационных технологий, формировании навыков и квалификации.

Ключевые слово: инновационные технологии, методы, педагогические, пассивные методы, мотивация.

Annotation: In this article, you can get information about the use of various teaching methods in the provision of theoretical knowledge, the improvement of theoretical knowledge with the help of innovative technologies, the formation of skills and qualifications.

Key words: innovative technologies, methods, pedagogical, passive methods, motivation.

Hozirgi zamonda insoniyat hayoti va uning taraqqiyoti juda murakkab, ko'p qirrali va g'oyat chigal muammolarga boydir. Bu muammolar kishilarning moddiy ne'matlar ishlab chiqarish, xizmatlar ko'rsatish, fan, madaniyat, siyosat, mafkura, axloq, davlatni boshqarish sohalaridagi, shuningdek, oiladagi va boshqa faoliyat turlarining borgan sari ko'payib, rivojlanib hamda ularning o'zgarib borishi natijasida vujudga keladi.

Nazariy bilim berishda o'qitishning turli-tuman uslublaridan foydalaniladi. Bu o'rinda I.Ya. Lerner, M. N Skatkin, M. A. Danilov, B. P. Esipning tavsiya qiladigan uslublaridan foydalanilinish ijobiy natijalarni beradi.

Ta'lim oluvchilarga innovatsion texnologiyalar orqali nazariy bilimlarni oshirish muhim ilmiy, siyosiy, pedagogik muammo hisoblanadi. Buning uchun, yangi o'qitish uslublari, jumladan innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarur. Pedagogikada o'qitish uslublarini tasniflashga yagona yondashuv mavjud emas.

Didaktikada o'qitish uslublarini bilimlar manbai (E.Ya.Golant), didaktik maqsadlar (B. P. Esipov), bilish faoliyatining saviyasi (I. Ya. Lerner, M. I. Maxmutov va boshqalar.) bo'yicha farqlash eng ko'p tarqalgan.

Uslublarning binar sxemalari, ularni uch olchovli va hatto, keng qamrovli qilib farqlash ham uchraydi. Ana shu tasniflarning har birida afzalliklar va kamchiliklar mavjud bo'lib, ular adabiyotlarda etarlicha tahlil qilingan. O'qitish uslublarini bilish manbalari bo'yicha tasniflash ancha oddiy bo'lib, ular maktab amaliyotida keng tarqalgan. Bu belgi bo'yicha uslublar qo'yidagi uch guruhga bo'linadi:

1. Og'zaki uslublar
2. Ko'rsatmali uslublar.
3. Amaliy uslublar.

Bu uslublar o'zaro bog'liq bo'lganligi sababli ularni doim ham aniq chegaralab bo'lmaydi. Har bir o'qitish uslubining o'z vazifasi bor. Adabiyotlarda o'qitish uslublarining rag'batlantiruvchi (motivlashgan), ta'limiy, tarbiyaviy va kamol toptiruvchi umum pedagogik vazifalari ifodalangan. O'qituvchi darsga tayyorlanishda va uning uchun eng muvofiq uslublarni tanlashda ana shu usullarning bajarilishi mumkinligini, ularning tarkibini hisobga olib, shu asosda rag'batlantirish, kamol toptirish vazifalarini kuchaytiruvchi murabbiydir.

M. A Danilov va B.P. Esiplar quyidagilarni taklif etishadilar:

1. Bilimlarni bayon qilishda: hikoya-tushuntirish, ma'ruza, suhbatlar, ko'rsatmali qo'llanmalarni namoyish etish.

2. Ta'lim oluvchilarda ko'nikma va malakalarni shakllantirish: mashqlarni shakllantirish va amaliy ishlar.

3. Bilim, ko'nikma va malakalarni tekshirish, joriy kuzatishlar, og'zaki so'rash, yozma va amaliy nazorat ishlari.

S. I. Perovski va E.Ya Golant tasnifi: faol va passiv uslublarga bo'lishni ko'zda tutgan:

— agar ta'lim oluvchilar mustaqil ishlasa;

- faol uslublar (laboratoriya uslubi, kitob bilan ishlash);

- agar ta'lim oluvchilar faqat tinglasa va eshitsa, passiv uslublar (hikoya, ma'ruza tushuntirish, namoyish qilish uslubi, ekskursiya). Bunday tasniflash ma'qul emas, chunki u ta'lim oluvchilarning ongligi va faolligi prinsipiga salbiy ta'sir etadi.

S.P. Baranov o'z tasnifini guruhlar bo'yicha taqsimlaydi. Birinchi guruhga o'qitishning o'qituvchi eng asosiy rol o'ynaydigan hikoya, suhbat, tasniflash, tushuntirishlarni kiritadi. Bunda ta'lim oluvchining asosiy vazifasi o'qituvchi mulohazalarining mantiqiga ergashish, bayon qilinayotgan mazmuni tushunish, eslab qolish va keyinchalik o'rganilgan materialni qayta gapirib bera olishdan iborat bo'ladi. Uning fikriga o'qituvchi mulohazalarining tizimiga qanchalik yaqin bo'lsa, o'quv materialini o'rganishning tavsiya etilgan yo'li shunchalik ishonchli bo'ladi. Ta'lim oluvchining asosiy vazifasi o'qituvchining gaplarini tinglash va ularni tushunib olishdir. Ikkinchi guruhga o'qishning yo'llari: mashqlar, mustaqil, laboratoriya, amaliy va nazorat ishlar kiradi.

Ta'lim oluvchilar faoliyatining xarakteri tavsiya etilgan uslubning samaradorligini belgilaydi.

O'qituvchining roli ta'lim oluvchilarning o'qishiga mohirona rahbarlik qilishdan iborat bo'ladi.

Ma'lumki, ta'lim oluvchilarning o'quv-bilish faoliyatini kengaytirish ko'p jihatdan o'qituvchi mahoratiga bog'liq bo'ladi. Bu o'rinda motivatsiya tushunchasi muhim ahamiyatga ega. «Motivatsiya-shaxs hatti-harakatini yuzaga keltiruvchi ichki haraktlantiruvchi kuch, hissiyot bo'lib, pedagog uni boshqarishga harakat qiladi va o'quv jarayonini tashkil etish uchun hisobga oladi. Uni amalda o'rganilayotgan faoliyat tajribalaridan taassurotli dalillarni maxsus yig'ishi va ta'lim oluvchilarga o'qitilayotgan predmetning asosiy holatlari bo'yicha bilimlar asosida noqulay vaziyatlardan chiqib ketish yo'llarini namoyish qilish kerak».

Demak, o'qituvchi nazariy bilimlarni ta'lim oluvchilarda oshirishda har bir dars maqsadi va mazmuniga mos keladigan motivatsiya me'yori va uslublarni aniqlab olishi lozim bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Omonov H.T., Xo'jayev N.X., Madyarova S.A., Eshchonov E.U. «Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat» Toshkent – 2007.

2. Sayidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar- o'quv qo'llanma., «Moliya», 2003
3. Jumaniyazova Sh. "Talabalarni bilim konikma malakalarini shakllantirshda innovasion talim texnologiyalarning orni va ahamiyati" Bitiruv malakaviy ishi, Urganish 2019.

FEATURES OF THE TRANSLATION OF SPORTS VOCABULARY FROM ENGLISH

Islomova Kh.F.
The IRPDSPHCS
(Tashkent, Uzbekistan)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport terminologiyasi yoritilgan, umumiy adabiy tilning soʻz yasallishining barcha asosiy yoʻllari koʻrib chiqiladi: hosila, soʻz yasallishi, konversiya, ularning har birida butun tilga xos boʻlgan hodisalar – affiksall polisemiya, yagona termin yasallish jarayonida semantik va morfologik transpozitsiyaning birikmasi, soʻz yasallish qoliplari boʻyicha taqsimlanishi.

Annotation: In this article highlighted sports terminology, all the main ways of word production of the general literary language can be traced: derivation, word formation, conversion, within each of which there are phenomena that are also characteristic of the language as a whole — affixed polysemy, a combination of semantic and morphological transposition in a single term formation process, distribution according to word-building models.

Аннотация: В данной статье выделена спортивная терминология, прослеживаются все основные способы словообразования общелитературного языка: деривация, словообразование, конверсия, внутри каждого из которых есть явления, характерные и для языка в целом — аффиксальная полисемия, сочетание семантической и морфологической транспозиции в едином терминообразовательном процессе, распределение по словообразовательным моделям.

Key words: Characteristic for sports terminology, difficulty teaching sports terminology in terms of its semantic, modern sports vocabulary with a rethought meaning,

Kalit soʻzlar: Sport terminologiyasi uchun xarakterli, sport terminologiyasini semantik jihatdan oʻrgatishda qiyinchilik, qayta koʻrib chiqilgan maʼnoga ega zamonaviy sport lugʻati;

Ключевые слова: характеристика спортивной терминологии, сложность семантического обучения спортивной терминологии, современная спортивная лексика с пересмотренным значением;

Sport has always occupied an important place in the life of countries and peoples. Sports competitions of world importance cannot do without translators from English, French, Italian, German, Spanish and other languages. Each sport has its own terms and definitions. You can call it "sports slang", these words have become so firmly established in the everyday life of athletes and coaches that they no longer use other terms. Indeed, what does "brake" mean in boxing, diving and cycling. Imagine a sports translation done without taking into account not only the context, but also the specialized vocabulary. Characteristic for sports terminology is the presence of a large number of occasional professionalisms and terms that are not registered in dictionaries, but formed according to productive models. On the basis of the study, the authors propose a solution to the

applied problem of the most rational way of mastering lexical material when studying a foreign language in a higher educational institution of physical culture by teaching students to predict the meanings of terms-derivatives in speech. Teaching a foreign language has shown that the main difficulty in teaching reading industry sports literature is the terminology in terms of its semantic. This is explained, on the one hand, by the lack of bilingual industry dictionaries, and on the other hand, by the peculiarities of term formation and the specifics of the nominated field of activity. The linguistic description of English sports terms made it possible to identify a number of differential features that should be taken into account when transferring the meanings of terms in other languages. The modern sports lexical system shows an active tendency to enrichment, which is manifested not only in regular and numerous borrowings from the English language, but also in the form of expanding the internal resources of the language. In a number of cases, the processes of semantic change of meanings, rethinking of words are combined with the processes of expansion or narrowing of meanings carousel — constant fast transfer of the ball or pucks during the game from one player to another, a wicket — a football or hockey goal, a mustard plaster — a player's yellow penalty card. when a new sports word is formed, a kind of metaphor occurs, that is, the transfer of meaning by the similarity of concepts to another word, since a certain similarity, remote, when received by a certain object, person, property, etc. there is still a new name. For example: when the word yellow card is formed with the meaning "yellow card in football" (The football player again received a yellow card), the meaning is transferred by color, and when the word mill is formed — "a boxer mindlessly waving his arms" — there is a transfer according to the visual perception of a boxing athlete waving hands, just like in the word house, a peculiar position between the legs of the goalkeeper when he is preparing to receive the puck (the goalkeeper let him into the house). Modern sports vocabulary with a rethought meaning, we can say that it is quite numerous and diverse. In all sports there are sports words with a reinterpreted meaning. Sports terminology is constantly updated by coaches, players, journalists. Characteristic for sports terminology is the presence of a large number of occasional professionalisms and terms that are not registered in dictionaries, but formed according to productive models. Therefore, it is advisable to teach students to predict the meanings of derivative terms in speech. The selected models can serve as the basis for creating specific methodological recommendations and a targeted system of exercises. Sport terminology are complex words in which the stems are connected by a connecting consonant: grounds man "one who keeps the sports ground in order", linesman "line judge". In this case, the second component is a semi-affix that carries the meaning of the agent.

Sport Terminologies are complex-derivative words, where two types of word formation are combined: word formation and affixation: cup-tied "participating in the qualifying match for the cup", benchwarmer "reserve player", "basketball player", flat-footed "immobile (about the player)", goal-scorer "player who completes the combination, scores a goal", scoring-area "penalty area, basket area", semifinalist "semi-finalist", etc. The sequence of one word-formation process after another is not fixed. There is both derivation precedence (for example, scoring-area) and composition precedence (basketballer). Regardless of the order of the word-formation stages, the final unit retains the meanings of all components — both the stems and the affix. Over time, changes occur in the terminology of football, however, when analyzing English language sources, it was noticed that the morphological method of term formation is the most productive in this aspect. Since suffixation is typical for nominal word formation, while substantive terms occupy a central place in the football terminology. The following productive suffixes in English terms of football are distinguished:

-ing (blocking — "protection, blocking", dribbling — "dribbling");

-er / -or (dribbler — "player leading the ball");
-ist (titlist — "title holder", finalist — "player who reached the final");
-ation (qualification — "qualification", disqualification — "disqualification").

The syntactic method of term formation is productive for the formation of terms-phrases:

In addition to the aforementioned methods of term formation, the process of borrowing occupies a significant place. It should be noted that the English language replenished its stock with terms from other languages, for example, such words as mundial came from Spanish — "world championship", custodian — "goalkeeper", from French — bullet "powerful blow", arbiter- "observer", attaque — "attack", double — "double", ligue — "league", from Italian finale — "final", finta — "fiction", from German bombardier- "scorer", linie — "line", "line", technin — "technique".

Thus, in sports terminology, all the main ways of word production of the general literary language can be traced: derivation, word formation, conversion, within each of which there are phenomena that are also characteristic of the language as a whole — affixed polysemy, a combination of semantic and morphological transposition in a single term formation process, distribution according to word-building models. In conclusion, I would like to emphasize once again that linguistic studies of professional communication discourses are of great practical importance, linking linguistic theory and teaching practice into a language methodology for special purposes.

LITERATURE:

1. Shafranov, N.A. Semantic-functional characteristic sports vocabulary in modern English. 2005.
2. Cuddon, J. A. The Macmillan dictionary of sports and games.1980.

PEDAGOGIK TEXNOLOGIYADA QO‘LLANILADIGAN USUL VA VOSITALAR

J.B.Abatov

JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Pedagogik munosabatlarni insonparvarlashtirish va demokratlashtirish asosidagi pedagogik texnologiya yakka hokimlik texnologiyasiga tubdan qarshi bo‘lib, pedagogik jarayonda hamkorlik, g‘amxo‘rlik, o‘quvchi-talabalar shaxsini hurmat qilish, e‘zozlash orqali shaxsni rivojlantirish va ijod qilishga qulay muhit yaratadi.

Kalit so‘zlari: Pedagogik prognostika, ta‘lim, o‘quvchi-talabalar, pedagogik texnologiya, usul, o‘qitish.

Аннотация: Педагогическая технология, лежащая в основе гуманизации и демократизации педагогических отношений, принципиально противоположна технологии единоначалия, создавая благоприятную среду для развития личности и творчества через сотрудничество, заботу, уважение, почитание личности ученика-ученика в педагогическом процессе.

Ключевые слова: Педагогическая прогностика, образование, ученик-ученик, педагогическая технология, методика, обучение.

Abstract: Pedagogical technology, based on the humanization and democratization of pedagogical relations, is fundamentally opposed to the technology of sole power, creating a favorable environment for the development and creation of personality through cooperation, care, respect for the personality of students and students in the pedagogical process.

Keywords: Pedagogical forecasting, education, students, pedagogical technology, method, teaching.

Jamiyat hayotining jadal tarzda rivojlanishi, taraqqiyot ehtiyojlari va imkoniyatlarining kengayishi, turli-tuman axborotlar oqimining tezlashishini hisobga olib, zamonaviy pedagogik texnologiya fani pedagogik prognostikaning yangi shakl, vosita va usullaridan foydalanish mexanizmini yaratishni o'z zimmasiga olmog'i talab etiladi. Bugungi kunda turli tipdagi ta'lim muassasalarida amalga oshirilayotgan ta'limning o'rni va darajasini aniqlashga yo'naltirilgan tadqiqotlarda pedagogik prognostikaning imkoniyatlaridan keng foydalanishni taqozo qiladi. Shundagina ta'lim jarayonining natijalari fan, ishlab chiqarish, madaniyat, iqtisod hamda jamiyat hayotining barcha sohalarini rivojlantirishga xizmat qila oladi. Pedagogik prognostikaga tayangan holda yaratilgan nazariyalargina uzluksiz ta'lim jarayonini uning bosqichlari va komponentlarining mazmuni, shakli va vositalarini, ta'lim natijalarining jamiyat hayotiga ko'rsatadigan ta'sir darajasini oldindan loyihalashtirishga asos bo'la oladi. Demak, shundagina o'quv-tarbiya jarayonini yangi prinsiplar va yangi mafkuraviy negizda qayta qurish, ta'lim sohasida islohotlarni amalga oshirish mumkin.

Shuningdek, pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonini tashxis qilish va yaratilgan nazariyalar, o'quv-metodik majmualar tajriba-sinov asosida amaliyotga joriy qilishning metodologik asoslari, aniq mexanizmlari, usul va vositalarini ishlab chiqishi kerak. Ta'lim jarayonining tashxis qilish mexanizmi shu jarayonning yutuq va kamchiliklari, ta'lim natijasining sifat ko'rsatkichlari, ta'lim jarayoniga tatbiq qilinadigan pedagogik nazariyalar, zamonaviy texnologiyalarning ta'lim amaliyotini rivojlantira olish yoki ta'limning taraqqiyotiga to'sqinlik qilish darajasini aniqlashga yo'naltirilishi kerak. Pedagogik tajriba-sinov esa amalga oshirilgan tadqiqot natijalarining samaradorlik darajasini aniqlashda alohida ahamiyatga ega. O'tkazilayotgan tajriba-sinovning xarakteri bilan bog'liq tarzda o'quv dasturlari, darslik va dars ishlanmalari, metodik qo'llanmalar, didaktik ishlanmalar yaratilishi va tajriba-sinov jarayoniga taqdim etilishi zarur. Agar o'quv dasturi tajribadan o'tkazilayotgan bo'lsa, kuzatilayotgan ta'lim jarayonini, ya'ni darslik yoki dars ishlanmalari, texnik vositalar, ko'rgazmali qurollar, o'quv qo'llanmalari bilan ta'minlashga erishish talab etiladi. Bunda asosiy e'tibor o'qituvchining qaysi metod yoki pedagogik texnologiyani qo'llaganligiga emas, balki o'quv dasturi doirasida taqdim etilayotgan o'quv materiallarining samaradorligini aniqlashga qaratiladi. Chunonchi, tajriba-sinov jarayoniga jalb etilgan nazariyalar hamda tajriba sinflaridan olingan natijalar statistik jihatdan ishlanishi talab etiladi. Amalga oshiriladigan tajriba-sinov jarayoni va ularning natijasi ekspertizasiga nufuzli ilmiy-pedagogik jamoalar hamda yetakchi mutaxassislar jalb etilishi talab qilinadi. Keng ko'lamli tajriba-sinovlarning amalga oshirilish va natijalarining ekspertizasi ilmiy-pedagogik jamoalar tomonidan oldindan tasdiqlangan nizom talablari asosida amalga oshirilishi kerak. Bugungi kunda jamiyatimiz rivojlanishida pedagogik prognostika o'zining aniq belgilab olingan maqsad va vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiq etayotgan muammolarning mantiqiy asoslari, rivojlanish qonuniyatlari, o'zining tayanch metodologiyasiga ega bo'lgan pedagogika fanining muhim tarmog'i sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogik prognostika ilmnining ustuvor sohasi sifatida davlat va jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladigan uzluksiz ta'lim tizimini yangidan yangi

pedagogik nazariyalar negizida vujudga kelgan ta'lim modellari va texnologiyalari bilan qurollantirish asosida kadrlar tayyorlash sifatini oshirishga yo'naltirilgandir.

Pedagogik prognostika o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari va rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda ta'lim texnologiyalarini tanlaydi. Tanlab olingan muayyan ta'lim texnologiyalari doirasida o'quvchi-talabalarga turli darajadagi tushunchalarni hamda mujassamlashgan bilimlarni taqdim etish yo'llarini, shakl va vositalarini taklif qiladi. Muayyan bir pedagogik texnologiyani nazariy jihatdan asoslaganda pedagogik prognostika o'quvchi hamda o'qituvchining jonli faoliyat ko'rsatishini ta'minlashga, uning erkin fikrlash, ijodkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim jarayonini tashkil etishni nazarda tutmog'i lozim. Ta'lim jarayoniga tatbiq qilinadigan har qanday pedagogik texnologiya, uning komponentlari xoh ta'lim mazmuni, xoh o'quv dasturi yoki darslik, xoh o'qituvchi faoliyati orqali o'tishidan qat'iy nazar, o'quvchining jonli tarzda erkin va ijodiy faoliyatini jadal rivojlantirishga xizmat qilishiga erishish talab qilinadi. Bunda pedagogik texnologiyalar, birinchi navbatda, har bir o'quvchi-talabaning boshqa o'quvchi-talabalar, dars materiallari hamda o'qituvchi (pedagog) bilan erkin tarzda muloqot qilishini, fikr almashishini ta'minlaydi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar pedagogik amaliyotning o'quvchi yoki talaba shaxsiga qonunlar majmuini, tabiat va jamiyat hodisalarini, kishilik madaniyati va axloq-odobini, muayyan fan asoslarini tanituvchi shakli sifatida namoyon bo'lishi lozim. Bu sohada nazariy jihatdan qat'iy asoslangan, har tomonlama sinovdan o'tgan hamda aniq amal qiluvchi qonuniyatlarga tayanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik texnologiyaning asosiy mohiyati har bir shaxsda mavjud bo'lgan uning ehtiyoji, qiziqishi, iqtidori va imkoniyatlari asosida ularda ijobiy xislat va fazilatlarni shakllantirish, rivojlantirish sanaladi.

Bu o'rinda ta'lim mazmuni shaxsning shakllanishi va rivojlanishi uchun muhit sanaladi. Shuning uchun ta'lim mazmuni insonparvarlikka yo'naltirilgan gumanistik g'oya va me'yorlarni o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim.

Pedagogik munosabatlarni insonparvarlashtirish va demokratlashtirish asosidagi pedagogik texnologiya yakka hokimlik texnologiyasiga tubdan qarshi bo'lib, pedagogik jarayonda hamkorlik, g'amxo'rlik, o'quvchi-talabalar shaxsini hurmat qilish, e'zozlash orqali shaxsni rivojlantirish va ijod qilishga qulay muhit yaratadi.

An'anaviy ta'limda o'qituvchi (pedagog) ta'lim mazmunining subyekti, o'quvchi-talabalar pedagogik jarayonning obyekti deb qaralsa, hamkorlik pedagogikasida o'quvchi-talaba o'z o'quv faoliyatining subyekti sanaladi. Shu sababli hamkorlik pedagogikasida yagona ta'lim jarayonining ikkita subyekti hamkorlikda o'quv-tarbiya vazifalarini hal etadi. Ushbu pedagogik texnologiyada ta'lim tizimi markazida barkamol inson shaxsini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan insonparvarlik g'oyasi muhim o'rin tutadi. Bu g'oya qay darajada amalga oshirilganligi ta'lim jarayonining asosiy natijasi pedagogik jamoa mehnatining sifatiga berilgan baho asosida aniqlanadi. Pedagogik munosabatlari insonparvarlashtirish va demokratlashtirishda o'quv-tarbiyaviy jarayonning asosiy natijasini aniqlovchi muhim omil shaxsga bo'lgan munosabat hisoblanadi. Insonning boshqa mavjudotlardan farqi — o'z oldiga ma'lum bir maqsad qo'yib, so'ng unga tomon harakat qilishidadir. Kishining maqsadi sari qiladigan harakati, ya'ni faoliyati jarayonida muayyan tabiiy va sun'iy to'siqlarni yengib o'tadi. Bu to'siqlarni bartaraf etish uchun u bir qator tadbir va choralardan foydalanadi. Maqsadga yetishda muayyan to'siqni yengib o'tish uchun qo'llanadigan tadbir va choralar majmui usul deb ataladi. Inson maqsadga etishda bir necha, ba'zan esa o'nlab-yuzlab to'siqlarni yengishiga to'g'ri keladi. Bu to'siqlarni yengish uchun tegishli usullar ma'lum bir tizimda qo'llanadi. Maqsadga yetishda qo'llanadigan usullar tizimini uslub deb ataladi.

Usullarni ma'lum bir uslubda qo'llash jarayonida har bir harakat maqomi muayyan maqsad ko'rsatkichlariga bo'ysundiriladi. Undan tashqari, inson maqsadga yetish jarayonida bir qator qonuniyatlarga ham tamoyil sifatida amal qiladi. Ta'lim uslubi o'qituvchi (pedagog) bilan o'quvchi-talabalar orasida bilim berish va uni olish maqsadida amalga oshiriladigan o'zaro aloqalarni tizimga soluvchi pedagogik tadbirdir. O'qitish uslublari o'quv jarayonining asosiy qismi hisoblanadi. Tegishli uslublarsiz pedagogik faoliyatni amalga oshirib bo'lmaydi. Uslublar bilimlarni uzatish va qabul qilish xarakteriga qarab so'z orqali ifodalash, ko'rgazmali va amaliyga bo'linadi. Ta'lim mazmunini o'zlashtirishda o'quvchi-talabalarning ta'lim faoliyatiga munosib ravishda quyidagi uslublar: tushuntirish — illyustrativ, reproduktiv, muammoli bayon, xususiy qidirish yoki evristik hamda yarim tadqiqot uslublari qo'llaniladi. Ta'limning og'zaki uslublariga: hikoya, ma'ruza, suhbat va boshqalar kiradi. Bu uslublarni qo'llashda o'qituvchi (pedagog) so'z vositasida o'quv materialini bayon qiladi, tushuntiradi, o'quvchi-talabalar esa tinglash, eslab qolish orqali uni faol qabul qiladi. Hikoya uslubida o'quvchi-talabalarga beriladigan ta'lim mazmunini og'zaki bayon qilish ko'zda tutiladi. Bu uslubni qo'llashda muayyan pedagogik usullardan foydalaniladi. Masalan, diqqatni faollashtirish, bayon qilish, taqqoslash, asosiylarini ajratish, yakunlash kabi mantiqiy tadbirlar shular jumlasidandir. Hikoya samaradorligining shartlari: rejani qunt bilan o'ylab tuzish, mavzuning izchil yoritilishini ta'minlash, ko'rgazmalarni muvaffaqiyatli tanlash, bayonda kerakli emotsionallikka erishish. Ma'ruza bilimni so'z bilan ifodalash uslublaridan biri sifatida beriladigan bilimlarni og'zaki bayon qilishni ko'zda tutib, o'z hajmining kattaligi, mantiqiy qurilishi, obrazli isbotlash va umumlashtirishning murakkabligi bilan hikoyadan ajralib turadi. Ma'ruza davomida beriladigan bilimni og'zaki bayon qilish, uzoq vaqt davomida o'quvchi-talabalarning diqqatini tutib turish hamda ularning fikrlarini faollashtirish, isbotlash, ta'rif berish, bir tizimga keltirish, umumlashtirish kabi pedagogik usullardan foydalaniladi. Suhbat uslubi atroflicha o'ylangan savollar yordamida o'qituvchi (pedagog) bilan o'quvchi-talabalar orasidagi suhbatni ko'zda tutib, u o'quvchi-talabalarning fikrlash tizimini, yangi tushunchalar va qonuniyatlarni o'zlashtirishga olib keladi. Suhbat uslubini qo'llashda savollarni qo'yish (asosiy, qo'shimcha, yo'llovchi va boshqalar), o'quvchi-talabalarning javob va mulohazalarini muhokama qilish, suhbatdan xulosalarni shakllantirish, javoblarni tuzatish usullaridan foydalaniladi. Ta'limning ko'rgazmali uslubini shartli ravishda ikki katta guruhga bo'lish mumkin: ko'rgazmali va namoyish qilish uslublari. Ko'rgazmali uslubi o'quvchi-talabalarga namoyish etiladigan qo'llanmalar, jumladan, xarita, plakat, doskadagi chizma va rasmlar, suratlar va boshqalarni ko'rsatishni ko'zda tutadi. Namoyish qilish uslubi, odatda, qurilma, asboblar, tajribalar, turli tipdagi preparatlarni namoyish qilish bilan bog'liq. Ta'limning ko'rgazmali uslublarining o'ziga xos xususiyati shundaki, ular so'z bilan ifodalash uslubi bilan u yoki bu darajada uyg'unlashib ketadi. So'z va ko'rgazmalilikning chambarchas bog'liqligi shundaki, obyektiv borliqdagi qonuniyatlarni amaliyotda birgalikda qo'llanishni taqozo etadi. Demak, so'z va ko'rgazmalilik aloqasining xilma-xil shakllari mavjud. Ta'lim vazifasining o'ziga xos xususiyati, mavzuning mazmuni, mavjud ko'rgazmali vositalarning xarakteri, o'quvchi-talabalar tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib, aniq bir holatda ular oqilona uyg'unlashtiriladi. Amaliy uslublar tarbiya faoliyatining xilma-xil turlari keng doirasini qamrab oladi. Amalda quyidagi usullar qo'llaniladi: vazifa (maqsad) ni qo'yish, uni bajarish uslubini rejalashtirish, bajarish jarayonini boshqarish, tahlil qilish, kamchiliklar sababini aniqlash, maqsadga to'liq erishish uchun ta'lim jarayoniga tuzatish kiritish. Amaliy mashqlarning aniq turlaridan biri mashqni sharhlash hisoblanadi. Uni bajarishda o'quvchi-talaba bo'lajak xatti-harakatini faol mushohada qiladi, o'ziga o'zi eshittirib gapiradi hamda bo'lajak voqeani sharhlaydi. Harakatni sharhlash o'quvchi-talabaga o'zining tipik xatosini anglashga va harakatiga

tuzatishlar kiritishiga ko‘maklashadi. Amaliy tarbiya uslublarining ikkinchi guruhini laboratoriya tajribalari tashkil qiladi. Keyingi yillarda maktab, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalari va oliy o‘quv yurtlarida frontal laboratoriya ishlari mustahkam o‘rin oldi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Tursunaliyev I.A., Amonov A.N., Yuldasheva G.V., Dexkambayeva Z.A. “Murabbiy o‘qituvchining pedagogik kompetensiyasi va mahorati” Uslubiy qo‘llanma.- T.: Ilmiy-texnika axborot-press nashiryoti. 2019-92b.
2. Yokubova D.M. Usmanova Sh.Sh. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” O‘quv qo‘llanma.-T.: 2020-200 b.
3. Андриади И.П. “Основы педагогического мастерства” / Андриади И.П. – 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 200 с. – ИСБН 978-5-16-011222-0
4. Жабакоев В.Е. “Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры” Монография. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 282 с. – ИСБН 978-5-906908-34-6

IMPORTANCE OF LEARNING ENGLISH FOR SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Koianbergenova Kuralay Ermekbaevna

JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi

(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida talabalarga ingliz tilini o‘rgatishning kommunikativ usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, shuningdek, boshqa usullaridan foydalanishning o‘ziga xos jihatlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit sozlar: jismoniy tarbiya va sport talabalari, muloqot qobiliyatlari, madaniyatlararo kommunikativ kompetensiya, sport mutaxassislari, tillarni bilish.

Аннотация: В статье рассматриваются уникальные аспекты использования коммуникативных методов, информационных и коммуникационных технологий, а также других методов обучения английскому языку студентов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты физического воспитания и спорта, коммуникативные навыки, межкультурная коммуникативная компетенция, спортивные специалисты, владение языком.

Annotation: The article discusses the unique aspects of using communicative methods, information and communication technology, and other techniques to teach English to students in the areas of physical culture and sports.

Keywords: physical education and sport students, communication skills, intercultural communicative competence, sports specialists, language proficiency.

In today’s world, sports careers are quite popular, and sportsmen can advance their professional careers significantly by learning a foreign language. For future specialists in physical culture and sports, studying English provides a means of communicating during various activities. This additional professional training will be essential both during their academic careers and in

their chosen fields of work. As a result, there are stricter criteria for sports specialists' degree of speech training.

The seriousness of the issue is also a result of the fact that sports students continue to have very low levels of foreign language proficiency. The practice of teaching English at the university level has revealed that most students struggle with verbal communication in English, and the conventional techniques of teaching English to students of sport were ineffective in their field [5]. We believe that the largest issue is the neglect of the formation and growth of communicating abilities. Student athletes frequently have knowledge that is restricted to their capacity to read and translate short modified texts, which is far removed from actual "living" sports terminology.

Depending on the subject matter of the study, language proficiency follows a straight line. Learning English should not just concentrate on developing language abilities including vocabulary, pragmatics, phonology, and critical thinking components. The teaching of a foreign language follows a multi-layered approach that is planned out and modeled by the instructors themselves [2]. The introduction of the general and specific sports lexicon is done in phases during the first year of university education. The students strengthen their English lexicon throughout this time, laying the groundwork for learning specialist terms. Students learn the general sports vocabulary through lexicon as well as through real-world simulations of various sports and training situations. However, educational institutions have textbooks designed to teach all four types of language activities and created in accordance with traditional approaches, which frequently do not help students master the abilities necessary for professional sports communication. There are essentially no creative language exercises for the development of abilities in professional and role-playing games in the accessible textbooks, and there are no materials with a clear sporting focus [3].

The desire to learn a foreign language steadily wanes when a student is enrolled in school. At the primary school level, pupils are motivated to study more diligently and retain the material better, a result of the novelty effect, methodological methodologies, task-setting, evaluation system, and lesson construction that differs from school lessons. The effectiveness of learning declines with time as interest wanes. This is explained by the subject of "foreign language" being disassociated from students' actual needs, the complexity of the lexical and grammatical material, and the lack of independent language learning abilities. Students are quite interested in the content, despite it being professionally focused. As a result, the learning process, which combines prior knowledge and experiences with the creation of real-life situations, has a significant impact on the student's motivation [4].

Specialists in physical education are frequently underemployed, which can also deter them from studying a foreign language. Students who study English frequently think they will not need it in the future. Therefore, the teacher must not only impart knowledge but also take active action to inspire students and emphasize the value of learning a foreign language for future employment. Although the course curriculum calls for students to master all four language skills, the amount of classroom time frequently prevents students from fully achieving this objective, hence the method of instruction must be prioritized. This direction, in our opinion, emphasizes oral communication skills because, in addition to direct athletic activities, professional sports and physical education activities for students can also be related to communication, such as coaching, teaching, and participation in international teams.

Student-athletes who are studying a second language acquire the ability to use the English language in a variety of professional scenarios in both formal and casual settings. The following are the primary components of student-athletes' professional-oriented training:

1) The need to develop communicative and intercultural competence, which will enable future specialists-athletes to use a foreign language in the professional and social spheres, while taking into account the necessary criteria for the implementation of free communication in the conditions of international competitions, trips for consultations, participation in refereeing of international sports events, and performance of coaching work.

2) prioritizing sports-related themes in a mobile, dynamic environment;

3) inspiring motivation to learn English and raising awareness of the need of learning foreign languages for professional career advancement;

4) the creation of a stock of professional vocabulary and the formation of knowledge-holding abilities in the English language;

5) Accounting for the professional interests of athletes, with special attention to topics like the role of sports in contemporary society, the value of English for the sports management industry, the connection between sports and the media, the unique characteristics of the work of experts in the field of sports, sports structures and organizations, and doping [4].

Students who are involved in physical education and sports can learn a foreign language in two ways: by immersing themselves in vocabulary that is often used and by using vocabulary that is highly specialized. Since athletes travel to other countries, it is imperative that they are fluent in English, a language that has already gained international recognition. You won't need a highly specialized sports vocabulary for this because it is needed to manage domestic problems, navigate the city, go shopping, etc. The second lesson introduces specific sports terminology. Foreign language instruction may contain drills in the following communication domains depending on the precise training objectives of the students. [6]

- sports terms;
- sport equipment;
- verbs (actions) associated with sports (for instance, to bowl — to throw a ball, to draw — to tie the score);
- Phrasal verbs (to knock out, bulk up – develop more muscle);
- names of countries, towns, and teams;
- phraseological units and slang;
- sports clichés;
- individuals associated with sports (linesman — side referee, fan — supporter);
- details on cultural backgrounds of athletes and sports;
- it is advisable to use materials from thematic forums, blogs, specialized Internet resources, and printed publications in order to learn the “live” sports language;
- it is useful to use audio recordings of sports commentary, which are characterized by unique language turns;
- the difference between varieties of the English language, for example, the meaning of the word “football” in British and American English.

It is advised to break down different words based on how they are used in grammatical formulations in order to quickly master professional vocabulary. As an illustration, a student learning the Present Simple would say, “I never play this sport,” “People usually play it in the summer.” Other people would then have to determine what the sport is about. Students demonstrate a game, sporting event, or action that makes use of specific sports equipment to practice the Present Continuous, while others inquire, “Are you performing judo? Are you kicking a ball?” Students may also choose which rules should be changed to make a sport safer, or they

may even create their own game with new regulations, such as a combination of boxing and chess. It will perform a useful and entertaining occupation. [1]

As a conclusion, we point out that instruction in a foreign language that is professionally oriented should focus on helping students in the fields of physical education and sports understand a variety of professional competences required for effective communication in international settings. However, it ought to be a top priority to study the development of oral communication abilities. The investigation of additional strategies for bettering the instruction of foreign languages to students in physical education and sports presents opportunities for future research.

Reference:

1. Case, A. Olympics Ideas Part One: Teaching English for and through Sport. 2012
2. Dorić, V. The model of English language learning of the sports students. Fakultet za sport i turizam, Novi Sad, TIMS Acta 14,103–108. 2020
3. Masalkova, E. Some unsolved problems of foreign language teaching to students-sportsmen”, Sovremennye problemy razvitiia obrazovaniia i vospitaniia molodezhy. 2014
4. Melnikova, E.J. Professionally-oriented foreign language teaching to students-sportsmen. 2020
5. Nastas, N. The Importance of Studying Foreign Languages Texts for Athletes Specialized in Fitness. Moldavian Journal for Education and Social Psychology, 34–39. 2017
6. Yurko, N. A., Styfanyshyn, I. M., & Romanchuk, O. V. English and Physical Education: The Mutually Beneficial Integration. International Journal of Education and Science, 39. 2019

GLOBALASHUV DAVRIDA INTEGRATSION RIVOJLANISH TA'LIM TARAQQIYOTINING MUHIM SHARTI SIFATIDA

Ergasheva Maxbuba Xotambekovna

SamDU dotsenti

(Samarqand, O'zbekiston)

Annotasiya: Ushbu maqolada ta'lim jarayonida integratsiya omilining amal qilishi va ahamiyati ochib beriladi. Bugun mamlakatlar taraqqiyoti, rivoji, yuksalishi ta'lim taraqqiyoti bilan belgilanmoqda. Bu jarayonda integratsiya omili juda muhim o'rin tutadi. Integratsiya ta'limda xalqaro tajriba almashinuvida, fanlarning o'zaro birlashuvi natijasida yangicha metodologiyalar shakllanishida, yechimi murakkab muammolar yechimini hamkorlikda yechilishida samarali hisoblanadi.

Kalit so'zlar: ta'lim, integratsiya, sinergetika, metodologiya, zamonaviy ta'lim, milliy ta'lim.

Аннотация: В данной статье раскрывается применение и значение интеграционного фактора в образовательном процессе. Сегодня прогресс, развитие и рост стран определяется прогрессом образования. Фактор интеграции играет очень важную роль в этом процессе. Интеграция эффективна при обмене международным опытом в образовании, формировании новых методологий в результате взаимной интеграции наук, совместном решении сложных задач.

Ключевые слова: образование, интеграция, синергетика, методология, современное образование, национальное образование.

Abstract: This article reveals the application and importance of the integration factor in the educational process. Today, the progress, development and growth of countries is determined by the progress of education. The integration factor plays a very important role in this process. Integration is effective in the exchange of international experience in education, the formation of new methodologies as a result of the mutual integration of sciences, and the collaborative solution of complex problems.

Key words: education, integration, synergetics, methodology, modern education, national education.

Bugungi davr shunday bir shiddat bilan o'zgarmoqdaki, unda har qanday ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy muammolar o'zaro hamkorliksiz, birgalikda harakatni amalga oshirmasdan yechimini topishi juda murakkabdir. Integratsiya jarayoni bugungi zamonning eng ommabop, eng samarali yo'llaridan biri sanaladi. Dunyo taraqqiyotining istalgan sohasiga integratsiya omili ta'sir etishi kuzatilmoqda. Siyosat, iqtisod, ijtimoiy va ma'naviy jarayonlar, mafkura sohasi hamda ta'lim ham integratsion rivojlanish orqaligina taraqqiy etishi bugungi kunda o'z isbotini topdi. Yigirmanchi asrda bizning sivilizatsiyamiz oldida turgan asosiy ijtimoiy muammo "Tabiat strategiyasi" va "Inson strategiyasi" ni yarashtirish muammosidir. Hozirda bular ma'lum bo'lgan ekologik, siyosiy va boshqa muammolarning paydo bo'lishiga olib kelgan butunlay boshqacha strategiyalardir. Ushbu vaziyatdan chiqish yo'li jamiyatning evolyutsiyaviy rivojlanishiga o'tishdan iborat bo'lib, unda tabiat va jamiyat strategiyalari unchalik katta farq qilmaydi. Ushbu muammoni tahlil qilish ham sinergetika g'oyalariga asoslanadi [4; 364]. Shundan kelib chiqqan holda, bu muammoni nafaqat o'tgan yuz yillikning, balki, yangi yuz yillikning ham eng dolzarb muammolaridan biri, deb belgilash mumkin. Akademik A.Asqarov ta'kidlaganidek, O'zbekiston milliy davlat mustaqilligini qo'lga kiritgandan keyin ta'lim davlat siyosatining ustuvor sohasiga aylanib, ushbu sohada tub islohotlar amalga oshirila boshlandi. "Bugun biz tarixiy bir davrda – xalqimiz o'z oldiga ezgu va ulug' maqsadlar qo'yib, tinch-osoyishta hayot kechirayotgan, avvalambor o'z kuch va imkoniyatlariga tayanib, demokratik davlat va fuqarolik jamiyati qurish yo'lida mehnat qilayotgan zamonda yashamoqdamiz. Bu jamiyatning buguni va ertangi kundagi istiqboli uchun nafaqat iqtisodiy muammolarni hal etish, mamlakatning ishlab chiqarish qudratini jadal rivojlantirish, balki ijtimoiy hayotda yosh avlodni ma'naviy yetuklik darajasini ko'tarish bilan ham bevosita bog'liqdir [3; 8]. Bu muammolar yechimida esa integratsion yondashuv samarali ta'sir kuchiga egadir.

Integratsion yondashuv, integratsiya nima? Deyarli barcha mamlakatlar falsafiy lug'atlarida integratsiya tushunchasi deyarli bir xil ma'nolarda ifodalanadi. Integratsiya (lot. integratio – tiklash, to'ldirish, integer – butun so'zidan) sistema yoki organizmning ayrim qismlari va funksiyalarining o'zaro bog'liqlik holatini hamda shunday holatga olib boruvchi jarayonni ifodalaydigan tushuncha; fanlarning yaqinlashishi va o'zaro aloqa jarayoni; ikki va undan ortiq davlatlarning iqtisodiyotini o'zaro muvofiqlashtirish va birlashtirish kabi ma'nolarni ifodalaydi [6]. Biz o'z tadqiqot ishimizda sinergetik metodologiyaning asosiy tamoyillaridan biri hisoblangan integratsion (hamkorlikda) rivojlanishning ta'limdagi namoyon bo'lishi masalasiga e'tibor qaratganmiz.

Kontekstga qarab, integratsiya quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Veb integratsiyasi – bir-biridan farq qiladigan qismlar va tizimlarni yagona veb-muhitga birlashtirish.

- Ma'lumotlar integratsiyasi – turli manbalardan olingan ma'lumotlarni birlashtirish va foydalanuvchilarga ma'lumotlarni birlashtirilgan shaklda taqdim etish.
- Implantlarning suyak to'qimalariga integratsiyalashuvi tirik organizmning to'qima muhitiga begona jismni kiritishning alohida holatidir.
- Siyosiy integratsiya siyosiy tuzilmalarning o'zaro hamkorlikka yo'naltirilgan yaqinlashuv jarayonidir.
- Tizim integratsiyasi.
- Ijtimoiy integratsiya – nisbatan mustaqil ijtimoiy obyektlar o'rtasida optimal aloqalarni o'rnatish jarayoni.
- Iqtisodiy integratsiya korxonalar, tarmoqlar, hududlar, mamlakatlarning yaqinlashishi va birlashishi jarayonidir.
- Ekologik integratsiya [6].

Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqqan holda shuni ayta olamizki, ta'lim jarayonining murakkab tizim sifatida integratsion rivojlanishi bugungi zamon talablaridan biridir. Bugun mamlakatlar taraqqiyoti, rivoji, yuksalishi ta'lim taraqqiyoti bilan belgilanmoqda. Bu jarayonda integratsiya omili juda muhim o'rin tutadi. Integratsiya ta'limda xalqaro tajriba almashinuvida, fanlarning o'zaro birlashuvi natijasida yangicha metodologiyalar shakllanishida, yechimi murakkab muammolar yechimini hamkorlikda yechilishida samarali hisoblanadi. Ta'lim tizimi rivoji integratsion jarayonlar orqali tezlashadi, yana-da mukammallashadi. Bugungi kunda butun jahonda integratsion ta'lim jarayoni jadal rivojlanayotgani buning yorqin namunasidir. Bizga ma'lumki, integratsion jarayonda turli rivojlangan mamlakatlar ta'lim tizimlari bir-biri bilan uyg'unlashadi, birgalikda, hamkorlikda ta'lim rivoji uchun harakatlar amalga oshiriladi. Bu jarayonda, o'z milliy ta'lim tizimiga uyg'unlashtirish masalasida har bir mamlakat, jumladan, O'zbekiston davlati ham juda oqilona yondashuvda bo'lishi lozim. Janubiy Koreya, Yaponiya, Xitoy kabi mamlakatlar ta'lim taraqqiyoti bugungi darajasiga aynan xorij ta'limini o'z milliy ta'lim tizimiga uyg'unlashtira olganligi uchun ham shu darajaga yetib kelganligidan xabardormiz. Shuning uchun ham integratsion jarayonlar faqatgina milliy ta'lim tizimi bilan uyg'unlikda amalga oshirilsagina samarali natijalar berishi hamda ta'lim rivojini ta'minlashi mumkin deb hisoblaymiz.

Bugun mamlakatimiz ta'limini taraqqiy etishida integratsion omil juda zarur. Bu sohada jahonda ta'lim juda ilgarilab ketdi. Rivojlanayotgan mamlakat sifatida ta'lim islohotlarini tezlashtirish uchun jahondagi rivojlangan ta'lim tizimlari bilan hamkorlik, ya'ni integratsiyalashuv milliy ta'lim tizimimiz rivojiga faqat foyda beradi deb o'ylaymiz. Hech bir tizim yakkalikda taraqqiy etishi juda mushkul. Hamkorlik, integratsiya tizim rivojining asosiy atributiv xususiyatidir.

Ta'lim jarayoniga integratsion yondashuv deganda, shuni tushunishimiz lozimki, bunda tizimda fanlararo, sohalararo, faoliyatlararo uyg'unlashuv, birlashuv jarayoni kechadi. Integratsiya yechimini kutayotgan muammolar yechimida samarali mexanizmdir. Murakkab masalalar yechimida faqat hamkorlikdagi faoliyat orqali samarali natijalarga erishish mumkin. Faylasuf olim V.P.Branskiy ta'biri bilan aytganda, raqobat turli sohalarada, ba'zan qarama-qarshi yo'nalishdagi faoliyatni anglatadi, kooperatsiya bir yo'nalishdagi faoliyatni bildiradi. Qadimgi yunon tilida harakat, faoliyat tushunchalari "energiya", birgalikdagi faoliyat esa "sinergiya" deb yuritilgan. Shu sababdan xam sinergetika avvalambor, birgalikdagi faoliyat, hamkorlikni anglatadi. Shu fikrdan kelib chiqib, ta'lim jarayonida, xususan, milliy ta'lim tizimining rivojida integratsiya omilining o'rni muhim deb hisoblaymiz.

Shuni ham inobatga olmog'imiz lozimki, hamkorlik masalasi azal-azaldan insonlarning diqqat-markazida bo'lgan. Olimlar bu tushunchaga azaldan individuallikka nisbatan ijobiy

munosabatda yondashishgan. Shu sababdan azaldan ham buyuk olimlar hamkorlikda turli xil akademiyalar tashkil etib turli muammolar yechimiga bosh qotirishgan va muhim ilmiy kashfiyotlarni amalga oshirishgan. V.Budanov fikricha, sinergetik tushunchalar va tamoyillarning turli sohalarida keng tatbiq qilinishi tufayli, matematikaga o'xshab universal xarakterga ega bo'lib bormoqda [2]. Vaholanki, sinergetik (hamkorlikda) yondashuv murakkab tuzilishga ega bo'lgan har qanday tizimning rivojlanish qonuniyatlarini, ayniqsa, bir-biridan farq qiluvchi uslub va qoidalarini birlashtirib, umumlashtiradi. Shu jihatidan qaraganda, integratsion yondashuvni sinergetikaning ta'lim jarayonini rivojini ta'minlash uchun qo'llash mumkin bo'lgan asosiy qirralaridan biri deb hisoblaymiz. Ayniqsa, bugungi globallashuv davrida O'zbekistonda milliy ta'lim tizimini zamon talablariga moslashtirish uchun ta'limga sinergetik metodologiya integratsiya tamoyili orqali yondashuv muhim hisoblanadi.

Nafaqat oliy ta'limda, balki ta'limning barcha bo'g'inlarida integratsion omil birdek zarur. Bugungi kunda mamlakatimizda ta'lim jarayonida integratsion omilning ta'sirini aynan Prezident maktablaridagi o'quv jarayonida yaqqol kuzatish mumkin. Xuddi shu tartibda bosqichma-bosqich oliy ta'lim sistemasigacha bu jarayon davom etsa, ta'lim taraqqiyotiga erishish mumkin. Bugungi kunda integratsion ta'lim natijasida tashkil etilgan bu ta'lim dargohlarida hattoki o'quv predmetlarini ta'lim oluvchilarga singdirishda ham hamkorlikdagi faoliyat tashkil etilgan. Ya'ni har bir dars 12 kishilik ta'lim oluvchilar bilan amalga oshirilsada, 2 ta ta'lim beruvchi (mahalliy va xorijiy) o'quv jarayonini olib boradi. Bu boradagi yana bir misol, O'zbekistondagi ayrim oliy ta'lim muassasalarida tajribali xorijlik o'qituvchilarni o'quv boshqaruv jarayoniga jalb etilishi ham integratsion ta'lim masalasidagi islohotlardan biri sanaladi. Bu integratsion faoliyatlardan ko'zlangan asosiy maqsad, ta'lim oluvchilarga beriladigan har bir materialning bir necha natijalari, xulosalari, dunyo mamlakatlaridagi talqinlarini yetkazish hamda rivojlangan xorij tajribasi asosida samarali ta'lim jarayonini tashkil etishdir.

Undan tashqari bugungi kunda butun dunyoda STEAM ta'limi tushunchasi qo'llanilmoqdaki, buning asl mohiyatida aynan integratsion ta'lim nazarda tutiladi. Ingliz tilida bu shunday bo'ladi: tabiiy fanlar, texnologiya, muhandislik, san'at va matematika.

Demak, STEAM ta'limi bir qancha ta'lim sohalarini, bir qancha fanlarni, nazariya va amaliyotni birlashtira olgan integratsion rivojlanish usulidir. Vaholanki, bugungi zamon bir qancha sohalar uyg'unligidagina taraqqiy etadi.

Demak, milliy ta'lim tizimida *integratsion rivojlanish tamoyilining* amal qilishi, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni 4 moddasida ta'kidlangan ta'limning quyidagi asosiy prinsiplarini amalga oshirishga xizmat qiladi:

- ta'lim olish shaklini tanlash erkinligi;
- ta'lim olishga doir teng imkoniyatlarning ta'minlanishi;
- ta'lim va tarbiyaga milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarning singdirilishi;
- ta'lim va tarbiyaning demokratik xususiyati;
- ta'lim tizimining dunyoviy xususiyatga egaligi;
- bilimlilik, qobiliyatlilik va iste'dodning rag'batlantirilishi;
- ta'lim tizimida davlat va jamoat boshqaruvining uyg'unligi;
- ta'lim faoliyati sohasidagi ochiqlik va shaffoflikni ta'minlash [1].

Bizningcha, yuqorida keltirilgan, qonunchiligimizda mustahkamlab qo'yilgan mazkur ta'lim prinsiplarini amalga oshirish, sinergetik metodologiya imkoniyatlaridan keng foydalanishni talab etadi.

Ayniqsa, milliy ta'lim tizimini taraqqiy etishida integratsion omilning muhimligi shundaki, u fanlararo, sohalararo, mamlakatlararo hamkorlikni, ta'limdagi uyg'unlashuvni ta'minlaydi.

Zamonaviy ilm-fanda tabiiy va gumanitar fanlarning integratsiyalashuv tendensiyasi aniqlangan. Sinergetik paradigmaning rivojlanishi ikki soha – tabiatshunoslik va gumanitar yo'nalishning o'zaro ta'sirida ko'plab muammolarini hal qilishga yordam beradi. Bu tabiatshunoslik va ijtimoiy-gumanitar bilimlarni birlashtirish uchun yangi yo'nalishni taqdim etadi va shu bilan birga o'zi ham ushbu integratsiyaning natijasidir. Demak, tabiiy fanlar va ijtimoiy-gumanitar yo'nalishlarni bir-biridan ajratmagan holda, balki ilm-fan taraqqiyotida ularning integratsion faoliyatidan foydalanish ta'lim samaradorligi uchun muhim ahamiyatga egadir.

Xulosa:

Birinchidan, integratsion omil O'zbekistonda zamonaviy ta'limni milliy ta'lim tizimi bilan uyg'unlashtirishda zaruriy ehtiyoj sanaladi. Integratsiya milliy ta'lim tizimini isloh etilishida, o'quv rejalari, o'quv dasturlari, o'quv adabiyotlari zamon talabiga moslashishiga zamin yaratadi.

Ikkinchidan, integratsion rivojlanish natijasida, yangicha ta'lim paradigmalari kirib keladi hamda zamonaviy ta'lim tizimi milliy ta'lim tizimini butunlay yangi ko'rinishga olib chiqadi.

Uchinchidan, Ta'lim tizimidagi sohalararo, faoliyatlararo, mamlakatlararo hamkorlik sohadagi muammolarning yechimida tezkor takliflar ishlab chiqilishida hamda ta'lim tizimi taraqqiyotida muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги Қонуни. ЎРҚ-637-сон 23.09.2020.
2. Буданов В.П. Методология синергетики в постнеклассической науке: принципы и перспективы //http: //www intelros.ru/intelros/reiting/reytihg 09/material sofiy/5242-matodologiya-sinergetiki -v- postnoklassicheskoy –houkc-principy -i- perspentivy.html.
3. Замонавий узлуксиз таълим муаммолари: инновация ва истикболлар. Халқаро илмий конференция материаллари. 27 апрель, 2018 йил. – Тошкент.:Тошкент Давлат педагогика университети, 2018. – Б. 8.
4. Моисеев Н.Н. Современный рационализм. – М.: “МПЗП, КОКС”, 1995. – С. 364.
5. Мукушев. Б.А. Синергетика в системе образования. Образование и наука. 2008. № 3 (51) – С.105-122.
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA KLASSTER USULINI QO'LLASH ORQALI JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH DOLZARB MUAMMOLARI

Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi
(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'limga nisbatan klaster yondashuv borasidagi tadqiqotlar, shuningdek klaster metodini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish jarayonini samarali tashkil etish haqida ma'lumotlar berilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация об исследованиях кластерного подхода к обучению, а также об эффективной организации процесса повышения эффективности занятий физической культурой с применением кластерного метода.

Abstract: This article provides information on research on a cluster approach to education, as well as the effective organization of the process of improving the effectiveness of physical education lessons through the use of the cluster method.

Kalit so'zlar: Maktab innovatsiya, klaster, metod, maktab o'quvchilari faoliyati, klaster usuli, klaster, savol bera olish, jismoniy tarbiya.

Ключевые слова: Школа инновация, кластер, метод, деятельность школьников, кластерный метод, кластер, умение задавать вопросы, физкультура.

Key words: school, innovation, cluster, method, school student activities, cluster method, cluster, question ability, physical education.

Sh.M.Mirziyoyev prezidentlik lavozimiga kirishgan dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kreativ fikrlaydigan zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma'naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta'lim tizimini takomillashtirish masalalariga jiddiy e'tibor qaratib kelmoqda. Darhaqiqat, maktabni o'zgartirmasdan turib, odamni, jamiyatni o'zgartirib bo'lmaydi. 2019 yilning 23 avgust sanasida xalq ta'limi tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasini va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma'naviyatini yuksaltirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishida yurtboshimiz: "Maktab-bu hayot-mamot masalasi, kelajak masalasi. Uni davlat, hukumat va hokimlarning o'zi hal qilolmaydi. Bu butun jamiyatning ishi, burchiga aylanishi kerak", deya ta'kidlab, pedagogikaga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalarining maktablardagi o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirish, o'qituvchilarning bilim va malakasini yuksaltirishdagi o'rni sezilmayotganligini afsus bilan qayd etdi.

Fan va texnikaning shiddat bilan rivojlanishi natijasida barcha sohalarga joriy qilinayotgan innovatsiyalarning maqsadi, pirovardida mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy salohiyatini oshirishga qaratilgan, tayyor andozalarni olish, ulardan ijodiy foydalanish yaxshiroq natija beradi. Shundan kelib chiqqan holda, bugungi kunda iqtisodiyot tarmoqlarida xalqaro tajribada sinalgan va mamlakat iqtisodiyotining ishlab chiqarish tarmoqlarini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etuvchi innovatsion tajribalarni qo'llashga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Ana shunday innovatsiyalardan biri "klaster modeli" bo'lib, bugungi kunda u O'zbekistonda ko'proq agrar, to'qimachilik va yengil sanoat sohalarida keng qo'llanilmoqda. Qisqa muddatlar ichida klaster

modeli iqtisodiyotda istiqbolli innovatsion yo‘nalish sifatida e‘tirof etildi va ushbu modelni boshqa sohalarida qo‘llash tajribalari amalga oshirilmoqda.

Metodologiyasi. Ta‘limga nisbatan klaster yondashuv borasidagi tadqiqotlarni o‘rganish va tahlil qilish bu boradagi bir qancha qarashlarni jamlashga imkon berdi. Demak, klaster yondashuvi bu:

- alohida soha (ta‘lim, iqtisodiyot va b.) bo‘lib, raqobatbardosh samaradorlikka erishishdan manfaatdor bo‘lgan sohalar birlashishining tashkiliy shakllarini kuchaytirish mexanizmi;
- ixtiyoriy komponentlar qatorida o‘zining to‘liq funksional ishchanlik qobiliyatini saqlaydigan bir nechta teng huquqli bo‘laklardan iborat bo‘lgan tuzilma;
- ta‘lim, fan, ishlab chiqarish tizimida innovatsiyalarni qo‘llab-quvvatlashni shakllantirish vositasi;
- tashkilotning kelajak iqtisodiyoti uchun kadrlar salohiyatini shakllantirishni tashkil qilishning innovatsion samarali usuli;

Rus olimlari tomonidan ta‘lim klasterlarini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish quyidagi yo‘nalishlarda olib borilgan:

- a) kasbiy ta‘limga nisbatan klaster yondashuvi (B.Pugacheva, A.V.Leontiyev);
- b) faoliyat va pedagogik loyihalash nazariyasi (V.V.Davidov, V.P.Bespalko, G.I.Ibragimov, B.S.Lednev, M.I.Maxmutov, A.A.Slastenin);
- v) uzluksiz ta‘lim konsepsiyasi (B.S.Gershunskiy, G.V.Muxametzyanova, A.M.Novikov);
- g) kasb-hunar maktablarida ta‘limning ijtimoiy sheriklik va boshqaruv muammolarini ochib beruvchi tadqiqotlar (P.F.Anisimov, G.V.Muxametzyanova, G.I.Ibragimov, Ye.A.Korchagin, V.P.Panasyuk, A.S.Subetto).

Ta‘kidlash joizki, ushbu sohalar qatori Jismoniy tarbiya va sportga ham davlatimiz rahbari tashabbusi bilan amalga joriy etilgan “O‘zbekiston Respublikasini 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishini amalga oshirishga mo‘ljallangan harakatlar strategiyasi”, ijtimoiy va ma‘naviy-ma‘rifiy sohada joriy etilgan Prezidentimizning beshta tashabbusi, 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda. Pedagogik ta‘lim klasteri – bu ta‘lim va tarbiya jarayonida kutilgan samaraga erishish uchun mutaxassis shaxslar hamda muassasalarning izchil hamkorlik qilishidir. Shu sababli Chirchiq davlat pedagogika universitetining bosh ilmiy mavzusi sifatida Innovatsion pedagogik ta‘lim klasteri O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 14-apreldagi 213-sonli Qarori bilan belgilangan. Pedagogik ta‘lim klasteri bo‘ljak o‘qituvchilarning kasbiy ko‘nikmasini amaliy shakllantirishda muhim o‘rin tutadi, chunki mazkur jarayonda asosiy e‘tibor amaliy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratiladi. Ta‘lim turlari o‘rtasida, pedagogik faoliyatga munosib kadrlarning yo‘qligi, kadrlar tayyorlash bo‘yicha talab va takliflari chuqur o‘rganilmaganligi tadqiqotning dolzarbligidan dalolat.

Xulosa. Ta‘limda yondashuvni qo‘llash amaliyoti rivojlangan xorijiy davlatlar tajribasida mavjud. Bu borada Xitoy, Hindiston, Indoneziya, Malayziya, Iordaniya, Saudiya Arabistoni, BAA, kabi mamlakatlarda tajribalar mavjud.

Ta‘lim klasterlari, jumladan, pedagogik ta‘lim klasteri ham nazariy jihatdan ishlab chiqarish klasterining analogi hisoblanadi. Ularni tashkil etish bilan bog‘liq amaliy jarayonlar xam o‘xshash bo‘ladi. Ta‘lim tizimiga bunday yondashuvni qo‘llash bilan bog‘liq tajribalarni o‘rganish, adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ta‘limga klaster yondashuvi quyidagilarni taqozo etadi:

Ishlab chiqarish va ta'lim dasturlarini birlashtirishni;
Tuzilmada innovatsiyalarni qo'llab-quvvatlash vositasi sifatida namoyon bo'lishni;
Kelajak iqtisodiyoti uchun kadrlar salohiyatini shakllantirishning innovatsion tashkil etishning samarali usuli bo'lishni;
Turli ta'lim muassasalari bilan ta'lim tizimining uzluksizligini prinsipi asosida qayta tashkil etishni.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Таймазов А.В. Развитие спортивно- оздоровительных кластеров как инновационный подход к решению региональных социально-экономических задач. Экономика и управление. 2016;(7):24-27.
2. Маматкулов Р.С. Научно-теоретические основы развития физической культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом "XALQ TA'LIMI" ilmiy metodik jurnali 2021y 5-son
3. Маматкулов Р.С. Особенности и применение кластерного метода его организации на уроках в средней школе и в высших педагогических учреждениях. International Journal on Integrated Education. Volume 3, Issue III, March 2020.
4. Шамшод Болтаев. Эффективность применения инновационного кластерного метода обучения юных волейболистов техническим тактическим действиям. Перспективы организации занятий по физической культуре и порту на современном этапе развития: проблемы и решения. Бухара. 2022. -192 с.

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTIDA MILLIY QADRIYATLARNING TUTGAN O'RNI

Abdullayev Farxod Turdaliyevich

JTSBMQTMOI dotsenti

(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda hozirgi kundagi bajarilayotgan ishlar, bolalar sporti rivojida milliy qadriyatlarimizning roli, hozirgi zamonaviy sportimizdagi mashqlar turlarining qadimdan kelib chiqish tarixi haqida so'z yuritilgan. Bundan tashqari maqolada buyuk sarkarda Amir Temur, buyuk allomamiz Abu Ali Ibn Sino asarlarida sport va uning foydalari, sport mashqlari turlari haqida qisqacha fikrlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: bolalar sporti, mashqlar, gavda uchun harakatlar, kuchli harakatlar, sipohlar, bahodirlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, navkarlar, sakrash.

Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (Toshkent sh., 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son), «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi (O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 15.02.2000 yildagi 46-son) va boshqa bir qator qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'naltirilgan. 2017-yil 3-iyundagi PQ 3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori asosida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturida berilgan topshiriqlardan kelib chiqqan holda respublikamizda bolalar sportini dolzarb masalalarini hal qilish uchun aniq vazifalar belgilab berilgan.

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga etishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi.

Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning jismoniy tarbiya va sportga qo'shgan ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tatbiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyotini o'rganishda jahonga mashhur sarkarda va davlat arbobi bo'lib tanilgan Amir Temur yaratgan saltanat hamda uning hayot faoliyati o'ziga xos ibrat maktabi hisoblanadi.

Temurning bunchalik shon shuhrati va zafar qozonishining siri mohir sarkardaligi, odillik va zukkolik bilan ish yuritishligi donishmandligi bilan bir qatorda yoshlikdan kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyranbozlik, qilichbozlik hamda ov qilish ilmini mukammal egallaganligidir.

Harbiy yurishdan oldin jangchilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor berib dushman qo'l, oyoqlarini qayirib sindirish, oyoq bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lni bir vaqtda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlariga namuna bo'lgan. Shuningdek, maxsus tayoqlar, zanjirlar, gurziyu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq, bolg'a sanchish mahorati ularga jangohlarda juda qo'l kelgan. Sohobqiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohlarning yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlari haqida, u: «Shunday buyruq berdikim, yurish vaqtida oddiy askardan har o'n sakkiz kishi o'zi bilan birga bir chodir olsin, har bir askar ikki ot, bir kamon bir sadoq o'qdon, bir qilich, arra, digiz, bir qop, juvoldiz, bolta o'nta igna va orqaga osiladigan charm xalta olinsin. Bahodirlar har biri bitta oddiy temir sovut, dubulg'a, bir qilich olsin», - deydi. (Temur tuzuklari T., G'. G'ulom nashriyoti. 1991 yil 83-bet).

Urush oldidan u kishining umumiy jangovar ko'rigini o'tkazgan va har bir lashkar boshining qismlarini sinchkovlik bilan kuzatgan. M.Ivanovning ma'lumotiga ko'ra «jangovar tartibda saflangan Amir Temur qo'shinlari ko'rik paytida 4 farsang masofani egallagan». Ulardan tashqari «tog'larda olib boriladigan janglar uchun Amir Temur tik qoyaliklarga chika oladigan tog'lik yerlarda janglarga ko'nikkan tog' aholisidan tashkil topgan maxsus piyoda qismiga ega edi». (Ivanov M. Ikki buyuk sarkarda. Chingizxon va Amir Temur, -T., Fan. 1994-240 b).

Abu Ali ibn Sino jismoniy tarbiyaga inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtai nazaridan qarab, uni beshta asosiy qismga ajratdi, jumladan:

1. Tez harakatlar.
2. Nozik va yengil harakatlar.
3. Kuchliroq harakatlar.
4. O'ta kuchli harakatlar.
5. Gavda uchun maxsus harakatlar.

U jismoniy tarbiyaning tez harakatlar turiga quyidagilarni kiritdi:

«Uzaro tortinish, musht bilan turtinish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik. Nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lni silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchlarida turib, qo'llarini oldinga va orqaga cho'zib tez, harakat qiladi». Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq

donishmandlari fikrlari asosida hamda o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitadi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.

Ulug' hakim kasalliklarga chalingan bemorlarni jismoniy tarbiya vositalari bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchaganidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasalliklardan qiynalayotgan bemorlarga jismoniy mashqlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

-arg'imchoq:

-belanchaklarda tik holda, o'tirib yoki yotib uchish:

-qayiq yoki kemalarda sayr qilish:

Kuchliroq mashqlarga esa,

-ot va tuyaga minish:

-kajava va aravalarga tushish.

Jismoniy tarbiyaning o'ta kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

-kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasidan turib qolganiga qadar kamaytira boradi:

-kishining o'z soyasi bilan olishishi:

-chapak chalish:

-sakrash:

-nayza uchi bilan sanchish:

-katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini:

-koptoklar bilan o'ynash:

-kurash:

-tosh ko'tarish, quvlashish:

-chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish;

Jismoniy tarbiyaning beshinchi turi Gavda uchun maxsus harakatlar hisoblanib, ularning xar birida ma'lum darajada o'yin elementlari mavjud ya'ni:

1. Qo'l va oyoq harakatlari.

2. Ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari.

3. Butun tanaga oid harakatlar.

Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (buxorocho va farg'onacha) haqida ajoyib ma'lumot qoldirgan. «Kurashning turlari xam bir nechadir, deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va yonga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tkazishi kerak, kurashuvchilar goh qadrlarini tiklab, goh egiladilar.

Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo'ynidan ushlab pastga egish, bir-birining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.

Jismoniy tarbiya va sport turlari tarixini o'rgangan (A.Istomin, F.A. Kerimov, K.Yusupov, R.D.Xalmuxamedov, A.Atoev) olimlar turli davrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday yo'lga qo'yilganligi haqida ham o'zlarining fikrlarini bildirgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi olimlar tomonidan bolalar sport turlariga o'rgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'rni, to'liq ilmiy masala sifatida yoritilmagan. Ilmiy tadqiqotlar, berilgan adabiyotlar va maktablarda jismoniy tarbiya darslarini o'rganish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda.

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko'rsatuvchi sport turlari bo'yicha yetishib chiqayotgan va mamlakat bolalar va o'smirlar jamoalarida faoliyat ko'rsatayotgan iqtidorli yosh sportchilardan Olimpiya, paralimpiya va Osiyo, Paraosiy o'yinlari hamda jahon chempionati birinchilik musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsata oladigan mahoratli bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlarni yaratish, ularning sport mahorati ko'rsatkichlarini jahon talablari darajasiga ko'tarish borasida tayyorlashga uzviy bog'liq bo'lgan yuqori malakali sport mutaxassislari bilan ta'minlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva., Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T. 2017 yil.
2. Jalilova S.X., Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi., O'quv qo'llanma 2017 yil.
3. Yu.F.Kuramshin. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi: M: 2010 yil.
4. F.Axmedov. K.Norboyev. Bolalar sport mashg'ulotlari nazariyasi. Samarqand-2016 yil.
5. T.S.Usmonxo'jayev va boshq. Bolalar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. Toshkent – 2006. Jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.: 2011 yil.
7. Abdullayev Farhod Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Образование и инновационные исследования международный научно-методический ... 11.2022
8. A.F Turdalievich, PB Pulatovich The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies Academic Research in Educational Sciences, 9-14, 11 2020
9. Ф.Т Абдуллаев, Б.П Пардаев, Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига 5 2020
10. F.T Abdullayev Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari, 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari 1 ...2022
11. Ф.Т Абдуллаев, О.С Жуманов Машғулот жангарида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига ...
12. Б.П Абдуллаева, Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения Экономика и социум, 336-340, 7, 2021
13. B.P Abdullayeva, Boshlang'ich futbol elementlari shartlari va vazifalarini klaster asosida o'rgatish Academic research in educational sciences 2 (CSPI conference 1), 18-22, 7, 2021
14. B.P Abdullayeva, The Main Criteria Used in Teaching the Elements of Football in Preschool Education Экономика и социум, 854-859

UMUMIY OʻRTA TAʼLIM MAKTABI OʻQUVCHILARIGA GIMNASTIKA MASHQLARINI OʻRGATISH METODIKASI

Boboyarova Nilufar Saydullayevna

JTSBMQTMOI Samarqand filiali oʻqituvchisi

(Samarqand, Oʻzbekiston)

Annotasiya: Ushbu maqolada umumiy oʻrta taʼlim maktabi oʻquvchilariga gimnastika mashqlarini oʻrgatish metodikasi haqida maʼlumotlar keltirilgan.

Kalit soʻzlar: yurish, yugurish, gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, toʻplarni uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari

Abstract: This article provides information on the methodology for teaching gymnastics exercises to schoolchildren.

Keywords: walking, running, gymnastics wall, climbing stairs, throwing balls, balancing exercises

Резюме: В данной статье представлена информация о методике обучения гимнастическим упражнениям школьников.

Ключевые слова: ходьба, бег трусцой, гимнастическая стена, лазание по лестнице, бросание мячей, упражнения на равновесие

Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya vosita va uslublarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri boʻlgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim oʻrin tutadi. Bu jarayonda oʻqituvchidan quyidagilar talab etiladi:

Mashgʻulotlar xavfsizligini taʼminlashingiz kerak. Gimnastika bilan shugʻullanish xavf-xatar bilan chambarchas bogʻliq. Murabbiy sifatida siz uni minimumga yetkazishingiz kerak. Bunga erishish usullaridan biri bu — bino, snaryadlar va mashgʻulot hamda musobaqalar uchun qoʻllaniladigan boshqa jihozlarni muntazam tekshirishingiz kerak. Xavfsizlikni taʼminlash, nazorat va taʼlim, gimnastikachilarga texnika xavfsizligi, ehtimoldagi xavf-xatardan qochish yoki uzoqlashish, birinchi yordam vositalariga doimiy foydalana olish va favqulodda holatlarda harakat rejasiga ega boʻlish toʻgʻrisida tushuntirish ishlarini olib borishni ham nazarda tutadi. [2:7]

Oddiy mashqlar koʻpincha koʻrsatilgan va tushuntirilgandan keyin oson oʻzlashtiriladi, murakkablari esa uzoq vaqt oʻrgatishni va turli uslub-usullarni qoʻllashni talab qiladi. Turli sinflarda mashqlarni tanlash va ularni oʻtish usuli shugʻullanuvchilarning muayyan yosh xususiyatlariga bogʻliq.

Kichik maktab yoshi (7—9 yosh). Bola organizmining xususiyati shundan iboratki, oʻsish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari toʻxtovsiz takomillashib boradi.

7—9 yoshdagi bolalar uchun asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, qiya qilib qoʻyilgan oʻrindiqliq, gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1 m.gacha boʻlgan toʻsiqlardan oshib oʻtish, toʻplarni uloqtirish, toʻldirma toʻplarni koʻtarib oʻtish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikdan), akrobatika mashqlari — dumalash, umbaloq oshish, koʻkraklarga tayanib, tik turish (3-sinf uchun). Bu yoshdagi bolalarni oʻrgatishda koʻrsatish va tushuntirish usulidan foydalanish kerak. Ular uchun oson boʻlgan mashqlarni ravon, oddiy, loʻnda qilib tushuntirish lozim. Tushuntirish aniq harakatlarning nomi va ularning qanday bajarilishiga qaratilgan boʻlishi kerak. Koʻrsatgan paytda eʼtiborni oʻrganilayotgan mashqlarni bajarishni taʼminlaydigan harakatlarga jalb etib, obrazli qilib

tushuntirish darkor. 7—9 yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo‘lishadi. Shuning uchun ularni o‘rgatishda tasvirlash usulidan foydalanish kerak.

O‘qituvchiga “Menga qarab bajaranglar”, deb aytishni tavsiya qilamiz. Bolalar o‘rganadigan mashqlar oddiy, tushunarli va ular uchun oson bo‘lishi kerak. Bolalar tez charchashlarini, shuningdek, qisqa vaqt dam olgandan keyin yana darrov harakat faoliyatini bajarishga tayyor bo‘lishlarini esdan chiqarmaslik lozim. Shuning uchun mashqlar uzoq davom etmasligi, orada dam olish uchun qisqa tanaffuslar bo‘lib turishi darkor.

7—9 yoshdagi bolalar o‘yinlarga va o‘yinlarda o‘zlariga turli harakat faoliyatlarini oson tasavvur qilishga yordam beradigan xayolparastlikka moyil bo‘lishadi. Shuning uchun ko‘pgina mashqlarni o‘yinga o‘xshatib o‘tish yoki o‘yin tarzida o‘tkazish ma’qul. Bu yoshdagi o‘g‘il va qizlarning xususiyatlarida tafovut oz bo‘ladi, shuning uchun mashqlarni bajarish usuli va mazmunida deyarli farq ko‘rinmaydi.

O‘g‘il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 11 yoshgacha ikkinchi bolalik davriga, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o‘g‘il bolalar esa o‘smirlar qatoriga kiradilar. O‘rta maktab yoshidagi bolalarning o‘sishi va rivojlanishi bir tekis bo‘lmaydi. Ayniqsa, jinsiy balog‘atga yetish davri (11-13 yosh)ning boshlanishi ajralib turadi, bu davrda organizmning barcha tarmoqlarida morfologik va funksional o‘zgarishlar juda tez sodir bo‘ladi. O‘g‘il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. Jinsiy balog‘atga yetish davrida qizlar tosining og‘irlashishi va o‘g‘il bolalardan kuch, tezlik va chidamlilikda orqada qolishi aniqlangan. O‘smirlar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ularda tana og‘irligi tana uzunligiga nisbatan kam bo‘ladi, tez o‘sadigan bolalarda esa bu ayniqsa, yaqqol namoyon bo‘ladi.

10-11 yoshdagi bolalarga ham ulardan yoshroq bolalarga bo‘lgani singari mashqlarni qisqa va lo‘nda tushuntirib berish kerak.[1:290] Bu davrda ular harakatlarning xarakter xususiyatlarini tushunadigan va ularning detallarini ajrata oladigan bo‘lishadi. Biroz harakat tajribasiga ega bo‘lgandan so‘ng, bu yoshdagi bolalar tanish yoki o‘xshash mashqlarni o‘qituvchining og‘zaki tushuntirishi bilan, uni bajara oladigan bo‘lishadi.

Yangi mashqlarni o‘rganishda esa ko‘rsatish va tushuntirish kerak. O‘rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6-8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2-3 martadan takrorlashsa, ularni tez o‘zlashtira olishadi. Asosiy uslubiy ko‘rsatma o‘quv materialini qat’iy usul navbatida o‘rganishdir. Bolalar o‘quv materialini eng oddiy va yengil usullardan boshlab kichik-kichik qismlarga bo‘lib, o‘zlashtirib olishlari kerak. Bolalarda turli harakat malakalari shakllanayotganda ularga o‘z harakatlarini fazoda, vaqt birligida, kuchi yetish-yetmasligini baholashni ham o‘rgatish kerak. Masalan, yurish va yugurish o‘rgatilar ekan, bolalarga qadamlarni har xil uzunlikda hamda har xil maromda tashlab yurish va yugurishni o‘rgatish lozim. Buning uchun ularni har xil masofada qo‘yilgan belgilar bo‘ylab yurgizish va yugurtirish kerak. Bolalar belgilar bo‘ylab yurish va yugurish topshiriqlarini muntazam bajarar ekanlar, qadamning uzunligini boshqarishga o‘rganadilar, shu belgilar bo‘ylab har xil tezlikda qadam qo‘yib yugurishda esa harakat tezligini oshirish va sekinlatishni o‘zlashtirib olishadi. Uloqtirishni o‘rgatishda, bolalarga to‘pni turli masofaga uloqtirish, to‘p uloqtirgan masofani va to‘p og‘irligini aniqlash, shuningdek, bir xil masofaga har xil og‘irlikdagi narsalarni uloqtirish vazifasi topshiriladi. Bolalar to‘g‘ri tirmashib chiqishni texnik jihatdan o‘zlashtirib qolmay, tirmashib chiqish tezligini aniqlashni ham o‘rganishlari kerak. Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga moyilligini hisobga olgan holda bu harakatlardan oyoq, gavda mushaklarini, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlarini mustahkamlash uchun foydalanish zarur.

Mashqlarni o'rgatishda ko'rsatish usulidan ham foydalanish kerak. O'smirlarni harakat malakalariga o'rgatishda mavjud barcha uslub va usullarni qo'llash mumkin. Algoritmik topshiriq berish usuli eng samaralidir

Katta maktab yoshi(16—18 yoshlar). Bu davrda yigit va qizlarning jismoniy kuchi ancha oshib, kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuningdek, bo'y o'sishi biroz sekinlashib, ko'krak qafasi va yelka bo'g'ini eniga kengayadi: mushaklar tez o'sadi. Yurak-qon tomiri va asab tizimining faoliyati ancha maromiga keladi. Katta kuch va chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarishga ishtiyoq oshadi. Bu davrdagi asosiy va atletik (yigitlar uchun) gimnastika mashg'ulotlari yigit va qizlarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda ularni mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Yigit va qizlarning asosiy gimnastika mashg'ulotlari mazmunan jiddiy farq qiladi. Shu bois mashg'ulotlar, darslar va musobaqalar yigit-qizlar orasida alohida o'tkaziladi. Asosiy amaliy harakat malakalarini yigitlar bu davrda yaxshi egallab olishlari lozim. Ular tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib o'tishni, har xil og'irlikdagi to'plarni uzoqqa va nishonga otishni, arqonga tirmashib chiqishni, odamlarni va turli buyumlarni ko'tarib yurish usullarini bilishlari kuch bilan va to'ntarilib chiqa olishlari, yonga, oldinga to'ntarilishlarni bajara olishlari darkor. Bu mashqlarni bajarish mashg'ulotlari jarayonida kuchlilik, bardoshlilikni, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish, matonatni, mehnatsevarlikni, murakkab va qiyin mashqlarni bajarishga intilish kabi hislarni tarbiyalash kerak. Katta maktab yoshidagi qizlarning vazni ancha ortadi. Mushak kuchi esa rivojlanishdan biroz orqada qoladi, shuning uchun uni doimo rivojlantirib borish kerak. Ayniqsa, qorin mushaklari, yelka bo'g'ini va oyoq mushaklarining mustahkamlanishiga katta ahamiyat berish lozim. Shu maqsadda to'ldirma to'plar, tayoqlar yordamida gimnastika devorchasida, o'rindiqlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish kerak.

Qizlarning raqs harakatlariga moyilligini hisobga olgan holda darsga badiiy gimnastika mashqlarini kiritish lozim. Shu bilan bir qatorda, qizlarda chaqqonlikni, tezlikni va chidamlilikni takomillashtirish, buning uchun sakrash mashqlari (uzunlikka, balandlikka, osma maydonchalardan, turli to'siqlar ustidan), turli og'irlikdagi to'plarni uloqtirish, tirmashish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlarini, harakatli o'yinlar va akrobatika mashqlarini qo'llash zarur. Mashg'ulotlarni o'tish usuli 12-15 yoshdagi bolalar uchun bayon etilgan usuldan deyarli farq qilmaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. I.I.Morgunova Gimnastika va uni o'qitish metodikasi O'quv qo'llanma Toshkent: „Ilm-ziyo“ 2013
2. Eshtayev A.K. va boshq. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent „Barkamol fayz media“ 2017
3. B.I.Ne'matov Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti O'quv-uslubiy majmua Toshkent 2020
4. Toirjanov E. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi O'quv qo'llanma Andijon 2019

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARDA MAKTABDAGI TA'LIM TARBIYANING TASHKILIY ASOSLARI

D.Vaxobov

Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti
(Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Imkoniyati cheklangan bolalarni yakka tartibdagi ta'lim tarbiyasining tashkiliy asoslari va bu ta'lim to'g'risida qabul qilingan qonunlar to'g'risida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Imkoniyati cheklangan bolalar, maxsus ta'lim, ta'lim va tarbiya, olegofrenopsixologiya.

Asosiy qism O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining qarori: "Jismoniy yoki psixik rivojlanishida nuqsoni bo'lgan hamda uzoq vaqt davolanishga muhtoj bolalarning uyida yakka tartibli ta'lim olishlarini tashkil etish tartibi to'g'risida"gi nizomga o'zgartirishlar va qo'shimcha kiritish haqida. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2019-yil 2- aprelda ro'yxatdan o'tkazildi.

BMT Bosh Ansabliyasi tomonidan 1989-yil 20-noyabrda bir ovozdan qabul qilingan Bolalarni kamsitmaslik-konvensiyaning muhim tamoyillaridan hisoblanadi. Bolalar huquqlari to'g'risidagi konvensiya 1990-yil 2-sentyabrda kuchga kirgan unga O'zbekiston Respublikasi 1992-yil 9-dekabrda qo'shilgan.

2020-yil 13-oktyabrda "Alohida ta'lim ehtoyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4860-son qarori qabul qilindi. Bu hujjat qonun hujjatlari qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasida e'lon qilingan va 2020-yil 14-oktyabrdan kuchga kirgan. Hujjatga ko'ra 2020-2025-yillarda Xalq ta'limi tizimida Inklyuziv ta'limni rivojlantirish konsepsiyasi va 2020-2021-yillarda uni amalga oshirish bo'yicha "Yo'l xaritasi" tuzib chiqiladi. 16-yoshgacha nogironligi bo'lgan bolalar deganda jismoniy, aqliy, ruhiy yoki sensor(sezgi) nuqsonlari borligi tufayli turmush faoliyati cheklanganligi munosabati bilan qonun hujjatlarida belgilangan tartibda nogiron deb topilgan hamda ijtimoiy yordamga va himoyaga muhtoj shaxslar tushuniladi.

Bola huquqlari kafolatlari to'g'risidagi qonunning 3-bob Ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar huquqlarining qo'shimcha kafolatlari 29-moddasida: Ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarning ta'lim olish huquqlari kafolatlari Davlat maxsus pedagogik yondashuvga ehtiyoji bo'lgan ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarning belgilangan ta'lim standartlari va talablari darajasida bilim olishlarini kafolatlovchi zarur mablag'lar ajratadi, hamda, boshqa choralar ko'radi. Uyda yakka tartibda ta'lim berishning asosiy maqsadi o'quvchilarning ta'lim olishga bo'lgan huquqlarini ta'minlash hamda ularning ta'lim olishlari uchun zarur sharoit yaratishdan iborat.

Uyda yakka tartibda ta'lim berishning asosiy vazifalari:

- O'quvchilarning umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standartlari hamda ular asosida ishlab chiqilgan (Aqli zaif bolalar uchun) maxsus ta'lim talablariga muvofiq bilim olishlarini ta'minlash.

- Barkamol, jismonan va ma'naviy sog'lom shaxsni voyaga yetkazish, o'quvchilarga madaniy-ma'rifiy qadriyatlarni, fuqarolik va vatanparvarlik hislarini shakllantirish.

- Ta'lim berish jarayonida o'quvchilarning sog'ligini himoyalovchi dars jadvaliga rioya etilishini ta'minlash.

Inklyuziv ta'lim – bu maxsus ta'lim ehtiyojlari va individual imkoniyatlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda barcha tahsil oluvchilar uchun ta'lim muassasalarida ta'lim olish imkoniyatini teng ravishda ta'minlashdir. Barkamol shaxsni tarbiyalashda ularning ruhiy jarayonlarining rivojlanishini ayniqsa imkoniyati cheklangan alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarning ruhiy jarayonlarini xususiyatlarini bilish difektolik mutaxassislar uchun katta ahamiyatga ega.

“Maxsus psixologiya” o'quv qo'llanmasi to'rt bo'limdan iborat bo'lib, birinchi bo'lim olegofrenopsixologiya, ikkinchi bo'lim sudropsixologiya, uchunchi bo'lim logopsixologiya va to'rtinchi bo'lim tiflopsixologiya deb nomlangan.

Olegofrenopsixologiya — aqli zaif bolalar psixologiyasi. Maxsus psixologiyaning bir tarmog'i bo'lib, aqli jihatdan turli darajada myyordan cheklangan bola va o'quvchilarning ruhiy qonuniyatlarini o'rganadi. Maxsus psixologiya nuqsonli bolalarning ruhiy qonuniyatlarini o'rganuvchi fan bo'lib, quyidagi qisimlardan iborat:

1. Ko'zi ojizlar psixologiyasi (Tiflopsixologiya).
2. Kar saqovlar psixologiyasi (Sudropsixologiya).
3. Aqli zaiflar psixologiyasi (Olegofrenopsixologiyasi).
4. Nutqi buzilgan bolalar psixologiyasi.
5. Psixik jihatdan orqada qolgan bolalar va rivojlanishda turli o'zgarishlar bor bo'lgan bolalar psixologiyasi.

Nuqsonli bolalar ichida aqli zaif bolalar ruhiyati nisbatan mukammal o'rganilgan tarmoqdir. Ammo bu tarmoq ham normal bolalar ruhiyatiga nisbatan birmuncha keng atroflicha o'rganilmagan. Aqli zaif bolalar psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari shu toifa bolalarning ruhiy xususiyatlari haqidagi bilimlar bilan difektologlarni, olegofreno pedagoglarni qurollantirishdan iborat. Aqli zaif bolalar ta'lim tarbiyasi korreksiyasini to'g'ri tashkil qilish uchun bu bolalarning xususiyatlari haqida bilimlar juda zarur.

Xulosa qilib aytganda men imkoniyati cheklangan bolalarni yakka tartibdagi ta'lim tarbiyasiga berilayotgan imkoniyatlar ularning barcha bolalar singari ta'lim olish jarayonlariga individual yondashuvlar albatta o'z samarasini berishi va ular jamiyatda o'z o'rinlariga ega bo'lishlariga sabab bo'ladi deb o'ylayman. Hozirgi kunda bunday bolalarning “Aqli zaif” – terminini o'rniga “ Imkoniyati cheklangan bolalar ” deb yuritilishi bu bolalar uchun hamda mendek mana shunday bolani tarbiyalayotgan onalar uchun og'irlik qilmaydi. Har bir ota-ona bolasi sog'lom yoki imkoniyati cheklangan bola bo'lishidan qat'iy nazar ularning ta'lim tarbiya olishini va jamiyatda o'z o'rnini topgan shaxs bo'lib shakllanishini xohlaydi. Bunaqa bolalarning tug'ilishiga ko'plab omillar sabab bo'lishi mumkin. Masalan: Qarindoshlar o'rtasidagi nikoh, Endogen va Ekzogen omillar, onaning yuqimli kasalliklar (qizilcha, xomilaning alkagol bilan zaharlanishi, narkotiklar, dorilarni haddan ziyod qabul qilish onaning Endokren kasalliklari, xromasoma buzilishlari) muhim rol o'ynaydi. Ona qornida rivojlanish davrida tug'riq paytida va bir-bir yarim yoshida olingan miya shkastlanishlari ma'lum ahamiyatga ega. Shu bilan bir qatorda hozirgi iqtisodiy va ekologik vaziyat ham katta rol o'rnaydi. Bunday bolalar ro'hiyati birmuncha keng va atroflicha o'rganilmagan ular uchun maxsus o'rganilishi kerak bo'lgan tatqiqotlar kam bo'lishiga qaramasdan berilgan maxsus psixologiya, pedagogika o'quv qo'llanmalaridan foydalangan holda ular bilan individual tarzda ishlash kerak bo'ladi va bu jarayonlar asta sekinlik bilan bo'lsada bunday bolalar hayotida ijobiy burilishlar yasaydi. Imkoniyati cheklangan bolalarning umumta'lim ommaviy maktabida qolishi ko'pincha unga hech qanday foyda keltirmaydi va bir qator xollarda jiddiy oqibatlariga olib keladi. Uning shaxsiyatida doimiy keskin salbiy siljishlar sodir bo'ladi. Ular uchun ko'pincha individual xususiyatlariga ko'ra va ota-onalar

iltimosiga binoan uyda tarbiyalanadilar va o'qitiladilar. Men bunday bolalar uchun imkoniyatlar ko'payishiga ishonaman. "Bolaning begonasi bo'lmaydi" degan naqla ish yuritilsa jamiyatda har bir bola o'z imkoniyat darajasidan kelib chiqib o'rnini topadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ch.A.Berdiyeva JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALAR ORGANIZMINING FUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASH USULI // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhismoniy-imkoniyati-cheklangan-talabalar> organizmining-funksional holatini baholash usuli (data obraшeniya: 12.12.2022)

2. M.X.Mirjamolov PARA-SPORTCHILARNING KINEMATIK HARAKAT IMKONIYATLARI TAHLILI // Fan-Sportga. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/para-sportchilarning-kinematik-arakat-imkoniyatlari-talili> (data obraшeniya: 12.12.2022)

FORMATION OF INNOVATIVE METHODS OF TEACHING ENGLISH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Urinov Rustambek Yoqubjonovich

Teacher of Fergana branch of the Institute for retraining and advanced training
of specialists in physical culture and sports
(Fargana, Uzbekistan)

Annotation. In these days, with the development of innovative methods and communicative technologies, teaching foreign language in the various sports and physical education are improved. Innovative education is the extension and expansion the quality of education and it is a vital way to cultivate creative talents with high quality. Innovative physical education is designed to be more comprehensive, dynamic, and enjoyable than traditional physical education classes. The article illustrates how to improve professional competencies of sports coaches and teachers of physical culture and sport in the process of teaching foreign language at the sport institutions. The author gives examples of active teaching methods and techniques that stimulate the creative aspect of applying knowledge and skills to improve the knowledge of the English language of listeners of physical culture and sports.

Key words: foreign language, competence, physical culture and sport, innovative methods, foreign language communicative competence, personal development.

Аннотация. В статье рассматривается формирования профессиональной подготовки спортивных тренеров и учителей физической культуры и спорта в процессе обучения иностранному языку. В статье представлены методы как повысить профессиональную компетентность спортивных тренеров и учителей физической культуры и спорта в процессе обучения иностранному языку в спортивных учреждениях. Автор приводит примеры активных методов и приемов обучения, стимулирующих творческий аспект применения знаний и умений для совершенствования знаний английского языка у слушателей физической культуры и спорта.

Ключевые слова: иностранный язык, компетентность, физическая культура и спорт, инновационные методы, личностное развитие.

The recently increased interest in sports and sports events of various kinds, which led to the need to meet the need for specialists capable of organizing, preparing and holding sports competitions and championships of various levels in accordance with high international standards, imply a high level of English language proficiency as the main language of international communication, which determines the relevance of this articles.

The aim of this article is to analyze the traditional and innovative methods for teaching and learning the foreign language as well as to reveal and prove a set of effective conditions for learning foreign languages. We can turn our attention to the comprehensive description of the key words, “traditional methodology” and “modern methodology”. One of the aims of any methodology in foreign language teaching is to improve the foreign language ability of the listeners of physical culture and sports.

The main task today is the formation of future specialists in in the field of physical culture and sports, a sufficiently high level of proficiency in a foreign language, ensuring their readiness for productive communication with foreign partners, contributing to the growth of professional and personal potential through the formed communication skills, giving future specialists the opportunity to participation in direct communication in the studied foreign language a language that helps to solve professional inquiries and interpersonal contacts.

On the practice of sports teaching methods, most of the sports teaching methods are often not simple, but a variety of teaching methods, means, tools combined to form a teaching method, the conclusions are not the same, and some are more innovative ability of college students, and some innovative awareness of listeners of physical culture and sports. These studies have given us a lot of inspiration, but there are some deficiencies, such as:

- the implementation of some teaching methods are unknown;
- mostly from the good aspects of research, the use of the scope and matters are often ignored;
- the experimental results of the hypothesis is not strong, just simple persuasion;
- the whole paper to illustrate the problem of insufficient support and so on.

The prevailing difficulties in the formation of their communicative competencies are determined by the fact that the context for solving service tasks directly depends on the direction — the specifics of the work, which may be of a different nature. The peculiarity of the future activities of today’s physical education listeners is that they can work not only as physical education teachers, but also as sports coaches. Therefore, when determining the content of their professional training, all available aspects of professional activities.

The significant role of higher education in the formation of communicative competence is redetermined not only by such an important aspect of professional pedagogical activity as understanding the professional environment, but also by the awareness and adequacy of building relations with people [3; 4].

The readiness of the future specialist in the field of physical culture and sports to foreign language communication as necessary and professionally a significant quality of a person who fully owns the linguistic communicative competence, which ensures direct implementation facts of information interaction in a foreign language.

The interactive component is found in the ability to organize interaction, which involves:

- skillful management of the communication process (planning, execution, evaluation, correction);

- the required amount of linguistic and professional knowledge;
- the availability of skills that contribute to the implementation of foreign language communication.

The reflective component is determined by the internal state of the individual and involves:

- developed ability to sum up the results of their own and collective activities;
- analytical ability for self-assessment and the desire for self-knowledge.

Any activity is built on the basis of a motive. Respectively the motivational component finds expression in internal readiness personality to foreign language communication and involves:

- awareness of the importance of foreign language communication for professional activities;
- high communication skills and confidence in communication;
- the appropriate level of development of language communicative competence.

In these types of activities, under the actual mastery of a foreign language, we mean the formation of a foreign language communicative competence of such a qualitative level that would sufficiently contribute to solving the problems of future professional activities, namely:

- perception, comprehension, differentiation of information;
- practical work on maintaining contacts in oral and written forms with foreign colleagues;
- information and analytical work with various sources of professionally oriented information in a foreign language (special and reference literature, television, press, radio, Internet).

In teaching and learning foreign languages, such as English, teachers must be able to design and implement innovative learning processes, so that language learning becomes fun and does not become a burden for learners. In teaching and learning English, we realize that the end output of learning the language is for a communicative purpose. Interestingly, however, many challenges do exist for teachers and students regarding the communicative purpose of English, as the students increasingly have to receptively and productively engage in English [2].

The innovative method of teaching foreign languages declares communicativeness, which involves the widespread use of interactive exercises that form real incentives for learning. Foreign language communication, leadership qualities and the ability to work in a team are improved.

Thus, the training of future specialists in the field of physical culture and sports in the context of a communicative-cognitive approach, is determined by a qualitative change in modern requirements for the organization of the educational process and implies the obligatory consideration of cognitive preferences and the psychophysiological status of students, aimed at developing their holistic understanding of the system of the language being studied, as well as the ability for practical communication .

References:

1. G. Rickheit and H. Strohner, Handbook of communication competence. New York, Berlin: Walter de Gruyter, 2008.
2. K. Hyland, "English for Specific Purposes: What is it, and where is it taking us?," E.S.P. Today (Journal English Specif. Purp. Tert. Level), vol. 10, no. 2, pp. 202–220, 2022
3. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры, 2006. № 4. С. 9–
4. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки : монография. Майкоп, 2011. 384 с.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ҲАР ХИЛ БЎЛГАН КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРГА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЁНДАШУВНИ ҚЎЛЛАШ УСУЛЛАРИ.

Қамбаров Орзубек

ЖТСБМҚТМОИ Фарғона филиали ўқитувчиси

(Фарғона, Ўзбекистон)

Аннотация: Ушбу мақолада Умумтаълим мактабларида жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга табақалаштирилган ёндашувни қўллаш усуллари соғломлаштирувчи йўналганлигини ошириш, болалар ва ўсмирлар саломатлигини шакллантиришнинг энг муҳим вазифаси ҳисобланади.

Калит сўзлар: Саломатликни сақлаш, саломатликни мустаҳкамлаш, табақалаштириш, вариативлилик, кучли, кучсиз, ҳаракат.

Аннотация: В данной статье показано, что применение дифференцированного подхода к учащимся младшего школьного возраста с различной физической подготовкой в общеобразовательных школах является важнейшей задачей повышения оздоровительной направленности метода, формирования здоровья детей и подростков.

Ключевые слова: поддержание здоровья, укрепление здоровья, дифференциация, изменчивость, сильный, движение.

Annotation: This article illustrates that the application of a differentiated approach to primary school pupils with different physical physical form in secondary schools is the most important task of improving the health orientation of the method, the formation of the health of children and adolescents.

Key words: health, differentiation, variability, strong, weak, movement.

Кириш. Жаҳоннинг кўплаб мамлакатларида **биринчи синфга ўқишга келадиган болаларнинг саломатлигини дастлабки даражасини пастлиги, бунинг барчасининг сабаби жисмоний тарбия-ўсиб келаётган авлоднинг саломатлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ва қайта тиклаш воситаси ҳисобланади.** Демак, жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналганлигини етарли эмаслиги билан ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашни юқори даражада бўлишини таъминловчи янги услубиятларни излаш зарурати ўртасида ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ҳар хил даражалари билан умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш пайтида табақалаштирилган ёндашувни қўллаш, **ўқувчилар жисмоний тарбиясини соғломлаштирувчи йўналганлигини ошириш-болалар ва ўсмирлар саломатлигини шакллантиришнинг энг муҳим вазифаси ҳисобланади¹¹.**

- **Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили (Literature review).** Жисмоний тарбияда табақалаштирилган ёндашувни мажмуавий қўллашни мазмунини очиб бериш пайтида, биз, нафақат тайёргарлиги ҳар хил бўлган иккита гуруҳ ўқувчилари учун вазифаларни, табақалаштирилган ёндашувнинг мазмунини, таълим усуллари, ўқувчиларни ташкил қилиш ва назорат қилишни тасаввур қилишимиз, балки уларни ўзаро ҳаракатлари жараёнини ҳам кўрсатиб беришимиз керак.

- **Тадқиқот методологияси (Research Methodology).** Вазифаларни тайёргарлиги ҳар хил бўлган иккита гуруҳ ўқувчилари учун табақалаштириш зарур .

¹¹ Березка В. О., Зернов Д. Ю., Степанова Г. А. //Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. – 2022. – С. 58-64.

Умумий вазифалар		
соғломлаштирувчи: ўқувчини уйғун жисмоний ривожланишига ва уни ўқув фаолиятини характери билан боғлиқ бўлган юкламаларга тайёр бўлишига педагогик таъсирларнинг йўналганлигини аниқлайди	таълим: ўқувчиларни ҳаётнинг хилма-хил шароитларида зарур бўлган билим, малака ва кўникмалар билан қуроллантиришга, ҳаракатлар мактабини яратишга қаратилган	тарбиявий: шахсни аниқ ҳолатларда ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш пайтида ўқувчиларнинг жисмоний ва психик потенциалларини намоён қилиниши билан боғлиқ бўлган жисмоний сифатларини ривожланганлиги билан тавсифланади
Табақалаштирилган вазифалар.		
Гуруҳлар		
Кучли	Кучсиз	
1. Ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштириш, уларни ўйин ва мусобақа фаолиятида вариатив қўллашга ўргатиш. 2. Ўқувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини ривожлантиришдаги камчиликларни илгари ўзлаштирилган ҳаракатларни бартараф қилиш. мураккаблаштириш ва янгиларини эгаллаш воситасида кенгайтириш ва ривожлантириш. 3. Энг оддий жисмоний машқлар билан шуғулланишни мустақил ташкил қилиш ва ўтказиш учун зарур бўлган малакаларни шакллантириш, спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланишга мойилликни аниқлаш.	1. Ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги камчиликларни бартараф қилиш. 2. Ҳаракатлар тажрибасини кенгайтириш ва ривожлантириш, координатив ва кондицион қобилиятларни кучсиз томонларини бартараф қилиш. 3. Жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мустақил шуғулланишга эҳтиёжни тарбиялаш ва жалб қилиш, улардан бўш вақтларда фойдаланиш.	

Жисмоний тарбияда табақалаштирилган ёндашувни мажмуавий қўллашнинг мазмуни Е.А.Короткова томонидан ишлаб чиқилган¹².

Табақалаштирилган ёндашув ўқув жараёнини (таълимнинг мазмунини) специфик ташкил қилишни назарда тутди. Табақалаштирилган ёндашувнинг мазмунида асосийси – тайёргарлиги ва ривожланиши даражалари ҳар хил бўлган ўқувчиларга таклиф қилинаётган вазифаларнинг характери билан хилма хиллиги ҳисобланади. Табақалаштирилган ўқув жараёнини амалга ошириш пайтида, энг мураккаб вазифа – барча ўқувчилар томонидан дастурий материални мажбурий ўзлаштирилишини таъминлаш вазифаси ҳисобланади. Кучсиз ўқувчиларнинг фаолиятини фақатгина соддалаштирилган вазифаларни бажариш билан чегаралаш, кучли ўқувчиларга эса, дастурни тезлаштирилган ҳолда ўрганиш имконини бериш мумкин эмас. Кучли ўқувчилар учун таълим мазмунининг мақсади – дастурий материални тезлаштирилган ўрганиш эмас, балки ҳар бир мавзунинг (дастурнинг бўлимини) материални чуқурлаштирилган ўрганишдан иборат бўлиши керак.

¹² Короткова Н. А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста. 2-е изд. — М.: Издательство «ЛИНКА ПРЕСС», 2012. — 208 С.

Кичик синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тарбиясининг мазмуни.

Ҳаракат амалларига табақалаштирилган ёндашув асосида ўргатиш	Жисмоний сифатларни табақалаштирилган ёндашув асосида ривожлантириш
1. Ўқувчиларни тайёргарлиги ҳар хил бўлган 2 та гуруҳга ажратиш. 2. Табақалаштириш вариантлари: а) битта машқнинг ўзини қисмларини бирлаштиришнинг ҳар хил усуллари; б) техникани асосларини қисмларга ажратмасдан, унинг деталларини соддалаштириш ёки мураккаблаштириш	1. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини дастлабки даражасини аниқлаш (етақчи жисмоний сифатларни тестлар бўйича навбатдаги бўлимининг бошида). 2. Ўқувчиларни тайёргарлиги ҳар хил бўлган 2 та гуруҳга ажратиш. Бунда, тайёргарлиги ҳар хил бўлган гуруҳларда бир хил ҳамда ҳар хил воситалар ва усуллар қўлланилиши мумкин, лекин юклама, ҳар доим ҳар хил режалаштирилади.

Ҳаётда, ўқувчилар гуруҳида шундай алоҳида ўқувчилар учрайдики, таклиф қилинаётган материал уларга илгаридан таниш, қўйилаётган ҳаракат вазифалари эса, улар учун муаммоли ҳисобланмайди. Ушбу ўқувчиларни машғулотлардаги иштироки педагогика жиҳатидан ўзини оқлаши учун, бундай ўқувчилар олдига қўйиладиган вазифани ё ҳаракат амалини ўрганишни чуқурлаштириш жиҳатидан ёхуд уни, анча юқори даражада ўзлаштириш жиҳатидан шакллантирилишини ўзгартириш керак. Кучсиз ўқувчилар учун, бизнинг фикримизга кўра, таълимнинг якуний мақсадини ўзгартирмасдан, ёрдамчи вазифаларни киритиш зарур¹³.

- Таҳлил ва натижалар (Analysis and results). Битта ўқувчи фақатгина ҳаракат кўникмасини ўзлаштиришга тайёргарлик босқичини ўтиши мумкин, бошқаси эса, шу вақтнинг ўзида бошқа бўлимда ушбу кўникмани такомиллаштиради. Ҳаракат амалларига ўргатиш жараёнида ҳар бир бўлим, уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос келадиган вазифани бажариши керак. Тажриба синфларида ўқувчиларни гуруҳларга ажратиш назарда тутилган:

1 -гуруҳ – ҳаракат амалларини аъло, яхши ва тез ўзлаштиради;

2 -гуруҳ – материални қониқарли ва секин ўзлаштиради.

Тажриба иши жараёнида бир гуруҳдан бошқасига ўтишга (фақат маълум бир машқ ўзлаштирилганидан кейин) рухсат берилган. Машғулотлар пайтида шуни ҳисобга олиш керакки, бўйи паст бўлган болалар катта мураккабликдаги координацион машқларни, бўйи баланд болалар эса – тезкор чизикли ҳаракатларни яхши бажаришади. Мушак массаси

¹³ Виленская Т. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. – Litres, 2022.

Вирабова А. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения. – Litres, 2022.

кучсиз ифодаланган болалар, одатда, чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган машқларни яхши бажаришади ¹⁴.

Апробация жараёнида, ҳаракат амалига ўргатишни юқорида таклиф қилинган вариантини қўллаш пайтида, кучли гуруҳ ўқувчилари ўқув материаллини кучсиз гуруҳга қараганда иккита дарс олдин ўзлаштиришади, лекин янги мавзунини ўрганишни бир вақтда бошлаш ва яқунлаш зарур. Мазкур ҳолатни ҳисобга олиш орқали, тайёргарлиги ҳар хил бўлган гуруҳлар учун ўқув материаллини режалаштиришнинг янги варианты таклиф қилинган.

- **Хулоса ва таклифлар (Conclusion/Recommendations).** Хулоса қилиб айтганда жисмоний тайёргарликини норматив даражасига етиш ва ушлаб туриш учун юкламанинг маълум бир меъёри бўлиши зарур. Ушбу меъёрни тавсифлаш учун унинг барча асосий параметрларини кўрсатиш керак: йўналганликини, катталигини (ҳажми ва жадаллигини) ва бажариш усулини, уйғун жисмоний ривожланишига ва уни ўқув фаолиятини характери билан боғлиқ бўлган юкламаларга тайёр бўлишига педагогик таъсирларнинг йўналганлигини аниқлашдан иборат.

Адабиётлар рўйхати:

1. Березка В. О., Зернов Д. Ю., Степанова Г. А. //Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. – 2022. – С. 58-64.
2. Короткова Н. А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста. 2 е изд. — М.: Издательство «ЛИНКА ПРЕСС», 2012. — 208 С.
3. Виленская Т. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. – Litres, 2022.
4. Вирабова А. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения. – Litres, 2022.
5. Пискова Д. М., Богатикова М. В. Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную //Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 5. – С. 25.
6. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Алексеева Н. И. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно ориентированного физического воспитания //Фундаментальные исследования. – 2015. – №. 2-21. – С. 4750-4754.
7. Гонохов А. Г. Социально-педагогические условия формирования физической культуры учащейся молодежи //Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. – 2020. – С. 206-211.

¹⁴ Пискова Д. М., Богатикова М. В. Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную //Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 5. – С. 25.

Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Алексеева Н. И. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно ориентированного физического воспитания //Фундаментальные исследования. – 2015. – №. 2-21. – С. 4750-4754.

Гонохов А. Г. Социально-педагогические условия формирования физической культуры учащейся молодежи //Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. – 2020. – С. 206-211.

СПОРТЧИЛАРИНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МУРАББИЙНИНГ ИННОВАЦИОН ЁНДОШУВИ

Нормурадов Ашур Назарович
ЖТСБМҚТМОИ проф.в/б.
(Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация: Мақолада спортчи ва спорт жамоаларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг инновацион ёндошуви спортчилар мотивациясини ривожлантиришга жорий этишдаги афзалликлари баён қилинган.

Калит сўзлар: Мураббий, педагог, мусобақа, беллашув, спорт тўғрисидаги қонун, мураббийлик фаолият, инновация, ижодий ёндошув.

Аннотация: В статье изложена инновационные подходы Тренера , развитые мотивации спортсмена и важность и приоритетность реализации подготовки к соревнованиям

Abstract: The article describes innovative approaches technologies of the coach, the developed motivations of the athlete and the sports team, the importance and priority of the implementation of preparation for competitions.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида тасдиқланган Низомда: “Машғулот жараёнида, хусусан, спорт таълим муассасалари амалиётига замонавий инновацион педагогик технологияларни, ўқитишнинг самарали шакллари ва усуллари жорий этиш белгиланган.

Спорт таълими муассасаларида мураббийнинг педагогик фаолият билан шуғулланишининг ҳуқуқий асослари:

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунида: Педагогик фаолият шуғулланиш ҳуқуқи: “Тегишли маълумоти, касбий тайёргарлиги бўлган ва маънавий — ахлокий фазилатларга эга шахслар педагогик фаолият билан шуғулланиш ҳуқуқига эга.”- деб эътироф этилган.

Ўзбекистон Республикасининг “Лицензиялаш, рухсат бериш ва хабардор қилиш тартиб тамойиллари тўғрисида”ги 2021 йил 12 – октябрдаги ЎРҚ — 721 сонли Қонунида: “Мураббийлик фаолияти билан шуғулланиш учун малака ошириш сертификатига эга бўлган ҳамда машғулот, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс – деб эътироф этилди. (Тренер – инглизча train – ўзбек тилида тарбияловчи, мураббий, ўргатувчи маъноларини англатади.).

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда Мураббийнинг инновацион ёндошувининг асосий билимлари: касбий, педагогик , методик , технологик, креатив, интенсив, экстенсив ва рефлексив жараёнларни жадал ўзлаштирилиши, касбий фаолиятини такомиллаштиришга ижодий муносабатларидир.

Спортчи танлаган спорт турида, машғулот жараёнида, уни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш қонуниятларини мужассамлаштирган ва якуний натижани кафолатлайдиган инновацион, педагогик, психологик ёндошув инновацион технологиялардир.

Замонавий мураббийнинг таснифи:

Инновацион методологик фаолияти: Креатив фикрловчи, инновацион, интерфаол, лойиҳали таълимни биладиган, спорт таълимининг назарий ва амалий машғулоталарида инновацион технологияларни ўрганувчи, жараёнига қўлловчи, тадқиқотчи, новатор.

Мураббийнинг ижодий ёндошув: ижтимоий моҳият касб этган маданиятни бойитиш; спорт таълими жараёнида шахсий билим, кўникма ва малакаларини янгилаб туриш; самарали ва аҳамиятли меъёрларни белгилайдиган янги усулларни топиш; Мураббийнинг ўз тақдирини ўзи белгилаш ва Мураббийлик фаолиятини намоён (аттракция) қила олиши; Касбий маҳорати: Спорт таълими жараёнида стратегия ва стратегик мақсад ва вазифаларни тўғри белгилаш, қарорлар қабул қилиш, машғулоти жараёнини режалаштириш, инновацион, креатив фаолиятни ташкил этиш, спорт таълимини бошқариш жараёнларига тизимли ёндошувлар, ҳамда бошқарув усуллари ва тамойилларидан ижодий, самарали фойдаланишдаги касбий техника даражаси. Малака ошириш сертификатига эга бўлган ва тегишли маълумотга эга билимдон, маҳоратли, интеллектуал салоҳиятли, рақобатбардош, етарли билим ва малакага эга мутахассис.

Тарбиявий фаолияти: Кенг маънода шуғулланувчида спорт йўналишидаги таълим — тарбияни амалга оширувчи ёки ташкил қилувчи ва жараёнини бошқарувчи шахс.

Топ маънода спорт таълим муассасаларида болалар ва ўсмирлар, ўспиринлар орасида жисмоний тарбияни олиб боровчи мутахассис.

Мураббийнинг тарбиявий ишларни ташкил этиш мазмунини ифодаловчи тарбиявий восита ва ташкилий усуллар мажмуи: меҳрибон, мулоқотга киришувчан, эмоционал турғун, бағрикенг, адолатлили, маънавиятли, ўз-ўзини назорат этаоладиган, иймон-эътиқодли, иродали мутахассис. Шуғулланувчиларга ижтимоий тажрибаси, ҳуқ — атвори, ахлоқ меъёрларини сингдириш жараёнида улар билан биргаликдаги фаолияти, аниқ ҳаракат ва вазиятларни ташкил этаоладиган ижодкор шахс — Мураббийдир.

Тарбиявий муносабатлар — Мураббий ва спортчилар ўртасидаги доимий муносабатлар, алоқалар, тажриба алмашидан иборат бўлиб, уларни интеллектуал, жисмоний ривожлантиришда, мустақил маълумот, спорт соҳасида таълим олиш ва ўзини — ўзи тарбиялашни амалга оширишга хизмат қиладиган жараён.

Педагогик маҳорати: Янгиликларни ўрганиши ва ўргатиши; Таълим жараёнини ташкил эта олиши; Спортчилар танлаган соҳаларини ўрганишда ёши, физиологик имкониятига мос ички ҳис — туйғу, қизиқиш кўникмасини шакллантириши; Дўстона ва самимий муносабат бўлиши. Касбий кўникмаларнинг юксак даражада ривожланиши; Касбий сифатлари, лаёқат қобилиятлари мажмуи; санъат даражасидаги маҳорати;

Педагогик компетентлик, моҳирлик, билимдонлик.

Технологик маҳорати: Ишончга кириш, ишонтира олиш;

Мустақил фикр юритиш кўникмасини ҳосил қилиш;

Нутқ маҳорати; Қалбга йўл топа олиш;

Мулоқотга киришувчанлик.

Жисмоний тарбияда инновацион педагогик технологиянинг хусусияти — мураббийнинг шуғулланувчи билан ўрганилаётган назарий, машғулоти жараёнида технологик ёндошувларни барча элементлари ўзаро алоқадорлигини тақозо этадиган ва унинг мазмунини хилма — хиллиги ҳамда кўп омиллардан иборат бўлган ижтимоий — тарбиявий усуллар мажмуи.

Мураббий ижодининг ривожлантирувчи функцияси — спорт машғулооти жараёнига интегратив ёндошув, спортчининг интеллектуал, сезгирлик ва меҳнатига ўз хоҳиши билан интилиш каби жиҳатларга эришганлик даражаларини ўз ичига оладиган ҳодиса. Мураббий

спортчилар фаолиятинингд пироворд натижасини башорат қила олиши, унинг стратегияси, тактикаси, технологиясини аввалдан режалаштириши ва ҳал этишини кафолатлаши; спортчи, ота – оналар, маҳалла ва ҳомийларни спорт таълим муассасаси муаммоларига жалб этаолишидир.

Интеграция — лотинча “integato” сўзидан олинган бўлиб, қайта тиклаш, тўлдириш; “integr” – тўлиқ, бутун, яхлит деган маънони англатади. Интеграция – бир – бири билан бирлашиб янги, ягона барқарор умумлашган – яхлит ғояни ҳосил қилиш.

Мураббийнинг авторитар ёндошуви: Қаттиқ қўллик, қаттиқлик, якка ҳукмронлик, ўз фикрининг тан олинishi, шуғулланувчилар, ота- оналар, ҳамкасблари билан муносабатда фақат унинг талабига сўзсиз амал қилиш, ҳукмронлик принципига асосланиши.

Мураббийнинг либерал ёндошуви: Мураббийлик фаолиятни эркинлаштириш, шогирдлари, ҳамкасблари билан муносабатда ўзаро ҳамкорлик, ҳамжиҳатлик, ҳамижодкорлик, ҳамдардликка эга эмаслиги, ўзаро бефарқлик принципларига асосланиши;

Мураббийнинг демократик ёндошуви: Ўзаро ҳамжиҳатликда шогирдлар мотивини ривожлантириш , бошқалар фикрини инобатга олиш, тенгҳуқуқлилик, тафовутга бормаслик, мустақил фикрлашга даъват этиш, ҳамижодкорлик принципларига амал қилиш фаолиятидир.

Мураббийнинг касбий, методик фаолияти ва уни такомиллаштиришда интенсив ёндошув – унинг педагогик, методик маҳоратлари ва техникасини ҳамда касбий фаолиятни мотивациялар ҳисобига жадал суратларда амалга оширилишидир. (Мотив – инсонни ўқишга ёки муайян ижобий ҳаракатларини бажаришга ундовчи сабаблар йиғиндиси. Спортчининг маълум эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ фаолиятга мойиллиги). Мотивацион кўникма — шахс мотивларининг йиғиндиси ва шахснинг ижодий, илмий меҳнатга билимдорлиги.

Спортчиларни педагогик , психологик , методик ва технологик фаолиятини такомиллаштиришда янги мослаштирилган воситалар, спорт жиҳозлари, технологиялардан ўқув — машғулот ва мусобақалар жараёнига инновацион ёндошув самарадорликни кафолатлайди.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлаш жараёнига мураббийнинг инновацион ёндошуви , спортчилар фаолиятинингд пироворд натижасини башорат қила олиши, унинг стратегияси, тактикаси, технологиясини аввалдан режалаштириши ва ҳал этишини кафолатлашида, спортчининг интеллектуал, жисмоний тайёргарликка ўз хоҳиши билан шуғулланиши натижасида муваффақиятларга эришганлик даражаларини ўз ичига оладиган жараёндр.

Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни 2020й. 23 – сентябрда қабул қилинган, ЎРҚ – 637.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2022 йил 4 июлдаги 355- сон қарори

11-15 ЁШДАГИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИЯНИНГ ЎРНИ

Қобулов Қодиржон Акрамович
ЖТСБМҚТМОИ ўқитувчиси
(Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотатсия: Мақолада психологияда психик жараёнларнинг турлари, психик жараёнлар турли шаклдаги психик ходисаларнинг воқеликда динамик акс этиши, психик жараёнларни ўрганишда спорт психологиясида қандай методлардан фойдаланиш, ушбу жараёнларни ўрганишда фойдаланиш мумкин бўлган методлар ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: психик сифат, сезги ва идрок, диққатни урганиш методи, хотирани ўрганиш, спорт психодиагностикаси, шахсни ўрганиш, проектив тест. Енгил атлетикадаги кўпгина мутахассислар – педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юсак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Мусобақаларнинг юқори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, кўзгалиш жараён кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аниқланади. Бизга маълумки, психик жарёнлар — бу объектив ҳаракатнинг турли хил шаклларида субъектив акс этишидир. Психологияда психик жараёнларнинг турлари қуйидагича фарқланади: сезги, идрок, диққат, хотира ва фикрлаш.

Психик жараёнлар турли шаклдаги психик ходисаларнинг воқеликда динамик акс этишида намоён бўлади. Ҳар қандай психик ҳодисалар каби психик жараённи сон ва сифат жиҳатдан ифодалаш мумкин. Агар хотира каби психик жараён ҳақида гап кетса, унда аниқ бир шахсга нисбатан эса қолган объект сони ва хотира сифати каби баҳолаш қўлланилади. Шундай қилиб, шахс қобилиятларини баҳолаш учун психик сифат тушунчасини ишлатиш мумкин. Идрок деган психик жараён бор ва идрокни тезлиги деган психик сифат мавжуд.

Психик жараёнларни ўрганишда спорт психологиясида қандай методлардан фойдаланиш мумкин. Ушбу жараёнларни ўрганишда фойдаланиш мумкин бўлган методлар ҳақида қисқача тўхталиб ўтишни лозим деб топдик.

Сезги ва идрокни тадқиқ қилиш методи. Спортда сезгини тадқиқ қилишда асосан икки мақсад кўзланади: спортчининг спортга бўлган қобилияти ва функционал ҳолатининг баҳолаш диагностикаси. Спортнинг турли хил турларида кўриш, кинестик ва бошқа сезувчанлик ҳолатларига турли хил талаблар қўйилади, шунинг учун ҳам спорт турларида сезгининг юқори индивидуал фарқлари спортчиларни саралашда фойдаланилади. Шу билан бирга, юқори индивидуал сезувчанликнинг фарқи, яъни бир одамнинг ўзгармас ва кўчма сезгисининг бошланғич динамикаси функционал ҳолатини таърифлашга хизмат қилиши мумкин (чарчоқ, старт олди талвасаси ва бошқалар). Спортчиларнинг сезгисини ўрганишда Фрей методи ҳамда Вебер циркули методидан фойдаланиш мумкин.

Вақтни аниқ идрок қилишни оддий секундомер ёрдамида баҳолаш мумкин. Бунинг учун синалувчига усти ёпиқ секундомер берилади ва у сўралган вақт оралиғини аниқлаб айтиши керак.

Спортга танлаб олиш учун кенгликни идрок қилиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Шу мақсадда кўпинча “Соат” тестига ўхшаган методика қўлланилади.

Диққатни ўрганиш методи. Диққатни тадқиқ қилишда спортчининг бажараётган фаолияти, муҳитнинг шароити, спортчининг функционал ҳолати, тадқиқотга бўлган муносабати ва бошқа ҳолатларнинг унга боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур. Шунинг учун ҳам спортчининг диққатини бузилганлиги тўғрисидаги арзига катта аҳамият бериш керак бўлади (эътиборни бир жойга тўплашнинг қийинлиги, чалғишнинг юқорилиги, паришонхотирлик ва бошқалар). Ўта чарчаш, старт олди талвасаси кўпинча диққатни бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

Психологияда диққатни ўрганиш учун махсус экспериментал усуллар ишлаб чиқилган бўлиб, улар диққатнинг айрим хислатларини ташхис қилишга йўналтирилган (диққатнинг ҳажми, тўпланиши, барқарорлиги, кўчиши).

- Диққатнинг ҳажми асосан тахистоскопик метод ёрдамида аниқланади. Диққатнинг тўпланиши, барқарорлиги ва кўчишини баҳолаш учун эса махсус корректура тестларидан фойдаланилади.

Хотирани ўрганиш методи. Хотирани ўрганишнинг кўплаб махсус методлари мавжуд бўлиб, улар умумий ва амалий психология фанлари томонидан ишлаб чиқилган. Шартли равишда уларни қуйидагича таснифлаш мумкин:

- 1) материални эслаб қолиш бўйича (кўриш, эшитиш).
- 2) хотира турлари бўйича (ихтиёрий, ихтиёрсиз, узоқ муддатли, қисқа муддатли).
- 3) механизми бўйича (эслаб қолиш, эсда сақлаш, қайта тиклаш ва бошқалар).

Хотирани ўрганиш спортчиларни танлаш ва психик ҳолатларини диагностика қилиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Спорт психодиагностикасида хотиранинг ҳаракатчанлигини ўрганишга катта аҳамият берилади, чунки фақат у ҳаракат малакаларини шаклланиш тезлигини аниқлаб беради. Бироқ спорт муваффақияти хотирани бошқа турларига ҳам боғлиқ бўлиши мумкин, масалан кўриш хотираси шахмат, шашкада; эшитиш фигурали учишда, сузиш, бадий гимнастикада муҳим ҳисобланади. Спорт фаолиятининг муваффақияти учун зарур бўлган ҳаёлий хислатлар хотиранинг икки тури билан боғлиқ бўлиб, улар узоқ муддатли ва қисқа муддатли (ёки тезкор) хотиралардир. Машғулот ва мусобақа жарёнида тўпланган тажриба узоқ муддатли хотирада сақланади. Тезкор хотира ҳозирги фаолиятда узоқ муддатли хотирадан олинган ахборотни қисқа муддатга сақлаш учун фойдаланилади. Масалан, ўйиндаги вазият динамик ҳолатда ўзгаради ва унинг изчиллиги тезда баҳоланиши керак ва тезкор ҳаракатни бажариш учун зарур бўлган вақт мобайнида спортчининг хотирасида муҳрланиб қолади (узатиш, тўсиш ёки бошқа жавоб ҳаракати).

Фикрлашни ўрганиш методи. Фикрлашнинг турли хусусиятларини аниқлаш учун кўплаб психодиагностик тестлар мавжуд бўлиб, улар фикрлашнинг умумлаштириш даражаси, мантиқий мулоҳаза, тушунчаларни мустақил шаклланиш қобилияти ва бошқалардир.

Юқори спорт натижаларига эришиш маълум жаҳатдан спортчининг ахборотни қайта ишлаши ва тўғри қарор қабул қилиш қобилиятига боғлиқ. Бунга эса фақат ақлнинг яхши шаклланиши орқали эришилади. Шунинг учун ҳам спорт психодиагностикасида ақлий тестлар ва бир қатор тестлардан кенг фойдаланадилар. Бу соҳада энг кўп тарқалган тестлар Векслер тести, Равен жадвали, “Таснифлаш” тести ва бошқалар ҳисобланади.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ақлий тестлар асосан спорт муваффақияти даражасидан кўра, спорт маҳоратини ўсиши тезлиги мезонларига нисбатан катта амалий валидликка эга бўлади.

Шахсни ўрганиш методлари. Спортчиларни тайёрлашда психология-нинг ўрни ва аҳамиятини чуқурроқ англаб этиш натижасида шахсни экспериментал психологик тадқиқот қилишнинг аҳамияти ортиб бормоқда. Шахснинг хислатларини ўрганишнинг психодиагностик методлари орасидан сўровнома методлари ва проектив тестларни ажратиб кўрсатиш мумкин.

Шахс сўровномалари. Бу махсус тестлар тури бўлиб, у шахснинг индивидуалпсихологик хусусиятларини аниқлаш учун қўлланилади. Бунда синалувчининг саволларига берган жавобларини таҳлили асосида шахс хусусиятлари ўрганилади. Саволлар шакли бўйича икки хил бўлади: очик ва ёпиқ. Очик саволлар эркин жавоб беришга имкон беради. Бу шаклдаги жавоблар сўровнома натижасини қайта ишлаш ва таҳлил қилишни қийинлаштиради. Ёпиқ сўровномада жавоб вариантлари олдиндан тайёрлаб қўйилади. Бунда синалувчи ўз фикрини айта олмайди, у тайёр жавоб вариантдан ўзига мос келган жавобни танлаши керак.

Шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларини ўрганувчи метод-ларга қуйидаги кенг тарқалган методларни кўрсатиш мумкин: Кўптармоқли Миннесота шахс рўйхати (ММРІ) тести, 16-факторли шахс сўровномаси (16-ФЛО), В.М.Мельников ва Л.Т.Ямпольскийнинг психодиагностика тести (ПДТ) ва бошқалар.

Проектив тестлар. Бу тестлар камчилиги йўқ тест методи ҳисобланиб, уларни учта асосий хусусиятлар ажратади:

1. Вазифани бажариш характерида ҳар қандай чекланишнинг йўқлиги (чекланмаган турли жавобларга имкон берилади);
2. Синалувчи учун вазифанинг холислиги (барча вазифалар ноаниқ шаклда берилади);
3. Тест материалининг ноаниқлиги, кўп маъноли характерга эгаллиги.

Проектив тестлар шахснинг яширин, англаб бўлмайдиган хислатларини ташхис қилиш учун кўпроқ самарали ҳисобланади. Шахс хислатларини ўрганишда проектив ёндошишнинг ишлаб чиқилганлиги психодиаг-ностиканинг муҳим ютуғидир. Проектив тестлар қаторига Роршах тести, мавзуни идрок қилиш тести (ТАТ), Розенцвейгнинг расмли тартибсиз тести ва бошқаларни киритиш мумкин. Мазкур тестлар шахснинг индивидуал — психологик хусусиятларини ўрганишда муҳим аҳамият касб этади ва спорт психодиагностикасида кенг қўлланилади.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Tursunaliyev I.A., Amonov A.N., Yuldasheva G.V., Dexkambaeva Z.A. “Murabbiy o'qituvchining pedagogik kompetensiyasi va mahorati” Uslubiy qo'llanma.- T.: Ilmiy-texnika axborot-press nashiryoti. 2019-92b.
2. Yokubova D.M. Usmanova Sh.Sh. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” O'quv qo'llanma.-T.: 2020-200 b.
3. Андриади И.П. “Основы педагогического мастерства” / Андриади И.П. – 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 200 с. – ИСБН 978-5-16-011222-0
4. Жабаков В.Е. “Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры” Монография. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 282 с. – ИСБН 978-5-906908-34-6

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING SOG'LOM VA RUHAN BARKAMOL QILIB TARBIYALASHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

**Qosimov Bekzod Zoyirovich,
Raxmonov Dilmurod Nusratovich**
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand
davlat universiteti o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Quyidagi maqolaga harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sport ta'limining muhim omillaridan biri sifatida qaralib, mashg'ulotlarda foydalanish orqali o'quvchilarni sog'lomlashtirish yo'llari takidlab o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport ta'limi, harakatli o'yinlari, sog'lom, bolalar, barkamol.

Аннотация: в нижеследующей статье подвижные игры рассматриваются как один из важных факторов физического воспитания и спортивного воспитания, а также пути укрепления здоровья студентов на тренировках.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивное воспитание, подвижные игры, здоровые, дети, здоровые.

Abstract: In the following article, outdoor games are considered as one of the important factors of physical education and sports education, as well as ways to improve the health of students in training.

Key words: physical education, sports education, active games, healthy, children, healthy.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilayotgan sohalaridan biridir. Ushbu sohada respublikamizda keng ko'lamli ishlar olib borilayotgan bo'lib, bu ishlarning hammasi har tomonlama yetuk, ma'nan va jismonan sog'lom, yurtimizning porloq kelajagini yarata oladigan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgandir. Bunday yoshlarni kamol toptirish uchun esa sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishni ta'minlash, ularning jismoniy tarbiya darslariga va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish zarur. Bu dolzarb vazifani samarali yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislarining va, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Mamlakatimizda bolalarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ular uchun ko'plab sport majmualari, stadionlar, sport maktablari, suv sporti saroylari, gimnastika maktablari barpo etilgan bo'lib, ushbu inshootlarda bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish uchun barcha sharoitlar mavjud. Yuqori sinflar uchun yoshlar sport jamoalari, boshlang'ich sinflar uchun sportchi bolajon, maktablar ligasi musobaqalari joriy qilingan bo'lib, ushbu musobaqalar turli yoshdagi bolalarni qamrab olgan. Ushbu musobaqalar haqiqiy sport bayrami darajasida o'tkazilayotgani uchun bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni yanada oshirishga, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olishga xizmat qilmoqda.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom va barkamol bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o'quvchilarda o'ziga, o'z tanasiga bo'lgan ongli munosabatni, sog'likni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o'quv fanidir. Lekin o'quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo'lgan yaxshi munosabatning shakllanishi ko'p

jihtadan o'quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liq.

Boshlang'ich sinf yoshi maktab ta'lim tizimida alohida o'rin egallaydi, chunki bu yoshda bolalarning harakatli bilimlari, qiziqishlari, talablari tez shakllanadi, anglash jarayonlari oshadi. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlantirish va tarbiyalashda almashtirib bo'lmas vosita hisoblanadi. Bu yoshda shaxsning kelajakdagi jismoniy va axloqiy asoslari takomillashadi. Bolalar uchun o'yin – ular yashayotgan dunyoni bilish va o'zgartirish tomon yo'l. Harakatli o'yin bolaning ruhiy va jismoniy rivojlanishi uchun muhim vosita hisoblanadi hamda katta tarbiyaviy va ta'limiy ahamiyatga ega. O'yinlar bolalarga umuminsoniy qadriyatlarni anglashda yordam beradi. Mehribonlik, haqqo'ylik, ziyraklik va boshqa axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi va, albatta, harakat ko'nikmalarini shakllantirishda ulkan imkoniyatlar yaratadi. O'yinning sog'lom bolani tarbiyalashdagi ahamiyatini yoritir ekanlar, ko'plab mutaxassislar harakatli o'yinlar bolalar sog'ligining uyg'un rivojlanishi va mustahkamlanishi uchun ajoyib poydevor bo'lishini haqqoniy ta'kidlaydilar. Shuni qayd etish kerakki, harakatli o'yinlar harakat tanqisligi – gipodinamiyadan bolalar uchun eng yaxshi dori hisoblanadi. Harakatli o'yinlarning muhim xususiyati shundan iboratki, ular o'z ichiga odamlarning tabiiy harakatlari turlarini kiritadi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, siljitish, predmetlar bilan mashqlar. Shuning uchun ular bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng universal vosita deb tan olingan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining birinchi darajali vazifasi – bolalar va o'smirlarni doimiy jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning a'lo vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar har xil yoshdagi bolalar uchun mos keladigan, faoliyatning his-tuyg'ularga boy turi hisoblanadi. O'yinlar jismoniy, axloqiy, irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ko'mak beradi. O'yin faoliyatida bola mustaqillik, qat'iylik, maqsadga intiluvchanlik kabi hayotiy zarur sifatlarni egallaydi. O'yin tarbiya va ta'lim vositasi hisoblanadi, o'yin faoliyati yordamida bolalar o'zaro munosabatlar ahamiyatini anglaydilar. O'yinda ularning har biri o'z qobiliyatlarini, bilimlarini sinaydi, o'z kuchlarini anglaydi. Boshqacha aytganda, o'yin fikrlash, anglash jarayonlarini, ijodiy imkoniyatlarini rivojlantiradi. O'yin olingan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashga yordam beradi, o'yinda bola odamlar o'rtasidagi muloqot qoidalarini o'rganadi. O'yinsiz uning to'laqonli rivojlanishiga erishib bo'lmaydi, shaxsni komil inson qilib tarbiyalab bo'lmaydi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xosligi ular mazmunining hissiyotlarga boyligi va qiziqarli ekanligida bo'lib, maktab o'quvchisidan ma'lum aqliy va jismoniy harakatlarni talab qiladi. His-tuyg'ularga boy faoliyat sifatida o'yin bolalarning tarbiyaviy ishida ham katta qadr-qimmatga ega. Ular ma'lum voqelikka asoslangan bo'lib, o'yin maqsadiga erishish yo'lida har xil to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yo'naltirilgan. Ko'plab mutaxassislarning ta'kidlashicha, harakatli o'yinlar bolaning bilimlarini, dunyo haqidagi tasavvurlarini to'ldiruvchi, uning tafakkuri, chaqqonlik, quvnoqlik kabi xususiyatlari, axloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantiruvchi vositadir. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan har xil usullarni kompleks tarzda qo'llashning katta imkoniyatlari mavjud. O'yin jarayonida nafaqat egallangan bilimlarni sinash, balki ularni mustahkamlash, takomillashtirish, shaxsning yangi sifatlarini tarbiyalash ro'y beradi.

Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ta'siri shundan iboratki, bu o'yinlar mazmuniga bola bajaradigan xilma-xil harakatlar kiritilgan. O'yin jarayonidagi harakatlar nafas olishni, qon aylanishini faollashtiradi, almashinuv jarayonlarini yaxshilaydi. Harakatli o'yinlar toza havoda

o'tkazilsa, ularning sog'lomlashtirish samarasi yanada oshadi. O'yinlarni yilning har xil vaqtida va faslida o'tkazish esa ayni vaqtda bolalarni chiniqtirishga yordam beradi. Sog'lomlashtiruvchi samara bevosita bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir qiluvchi ijobiy hislar bilan ham bog'liq. Hissiy ko'tarinkilik harakatlarni to'g'ri bajarishda, o'yin vaziyatlarida mo'ljalni yanada aniq olishni yaxshilashda, vazifalarni aniq anglash va tezkor fikrlashda ifodalanadi. Bu esa, o'z navbatida, iroda sohasini rivojlantirishga olib keladi, chunki o'yin davomida bola har xil qiyinchiliklarni yengib o'tadi. Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati shunda namoyon bo'ladi, ular gipodinamiyani pasaytirish, uzoq davom etgan aqliy faoliyatdan keyingi faol dam olish vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning ta'limiy ahamiyati shundan iboratki, ular tizimlashtirilgan bilimlarning o'zlashtirilishini ta'minlaydi, hayotiy muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi, harakat qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ayni vaqtda harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga barqaror qiziqishni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, kuzatuvchanlikni, tahlil qilish, taqqoslash, ko'rilgan narsani umumlashtirish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Bolaning aqliy tarbiyasida harakatli o'yinlarning roli hammaga ma'lum: bolalar qoidalarga rioya qilish va ongli ravishda harakat qilishni o'rganadilar. O'yinlarda ular atrofidagi olamni anglaydilar. O'yin jarayonida xotira faollashadi, tafakkur va tasavvur rivojlanadi. Bolalar o'yinda o'zlarining va o'rtoqlarining harakatlarini tahlil qilishni o'rganadilar. Qo'shiqlar, she'rlar, sanoq bilan o'tkaziladigan o'yinlar bolalarning so'z boyligini to'ldiradi, nutqini boyitadi, milliy madaniyatga yaqinlashtiradi. Shunday ekan, jismoniy tarbiya darslarini har xil harakatli o'yinlar bilan boyitishimiz va ularni yanada samarali qo'llash usullarini ishlab chiqishimiz zarur.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarning boshlang'ich sinf o'quvchilarini har tomonlama yetuk, sog'lom, komil inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyati beqiyos. Zero faqat sog'lom bolagina sog'lom fikrlaydi, vaqtini behuda o'tkazmaydi, har xil zararli illatlardan yiroq yuradi va jamiyatga foyda keltiruvchi shaxs bo'lib kamol topadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi". Buxoro davlat universiteti. O'quv-uslubiy qo'llanma. Tuzuvchi o'qituvchi G.Yo'ldosheva. 2-bet

2. "Milliy harakatli o'yinlar". O'quv-uslubiy qo'llanma Usmonxo'jayev T. Meliyev H. T. "O'qituvchi" nashriyoti 2000 y.

3. Abdulkhayevich, A. A., Yuldashevna, S. Z., & Abdurashidovna, M. D. (2020). Definition Of The Principles Of Teaching Preschool Children. *The Amerikan Journal of Sokial Skienke and Edukation Innovations*, 2(12), 93-99.

4. Abdullayev, A. A. (2020). KLUSTER METHOD IN THE DEVELOPMENT OF KRITIKAL THINKING TECHNOLOGY IN THE LESSONS IN PRIMARY SCHOOL. *Nauka i mir*, 2(5), 16-18.

KICHIK YOSHDAGI BOLALARNI SPORTGA JALB QILISHNING ASOSIY MUAMMOLARI

Reymbaev Akilbek Muratbayevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o'qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Hayotda har bir ota-onaning tabiiy istagi – farzandini kuchli va sog'lom tarbiyalashdir. Sport – bunda bolaga amaliy yordam beradi. Biroq, bolani qaysi yoshda u yoki boshqa sport bo'limiga yozish kerakligi haqidagi savolga har doim ham aniq javob yo'q. Shuning uchun ham ilmiy tadqiqotlar talab qiladigan savollardan biri hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda miya fanlari g'ayrioddiy muvaffaqiyatlarga erishdi: neyroxirurgiya, neyrofiziologiya, neyrobiologiya, neyropsixologiya, neyrokimyo, neyrodizayn va boshqalar. Yuqori hayvonlar va odamlarning markaziy asab tizimini va butun organizmini o'rganishdagi asosiy yutuqlar ular bilan bog'liq. Biroq, bu fanlar orasida miya faoliyati sohalaridagi yangi kashfiyotlar ma'lumotlaridan yosh avlod va kattalarni tarbiyalash va rivojlantirish texnologiyalarini yaratish uchun foydalanadigan neyropedagogika yo'q. Hozircha rasman tan olingan bunday fan yo'q. Ammo uning mavzusi va maqsadi masalasi turli mamlakatlarda (Kanada, AQSh va boshqalar) muhokama qilinmoqda. Biroq, konsepsiyalar asosan almashtiriladi: neyropedagogika o'rniga neyropsixologiya taklif qilinadi, bu esa hamma narsani miya anomaliyalari va kasalliklari bo'lgan bemorlarni psixokorreksiya va tarbiyalash muammolariga kamaytiradi. Bemor va nogironlarga yordam beradigan ushbu ilmiy yo'nalishni biz juda ma'qullaymiz. Shu bilan birga, biz ilm-fan nafaqat Panatsiya, balki Gigienaga ham e'tibor qaratishi kerak, deb hisoblaymiz. Ularning samarali va barkamol rivojlanishi, aholining ommaviy kasalliklari va nogironligining oldini olish uchun jiddiy kurashishimiz kerak. Bunday noxush hodisalarning oldini olish muammolari bilan ko'proq shug'ullanish kerak va bu faqat insonning normal hayoti haqida olingan bilimlar va olingan ko'nikma va ko'nikmalar, ularga kundalik rioya qilish va amalga oshirish asosida mumkin. Odamlarni oqilona, ilmiy ta'lim va o'z-o'zini tarbiyalash, ularni rivojlantirish va o'z-o'zini rivojlantirishga yo'naltirish kerak.

Savolning bunday shakllantirilishi hatto rivojlangan G'arb mamlakatlari olimlarining sof terminologik e'tirozlariga sabab bo'lishi mumkin. Universitetlarda "pedagogika" degan akademik fan yo'q, ammo "ta'lim psixologiyasi" degan sintetik atama mavjud bo'lib, bu fan va psixologiya o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi. Biz bu yondashuvni asosli deb hisoblaymiz, chunki rivojlanish va pedagogik psixologiyani bilmasdan turib ta'lim bilan shug'ullanish mumkin emas. Ammo shunga o'xshash yondashuv allaqachon buyuk rus o'qituvchisi K.D. Ushinskiy tomonidan taklif qilingan va ishlab chiqilgan. K.D. Ushinskiy (1824-1870). O'zining fundamental asarida «Inson tarbiya obyekti sifatida qaralib, o'qituvchi va pedagog uchun zarur bo'lgan barcha fanlar qatorida psixologiyani birinchi o'ringa qo'yadi. Lekin bu bilan cheklanib qolmaydi, balki inson va uning hayot sharoitlari haqidagi barcha fanlardan ma'lumotlarga ehtiyoj borligini ko'rsatadi. Shu munosabat bilan K.D. Ushinskiy anatomiya, fiziologiya, geografiya, siyosiy iqtisod va boshqa fanlarni ham nomlaydi. Pedagogik fikr klassikasi, nazariyasiz bitta pedagogik amaliyot tibbiyotdagi shavqatsizlikka o'xshaydi, deb hisoblagan.

O'qituvchilar va o'qituvchilarga nevrologiya bilan chuqur tanishishga nima yordam beradi? Ushbu fanlar ma'lumotlaridan foydalanish bolalar va kattalarni tarbiyalash va rivojlantirish samaradorligini, ularning ijodiy va mehnat qobiliyatlarini, jismoniy va ruhiy salomatligini sezilarli darajada oshiradi, qonunlarga bo'ysunishni shakllantiradi va shu bilan

ijtimoiy va tabiiy muhitda turmush va xulq-atvorni optimallashtiradi. Neyrologiya ma'lumotlari odamlarga tashxis qo'yishda yordam beradi.

Albatta, bu erda hamma narsa juda individualdir. Muhimi, bolaning jinsi, uning rivojlanish darajasi va nihoyat, har qanday sport turiga moyilligi. Shu bilan birga, bolaning o'zi mashq qilish istagi bo'lishi kerak, chunki ota-onalar tanlagan «og'ir mehnat» mashg'ulotlariga qatnashish uning ruhiy salomatligiga faqat salbiy ta'sir qiladi.

Agar ota-onalar bolaning sport bilan shug'ullanishga tayyorligini hisobga olmasalar, ular tez orada bolani bo'limdan olib ketishni so'rashi bilan duch kelishlari mumkin. Ehtimol, birinchi salbiy tajribadan so'ng bola umuman mashqni o'ylashni istamaydi. Bunday reaksiyaga yo'l qo'ymaslik uchun ota-onalar farzandini sportga yo'naltirishda yoshiga jiddiy munosabatda bo'lishlari kerak.

Ushbu yo'lda birinchi muhim qadam — bu shifokor bilan maslahatlashishdir. Ushbu maslahatni e'tiborsiz qoldirmang, chunki bolalarning salomatligi va hatto butun hayoti xavf ostida. Shifokor bolani tekshiradi, kontrendikatsiyalar mavjudligini aniqlaydi va uning jismoniy rivojlanish darajasini baholaydi. Keyin, har qanday sport bo'limiga yozilgan bolalarning ota-onalari bilan suhbatlashishga harakat qiling. Bolani necha yoshdan boshlab mashg'ulotga olib borishni boshlaganliklarini va keyinchalik biron bir muammo yuzaga kelganligini bilib oling.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, har bir sportning o'z yoshi bor. Biroq, har yili yangi, ilg'or o'quv dasturlari paydo bo'ladi va shuning uchun ko'plab sport turlari sezilarli darajada «yosh» bo'lib qoldi. Bunga gimnastika, suzish va boshqa turlarni o'z ichiga olgan koordinatsion sport turlari to'plami yorqin misoldir.

Bolalar bu yerda allaqachon uch yoshida qabul qilinadi, chunki bola qanchalik yosh bo'lsa, undagi barcha kerakli fazilatlarni rivojlantirish osonroq bo'ladi. Iste'dodli va istiqbolli bolalarni payqash uchun bolalar bog'chalariga professional murabbiylarning shaxsan o'zi kelishi odatiy hol emas. To'rt yoshida qizlar uchun badiiy gimnastika olamiga yo'l ochiladi. Xuddi shu yoshda ular suzishni o'rgana boshlaydilar. Bundan tashqari, agar bir yillik mashg'ulotlardan so'ng qiz ishonchli tarzda suvga chiniqsa, uni suzish sportiga qatnashishga berishingiz mumkin.

Ushbu sport turi bo'yicha jiddiy sport chempionatlari 8-10 yoshli bolalar o'rtasida o'tkazilishi mumkin. Olti yoshida, agar bolada kontrendikatsiya bo'lmasa, uni sharqona sport turlariga berish mumkin. Yetti yoshda farzandingizni akrobatika, stol tennisi bilan shug'ullantirishingiz mumkin.

Sakkiz-to'qqiz yoshga to'lishi bilan o'g'il bolalar kurash bilan shug'ullanishni boshlashlari mumkin. Og'ir atletika bilan shug'ullanishda juda ehtiyot bo'lishingiz kerak. Rasmiy ravishda ushbu sport turiga 10 yoshda berishingizga qaramay, buni keyinroq qilish yaxshiroqdir. Bolaning tanasi hali shakllanmagan va og'ir mashqlar o'sishni sezilarli darajada sekinlashtirishi mumkin. Keling, ba'zi bir sport turlarini batafsil ko'rib chiqaylik. Jang san'ati bo'yicha mashg'ulotlar bolaning moslashuvchanligini, harakatlarning muvofiqligini va aniqligini va intizomini mukammal darajada rivojlantiradi. Shu bilan birga, qizlar ham uni o'rganishlari mumkin, asosiysi, ular bunga qiziqishadi. Kurashning ayrim turlari yosh sportchilarga mos kelmasligi aniq. Masalan, boksda miya chayqalishi tez-tez uchraydi va sobiq bokschilar ko'pincha epilepsik bo'ladi. Asosan — karate, dzyudo, aykido yoki ushu bo'yicha mashg'ulotlar ancha xavfsizdir, bolalar seksiyaga besh yoshida ham kelishi mumkin. Sport gimnastikasi juda talabchan sport turidir. Og'ir yuklamalar ko'pincha cho'zilishlar, dislokatsiya va bel og'rig'iga olib keladi.

Albatta, bu ham moslashuvchanlikni, inoyatni va go'zallikni rivojlantiradi, ammo bunga harakat qilish kerakmi? Agar bola qiynalayotgan bo'lsa, uni osongina bir xil fazilatlarni rivojlantiradigan, ammo kamroq stress bilan raqs yoki balet darslariga o'tkazishingiz mumkin.

Albatta, murabbiylar bo'lajak chempionlarni to'rt yoki besh yoshida ushbu sport turiga olib kelishni maslahat berishadi, ammo kichik maktab o'quvchilari uchun darslarni boshlash hali ham kech emas.

Ehtimol, boshqa biron bir sport turi barcha yoshdagilar uchun suzish kabi xavfsiz va foydali bo'la olmaydi. Suzish mashg'ulotlari bolada yaxshi holatga ega go'zal qiyofani shakllantiradi, shuningdek umumiy sog'liq uchun ahamiyatga ega. Siz mashg'ulotlarni kamida uch oydan boshlashingiz mumkin, chunki bugungi kunda qo'shma suzish uchun ko'plab hovuzlar mavjud. Qizlarning ota-onalariga yoqmasligi mumkin bo'lgan yagona narsa — keng yelkalarining shakllanishi, ammo bu faqat professional sportchilarda kuzatiladi va haftada bir yoki ikki marta mashq qilish bunday ta'sirga ega emas.

Shunday qilib, kichik yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda asosan, bolaning yoshiga alohida e'tibor berishimiz zarur. Bolaning qiziqishini hisobga olgan holda sport berishimiz va uning o'zini qiziqtirgan sport turi bilan shug'ullanishiga keng yo'l ochiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. "Umumta'lim maktabida neyropsixologiya va ta'lim muammolari" A.R. Luriya, L.S. Tsvetkova.
2. Klemantovich I.P. va boshqalar Neyropedagogika — ilmiy bilimlarning yangi tarmog'i "Pedagogika va ta'lim psixologiyasi, Moskva — 2016;

TA'LIM JARAYONIDA INNOVATSION YONDASHUV-SAMARADORLIK OMILI

Botirov Aminjon

JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti

Batirova Fotima

JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada hozirgi davrda sodir bo'layotgan innovatsion jarayonlarda ta'lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o'zlashtirish va o'zlashtirgan bilimlarni o'zlari tomonidan baholashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustaqil va erkin fikrlaydigan shaxslarni tarbiyalashda innovatsion texnologiyalarning o'rni va ahamiyati, ta'lim jarayoniga chuqur mulohaza yuritishga, tahlil va xulosa chiqarishga yo'naltirilgan, muammoli topshiriq va masalalardan foydalanish masalalariga to'xtalib o'tilgan va topshiriq namunalari tavsiya qilingan.

Kalit so'zlar: kreativ, innovatsion texnologiya, organizm, kommunikativ, individual, hujayra, to'qima, organ.

Аннотация: В статье для решения задач, стоящих перед системой образования в инновационных процессах, происходящих в настоящее время, используются инновационные технологии в обучении лиц, способных усваивать новую информацию и самостоятельно оценивать полученные знания, которые делают необходимые решения, которые являются самостоятельными и свободомыслящими, ориентированы на глубокое обдумывание, анализ и получение выводов по учебному процессу, затронуты проблемы использования проблемных задач и вопросов, рекомендованы образцы заданий.

Ключевые слова: креатив, инновационная технология, организм, коммуникативный, индивидиум, клетка, ткань, орган.

Abstract. The article emphasizes the solution the problems facing the education system in the innovative processes currently taking place, innovative technologies are used in teaching people who are able to assimilate new information and independently evaluate the knowledge gained, who make the necessary decisions, which are independent and free-thinking, focused on deep learning. reflection, analysis and drawing conclusions on the educational process, the problems of using problematic tasks and questions are touched upon, sample tasks are recommended.

Key words: creative, innovative technology, organism, communicative, individual, cell, tissue, organ.

Bugungi kunda mamlakatimiz rivojlanishining muhim sharti takomillashgan ta'lim tizimini yaratishdan iborat. Kadrlar tayyorlash sohasidagi davlat siyosati uzluksiz ta'lim tizimi orqali shaxsning har tomonlama barkamol bo'lib yetishishini ko'zda tutadi. Shaxs uzluksiz ta'limda va kadrlar tayyorlashda ta'lim xizmatlarining iste'molchisi hamda ishlab chiqaruvchisi sifatida namoyon bo'ladi. Zamonaviy texnologiyalar qo'llanilgan mashg'ulotlar o'quvchi (tinglovchi, talaba) egallagan bilimlarni o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib, tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga qaratilgan .

O'qituvchi bu jarayonda shaxs va jamoaning rivojlanishi, shakllanishi, bilim olishi va tarbiyalanishiga sharoit yaratadi, shu bilan bir qatorda boshqaruvchilik, yo'naltiruvchilik vazifasini bajaradi. Bunda o'quv jarayonida o'quvchi (tinglovchi, talaba) asosiy figuraga aylanadi

Pedagogik texnologiya–axborotlarni o'zlashtirish, ulardan amalda foydalanish, ulardagi yangi ma'no-mazmunlarni hamda axborotlar orasidagi turli bog'liqliklarni ochish orqali yangi axborotlar yaratishga o'rgatish jarayonidan iborat.[1.3.] O'qituvchi: ta'limni yuqori malakaviy darajada olib borishi, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda ta'lim oluvchilarning o'quv dasturini davlat talablari va davlat ta'lim standartlaridan kam bo'lmagan darajada o'zlashtirishini ta'minlashi, o'quv-tarbiyaviy ishlarni ota-onalar va keksalarga, O'zbekiston Respublikasining madaniy-tarixiy qadriyatlari, uning davlat tuzilishiga hurmat ruhida olib borishi, o'quvchi (talaba)larda atrof-muhitga ehtiyotkorona munosabatda bo'lish hissini o'stirishi, o'quvchi (talaba)larda umuminsoniy axloq prinsiplari: ezgulik, mehnatsevarlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, rostgo'ylik, adolat kabi ezgu amallarga hurmatni qaror toptirishi, ta'lim jarayonida ta'lim oluvchilarning psixologik xususiyatlari va fiziologik rivojlanishi hamda ularning salomatligini inobatga olishi, nogironligi bo'lgan shaxslarni o'qitish uchun zarur bo'lgan alohida shartlarni e'tiborga olishi, o'quvchi (tinglovchi, talaba)larning individual ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashishi, o'quv-pedagogik faoliyatni halol va vijdonan olib borishi kerak. Buning uchun u o'z pedagogik bilim va mahoratini doimiy ravishda oshirib borishi va takomillashtirishi lozim bo'ladi .

Hozirgi davrda sodir bo'layotgan innovatsion jarayonlarda ta'lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o'zlashtirish va o'zlashtirgan bilimlarni o'zlari tomonidan baholashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustaqil va erkin fikrlaydigan shaxslar kerak.[2.6.] Shuning uchun ham ta'lim muassasalarining o'quv tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalarning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Mavzuga doir chuqur mulohaza yuritishga, tahlil va xulosa chiqarishga yo'naltirilgan muammoli topshiriq va masalalardan foydalanish darsda ijodiy, qiziqarli muhitni yaratadi.

Quyida odam va uning salomatligi fanidan mulohazali topshiriq va masalalar namunalari keltirilgan. Ulardan individual va kichik guruhlarda foydalanish mumkin.

Mulohazali topshiriqlar:

1. Yer yuzida mavjud barcha organizmlar hujayralardan tashkil topgan. Nima sababdan to'qimalar yoki organlar emas, balki hujayralar barcha tirik organizmlarning qurilish va funksional birligi hisoblanadi?

2. Organizmda hujayralar to'qimalarni, to'qimalar organlarni, organlar organizmni hosil qiladi. Bitta hujayra ham to'qima, organ yoki organizmni hosil qilishi mumkinmi?

3. Bolalar tanasi massasining 70 % dan ko'prog'ini, keksalarda 60 % ga yaqinini suv tashkil etadi. Nima uchun bolalar organizmda keksalarga nisbatan suv ko'p bo'ladi?

4. Organizmning normal faoliyati ichki muhitning turg'unligi bilan bog'liq. Odam tuzli ovqat yesa yoki ko'p suv ichganida organizmda tuz yoki suv miqdori oshib ketganida qaysi organlar faoliyati tufayli ichki muhit turg'unligi tiklanadi?

5. Qo'l panjasida to'rtta barmoq yonma-yon, bosh barmoq esa ular qarshisida joylashgan. Barmoqlarning bunday joylashuvi qanday ahamiyatga ega?

6. Arxeologik qazilmalardan birida odam suyagi topilgan. Suyak ayol yoki erkakka tegishli ekanligini qanday aniqlash mumkin? [4.34.]

8. Suyaklar uchun qattqlik, qayishqoqlik va yengillik xos bo'ladi. Bu xossalr suyaklar tuzilishining qaysi xususiyatlari bilan bog'liq?

9. Nima sababdan jismoniy mehnat qilib charchaganda muskullarda og'riq paydo bo'ladi, dam olgandan so'ng og'riq yo'qoladi?

10. Nima sababdan musiqa eshitib, jismoniy mehnat qilgan kishi tez charchamaydi? [4.43.]

11. Yurak muskullari bosim ostida qonni qon tomirlariga haydab chiqaradi. Nima sababdan yurak muskullari bo'shashganida qon tomirlaridagi qon yurakka qaytib tushmaydi?

12. Yurak qorinchasi devori muskullarining qisqarishi va arteriyalar devorining elastikligi qonni qon tomirlarida oqishini ta'minlaydi. Lekin venalar devori elastik emas, muskullari esa rivojlanmagan. U holda qonni vena tomirlari orqali yurakka oqib kelishi qaysi omillar bilan bog'liq?

13. Yurak muskullari bosim ostida qonni qon tomirlariga haydab chiqaradi. Nima sababdan yurak muskullari bo'shashganida qon tomirlaridagi qon yurakka qaytib tushmaydi?

14. Qonning ivishi plazmadagi fibrin hosil bo'lishiga bog'liq. Nima sababdan fibrinogen qon tarkibida doimo bo'lishiga qaramasdan, qon ivib qolmaydi?

15. Yurak kishi hayoti davomida charchamasdan to'xtovsiz ishlab turadigan nasos hisoblanadi. Nima sababdan yurak charchamaydi?

16. Yurakning chap qorincha va chap bo'lmasida kislorodga to'yingan qon bo'ladi. Lekin yurakni yurak toj arteriyalari kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlaydi. Nima uchun yurak o'z kameralaridagi qondan foydalanmaydi?

17. Odam ovqatsiz bir oyga yaqin, suvsiz bir haftagacha, kislorodsiz esa 10-20 minut yashashi mumkin. Buning sababi nimada? [4.78.]

18. Issiq havoda suv ter bezlari orqali bug'lanib, tana haroratining oshib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Ana shu sababdan yozning issiq kunlarida ko'p suv ichiladi. Nima sababdan toza suv chanqoqni tez qondirmaydi, mineral suvlar esa qondiradi?

19. Organizmda biror modda yetishmaganda bu modda boshqa moddalar hisobidan hosil bo'lishi mumkin. Nima sababdan non yoki shirinlik ko'p iste'mol qiladigan odam tez semirib ketadi?

20. Nima sababdan qotgan non oddiy nonga nisbatan shirinroq bo'ladi?

21.Nima sababdan sumalak pishirishda unni bug‘doy maysasi shirasi bilan qorilib, qaynatiladi?

22.Nima uchun tor poyabzal kiyilganda yozda oyoq qizib ketadi, qishda sovuq ketadi?

23.Nima sababdan sovuq havoda ko‘pincha quloq, burun yoki barmoqlarni sovuq uradi?

24.Qaysi moddalar ta’sirida ovqatlanayotgan kishining ishtahasi ochiladi?

25.Nima sababdan ovqatni oz-ozdan va shoshilmasdan yeyish kerak?

26.Nima sababdan «Qorning to‘ymasidan qo‘lingni tort» deyishadi?

27.Nima sababdan ba’zan qulog‘i og‘irlashib qolgan keksalar suhbatdoshini yaxshiroq eshitish uchun kaftini quloq suprasiga yaqin tutib turishadi?

Mulohazali masalalar:

1.Tinch holatda yurak minutiga 70 marta qisqarib bo‘shashadi. Yurak sikli 0,8 sek davom etadi. Agar yurak bo‘lmalari qisqarishi 0,1 sek, qorinchalari qisqarishi 0,3 sek davom etsa, yurak bir sutka davomida qancha vaqt ishlaydi va dam oladi?

2.1 g gemoglobin 1,34 ml kislorodni biriktirib oladi. 100 ml qonda 15 g gemoglobin bo‘lsa, u holda bir litr qon qancha kislorodni tutishi mumkin?

3.Bir kecha-kunduzda o‘pka orqali 1700 litr qon o‘tadi. Qon organizm massasining 7 % ini tashkil etadi. Agar o‘quvchi tanasining massasi 50 kg bo‘lsa, qon uning o‘pkasi orqali necha marta o‘tadi?

4.Odam har bir nafas olish harakatida 500 cm³ havoni o‘pkasidan o‘tkazadi. Nafas olingan havoda 21%, nafas chiqarilgan havoda 16 % kislorod bo‘ladi. Agar sinfda 40 ta o‘quvchi bo‘lsa, bir soat dars davomida (40 minut) har bir o‘quvchi 1 minutda 18 martadan nafas olgan bo‘lsa, har bir o‘quvchi va sinfdagi barcha o‘quvchilar iste’mol qilgan kislorod hajmini hisoblab chiqing.

5.Bir litr havoda 210 cm³ kislorod bor. Odam 1 minutda 6 litr kislorod iste’mol qiladi.8 soatlik ish kunida uning o‘pkasi orqali qancha havo o‘tadi?

O‘qituvchining o‘quvchi qalbiga yo‘l topa olishi,o‘z fikrini erkin bayon qilishi uchun ijodiy muhit yaratishi, kommunikativ muloqotga kirishishidagi mahorati — kreativ, innovatsion yondashuvda sifat va samaradorlikni kafolatlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Muslimov N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To‘rayev A. B. Innvatsion ta’lim texnologiyalari / — T.: “Sano standart” nashriyoti, 2015.

2. Turg‘unov S.T., Maqsudova L.A. Pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarish. – T.: “Fan”, 2009

3.Sh. I. Allamuratov.Fiziologiya va sport Toshkent «TURON-IQBOL» 2010yil

4.Mavlynov O.M,Tilavov T, Aminov A.Biologiya(odam va uning salomatligi)”O‘qituvchi”. Toshkent2019 yil

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SOGLOMLASHTIRISH TEXNLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

Bekzod Safarov

Koson tumani 77-maktab o'qituvchisi

(Qashqadaryo, O'zbekiston)

Kalit so'zlar: Boshlang'ich bosqich, sog'lomlashtirish texnologiyasi. Fintes dasur.

Keywords: Elementary, Health Technology. Fitness routine.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish, yosh voleybolchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichida sog'lomlashtirish texnologiyalarini rivojlantiruvchi vositalar bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar to'liq yoritib berilmagan. Mazkur holat mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

Bugungi kunda millionlab o'g'il va qizlarimiz eng zamonaviy sport koshonalarida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanib, o'z salomatliklarini kuchaytirib bormoqda.

Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash muhimki, taraqqiyot to'xtab qolmaydi, yutuqlar salmoqli, lekin kamchiliklar ham yo'q emas. Kuzatuvlar, o'quvchilar va talabalar bilan o'tkazilgan xolisona suhbatlar shundan dalolat beradiki, hali talaygina ta'lim muassasalarida, ayniqsa, qishloq maktablarida sport to'garaklarini tashkil qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, musobaqalarni yuksak madaniy va ma'naviy saviyada o'tkazish masalalariga jiddiy e'tibor deyarli qaratilmas ekan, jumladan, qishloq maktablarida voleybol bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, sport ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayoni muntazamlilik, ongillik va faollik mukammallik va muvofiqlik hamda uzluksizlik tamoyillariga asoslanmasligi kuzatiladi.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi (Yu.D.Jeleznyak, 1998). Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublari bevosita bog'lik bo'ladi, Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'lik holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liklikka egadir. Voleyboldagi asosiy harakatlanish bu

yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir.

Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur

O'rgatish jarayonida ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish juda katta samara beradi (T.S.Usmonxo'jayev, F.Xodjayev, 1992; T.S.Usmonxo'jaev, X.A.Meliev, 2000; V.V.Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000; M.N.Jukov, 2003).

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi.

Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va shug'ullanuvchilar salomatlik darajalarini yaxshilashda sog'lomlashtirish texnologiyalari (fitnes dasturlar)dan foydalanishda jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yoli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi, Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri — bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Voleybol, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. Voleybol o'zining hammaboblighi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallay maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbai sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybol sport turi bo'yicha besh tashabbus musobaqalarida, "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar" musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ayrapetyanis L.R. Sistematzatsiya trenirovochnix uprajneniy voleybolistok visshix razryadov v godichnom sikle trenirovki podgotovke // Fan-sportga – Tashkent, 2006.- №2. — S. 32-37.

2. Koshbaxtieva I.A. Sredstva informatizatsii obrazovatel'nogo i uchebnotrenirovochnogo protsessov po fizicheskomu vospitaniyu studentov, sportsmenov // Fansportga. – Tashkent, 2005.- №1.- S. 13-16.

3. Seytxalilov E.A. Ta'lim sifati ustuvorligi — o'zgarma talab. "Fan — sportga", T., 2004, 1-son, 20-24-betlar.

4. Masharipov F.T. Voleybol mashg'ulotlarida talaba qizlarni jismoniy rivojlantirishning tabaqalashtirilgan uslubi. Monografiya. Toshkent. "Fan va texnologiya". 2012. — 104 b.

BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RAQAMLI KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-METODIK TA'MINOTI

Xujakulov Sherzod Amankulovich,

*Samarqand viloyati pedagogik mahorat markazi, "Aniq va tabiiy fanlar metodikasi" kafedrasida
katta o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)*

Annotatsiya: Ushbu matnda bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishdagi pedagogik mexanizm va uning ta'minot turlari tizimli tahlil qilingan. Muallif tomonidan raqamli kompetentlikni shakllantirish jarayonining barqarorligi va samaradorligini kafolatlovchi oltita asosiy ta'minot turi: normativ-huquqiy, moddiy-texnik, dasturiy-texnologik, ilmiy-metodik, kadrlar hamda moliyaviy-iqtisodiy ta'minotlarning mazmun-mohiyati va funksional vazifalari batafsil ochib berilgan. Maqola oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy raqamli ta'lim ekotizimini barpo etish va bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash sifatini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: bo'lajak o'qituvchi, raqamli kompetentlik, pedagogik mexanizm, ta'minot turlari, raqamli ta'lim muhiti, ilmiy-metodik ta'minot, dasturiy-texnologik ta'minot, raqamli ekotizim.

Raqamli kompetentlikni rivojlantirish mexanizmi amaliy va intellektual yordam ko'rsatish bo'yicha o'zaro bog'liq chora-tadbirlar, harakatlar, to'siqlarni aniqlash va bartaraf etish, bo'lajak o'qituvchilar va oliy ta'lim muassasalarining tashabbuslarini kuchaytirish, joriy holatini tahlil qilish, baholash, ta'lim maqsadlarini amalga oshirish va ijobiy aloqalarni o'rnatishga yo'naltiriladi. Unda jarayonni ilmiy, uslubiy, tashkiliy, axborot ta'minotining quyidagi turlari ahamiyatga ega (1-rasmga qarang).



1-rasm. Raqamli kompetentlikni rivojlantirishda pedagogik mexanizmining ta'minot turlari

normativ-huquqiy ta'minot – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishning qonuniy va ijtimoiy-pedagogik poydevori bo'lib, u davlat ta'lim standartlari, professional standartlar, o'quv rejalari va ichki institutsional nizomlar majmuasini o'z ichiga oladi. Mazkur ta'minot turi raqamli ta'lim muhitida pedagogik faoliyatni tashkil etishning huquqiy me'yorlarini belgilab beradi, xususan, elektron ta'lim resurslaridan foydalanish tartibi, axborot xavfsizligi, mualliflik huquqini himoya qilish hamda talabalarning raqamli savodxonligiga qo'yiladigan malaka talablarini qonuniy jihatdan unifikatsiya qiladi. Shu bilan birga, u ta'lim tizimini raqamlashtirish bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari va "Yo'l xaritalari"ni oliy ta'lim muassasalarining strategik rivojlanish rejalariga transformatsiya qilish mexanizmi bo'lib xizmat qiladi, bu esa bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash sifatini davlat miqyosida kafolatlash;

moddiy-texnik ta'minot – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini amaliy shakllantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy infratuzilma va zamonaviy texnologik vositalar majmuasini ifodalaydi. Mazkur ta'minot turi universitet miqyosida yuqori tezlikdagi simsiz internet (Wi-Fi) tarmoqlari, multimedia bilan jihozlangan "smart" auditoriyalar, zamonaviy kompyuter laboratoriyalari hamda talabalarning mobil qurilmalaridan o'quv maqsadlarida foydalanish imkoniyatlarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, u bo'lajak o'qituvchilarga virtual (VR) va to'ldirilgan borliq (AR) texnologiyalari, robototexnika vositalari hamda raqamli laboratoriya uskunalarini o'zlashtirish uchun moddiy baza yaratadi. Ushbu infratuzilmaning mavjudligi nazariy bilimlarni bevosita amaliy-texnik ko'nikmalarga aylantirish, talabalarning raqamli muhitda erkin faoliyat yuritishini ta'minlash va oliy ta'lim muassasasida innovatsion o'quv-tadqiqot ekotizimini barpo etishning moddiy kafolati bo'lib xizmat qilish;

dasturiy-texnologik ta'minot – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda moddiy infratuzilmani intellektual va funksional jihatdan jonlantiruvchi raqamli platformalar, servislar va ilovalar majmuasini ifodalaydi. Mazkur ta'minot turi

ta'limni boshqarish tizimlari (LMS — Moodle, Google Classroom), bulutli texnologiyalar, litsenziyalangan pedagogik dasturiy mahsulotlar hamda interaktiv ta'lim platformalarini o'z ichiga olib, o'quv jarayonini avtomatlashtirish va shaxsiylashtirish imkonini beradi. Shuningdek, u bo'lajak o'qituvchilarga multimedia kontentini yaratish (video-montaj, grafik dizayn), sun'iy intellekt generatorlari bilan ishlash va virtual laboratoriyalarda tajriba o'tkazish uchun zarur bo'lgan dasturiy muhitni taqdim etadi. Ushbu ta'minotning mavjudligi talabalarda raqamli resurslarni didaktik maqsadlarga moslashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga, o'quv materiallarining interaktivligini oshirishga va zamonaviy raqamli ta'lim ekotizimida erkin faoliyat yuritishga xizmat qilish;

ilmiy-metodik ta'minot – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishning intellektual asosi bo'lib, u nazariy bilimlarni amaliy pedagogik faoliyatga transformatsiya qilish mexanizmini belgilab beradi. Mazkur ta'minot turi raqamli didaktika tamoyillariga asoslangan o'quv-uslubiy majmualar, elektron darsliklar, interaktiv dars ishlanmalari hamda TPACK va DigCompEdu kabi zamonaviy modellar asosidagi metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Uning asosiy vazifasi texnologiyalardan fanlar kesimida didaktik maqsadlarga moslashtirish, talabalarining raqamli o'quv natijalarini baholash va innovatsion ta'lim muhitida pedagogik hamrohlikni tashkil etish bo'yicha metodologik yo'nalishlarni taqdim etish;

kadrlar (inson resurslari) ta'minoti – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini shakllantirish jarayonining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, u professor-o'qituvchilar tarkibining yuqori darajadagi raqamli tayyorgarligini va o'quv jarayoniga metodik hamrohlikni ta'minlovchi mutaxassislar tizimini ifodalaydi. Mazkur ta'minot turi nafaqat dars beruvchi pedagoglarning AKT sohasidagi malakasini muntazam oshirib borishni, universitetda tyutorlar, raqamli ta'lim dizaynerlari, IT-mutaxassislar va kuratorlarning muvofiqlashtirilgan faoliyatini o'z ichiga oladi. Uning asosiy vazifasi o'quvchilarga raqamli dunyoda "yo'l ko'rsatuvchi" bo'la oladigan, zamonaviy ta'limiy platformalarda erkin ishlaydigan va innovatsion o'qitish modellarini shaxsiy o'rnak sifatida ko'rsata oladigan professional pedagogik jamoani shakllantirish;

moliyaviy-iqtisodiy ta'minot – bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirish jarayonining barqarorligi va istiqbolli taraqqiyotini kafolatlovchi moddiy-moliyaviy resurslar boshqaruvi tizimidir. Mazkur ta'minot turi universitetning raqamli infratuzilmasini muntazam yangilab turish, litsenziyalangan dasturiy ta'minotlar va bulutli xizmatlar uchun obunalar sotib olish, shuningdek, innovatsion raqamli o'quv-metodik ishlanmalarni yaratuvchi professor-o'qituvchilarni moddiy rag'batlantirish mexanizmini o'z ichiga oladi. Uning asosiy vazifasi ta'limni raqamlashtirish bo'yicha investitsion loyihalarni jalb qilish, grant mablag'larini samarali taqsimlash va "raqamli o'quv ekotizimi"ning uzoq muddatli faoliyatini iqtisodiy jihatdan qo'llab-quvvatlash orqali bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash sifatini yuqori darajada saqlab turishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Huong, T. T., Vy, P. N. T., Minh, L. H., & Linh, N. T. (2025). Primary School Teacher Educators' Digital Competence: Perceived Confidence and Continuing Needs for 21st-Century Teaching. Educational Process: International Journal, 15, e2025147. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.15.147>
2. Irina M. Agibova, Tatyana A. Kulikova, Natalya A. Poddubnaya, Olga V. Fedina. (2023). Development of Digital Competence of a Future Teacher in the Context of Informatization

and Digitalization of Modern Teacher Education. – Proceedings IFTE-2020, 0013-0026. – P. 13-26.

3. Jack G. The Logic of Writing and the Organization of Society. – Cambridge: Cambridge University Press, 1986

4. Kagermann H., W. Wahlster., J. Helbig. Recommendations for implementing the strategic initiative Industrie 4.0: Securing the future of German manufacturing industry. 2013 y

5. Kelly, K. New Rules for the New Economy: 10 radical strategies for a connected world / K. Kelly. – New York: Viking, 1998. 179 p.

6. Kiryakova, G., & Kozhuharova, D. (2024). The Digital Competences Necessary for the Successful Pedagogical Practice of Teachers in the Digital Age. Education Sciences, 14(5), 507. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci14050507>

7. Mitchell Peters, Teacher digital competence development in higher education: Overview of systematic reviews. Australasian Journal of Educational Technology, 2022, 38(3). – P. 122-139.

MUNDARIJA			
1.	O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirining tabrik so‘zi.		3
2.	Institut rektorining kirish so‘zi		5
I SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KADRLARNI TAYYORLASH, MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH YO‘LLARI			
3.	Tursunaliyev I.A., Rasulov Z.P.	Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш борасидаги ислохотлар.	7
4.	Mamarasulov U.U.	Yangi O‘zbekistonda yoshlarni sportga estetik munosabatini rivojlantirish mexanizmlari.	13
5.	Amonov A.N.	Характеристика зарубежных подходов к обучению в системе повышения квалификации.	17
6.	Rafiyev H.T.	Globalashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasining ba’zi muammolari va yechimlari.	23
7.	Hayitov O.E., Pulatov J.A.	Glaballashuv jarayonida sport psixologlarini malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirishning dolzarb masalalari.	26
8.	Luma Hameed Abd, Ammar Hamza Hadi, Heba Abdul-Jaleel	The effect of a nutritional rehabilitation program in treating high blood cholesterol for ages (30-40) years.	31
9.	Hilbert Kamo	Sport in Africa: an untapped resource for development.	39
10.	Baykovskiy Yu.V., Shumova N.S.	Формирование готовности к разрешению противоречий взаимодействия у студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах.	43
11.	Axmedov F.K., Meliyev X.A., Kuldashev S.F.	Globalashuv jarayonida jismoniy ta’limni yanada rivojlantirish muammolari va yechimlari xususida.	47
12.	Erika Zemkova	Contemporary perspectives of core muscle strength and stability testing.	51
13.	Mamadaliyev M.M.	Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish hamda jamoatchilik bilan aloqalarni rivojlantirishni jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotidagi o‘rni.	56
14.	Iryna Skrypchenko Vlada Bilohur	New approaches to the organization of physical culture in the modern system of higher education in Ukraine.	59
15.	Talipdjanov A.I.	К вопросу подготовки сборных команд по футболу к основным соревнованиям.	62
16.	Akmalov A.A.	Malaka oshirish ta’limiga demokratik yondoshuv kasbiy kompetentlikni takomillashtirish omillaridan.	66
17.	Artikbayev O.S.	Davlat sport ta’lim muassasalari faoliyatini tashkil etishning huquqiy asoslari.	69
18.	Mambetkarimov G.A. Mamutov K. T. Abatov J.B.	Сравнительная оценка возрастной динамики роста и массы тела детей.	72
19.	Tishabayev A.M., Bekov B.V., Matxoshimov N.S.	Sport boshqaruvi va kadrlar tayyorlashda innovatsion yondashuv.	76
20.	Krasnova G.M.	Основы техники соревновательной деятельности в артистическом плавании.	79

21.	Kipchakov B.B., Baxtiyorova M.B.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari uchun olimpiya ta'limining mohiyati nomli ta'limning milliy modulini ishlab chiqish.	82
22.	Azizova R.I.	Инновационные подходы сохранения работоспособности студентов в условиях кредитно-модульной системы.	87
23.	Mamaziyatov D.B., Otaboev M.I.	Международное олимпийское движение в современном обществе Узбекистана.	90
II SHO'BA. GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI			
24.	Mamarasulov U.U.	Jismoniy madaniyat va sport estetikasining aksiologik masalalari.	93
25.	Lebedeva A.L., Sultanov U.I., Shokirov Sh.G., Talibjanov S.R.	Средства физической культуры в профилактике отклоняющегося поведения у подростков в командных видах спорта.	96
26.	Komilov R. R.	Oilada jismoniy tarbiya asosida yoshlar sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning falsafiy masalalari.	100
27.	Bekov B.V.	Jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarining tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish.	103
28.	Rafiyev H.T.	Ommaviy sportning ba'zi muammolari va yechimlari xususida.	105
29.	Pulatov J.A.	O'smir yakkakurashchilarning ayrim psixologik xususiyatlari.	108
30.	Tolametov A.A.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarini malakasini oshirishda elektron darslik yaratishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish.	111
31.	Botirov A.R., Batirova F.A.	Bolalarning yoshga oid xususiyatlarining shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli.	114
32.	Begimqulov Z.A.	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishda malaka oshirish jarayonining imkoniyatlari.	117
33.	Sohibnazarov R.S., Sohibnazarova G.R.	Tog'li joylardagi umumta'lim maktab o'quvchilariga yengil atletikaning sportcha yurish turidagi muammo va yechim.	121
34.	Hakimov S.K., Sobirov O.A., Murotov Sh.Sh.	15-16 yosh bokschilarning maxsus kuch tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish.	124
35.	Haydarov B.T., Xalmatova N.B.	O'quvchilarni sog'lomlashtiruvchi sport to'garaklariga jalb etishning pedagogik sharoitlari.	127
36.	Mamaziyatov D.B., Mardonov N.J., Xo'jamova Z.T.	Yoshlarni olimpiya an'alarida tarbiyalashning tashkiliy-pedagogik sharoitlarini takkomillashtirish.	134
37.	Qosimov F.J., Axrorova M.A.	Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining maktabda jismoniy tarbiya darslarini sifat va samaradorligini oshirish yo'llari.	137
38.	A'zamxonov O.A.	Yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik davridagi texnik-taktik harakatlarining tahlili.	140

39.	Akbarov Sh.A.	Aylanma mashg'ulotning intensiv-oraliqli ish uslubi.	143
40.	Ilyasova G.K.	O'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarining sentil taqsimlanishining tahlili.	147
41.	Kuzibiyev R.A., Matxoshimov N.S.	Jismoniy tarbiya va sportda malaka oshirish tizimining ustuvorligi.	149
42.	Axmedov F.Sh.	Kurashga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlar sharhi.	152
43.	A'zamxonov O.A.	Yosh kurashchilarni harakatli o'yinlar vositalari yordamida jismoniy sifatlarini rivojlantirish.	155
44.	Nazirov O.T., Nazirov M.O.	O'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning uzviyligini ta'minlashning metodik xususiyatlari.	158
45.	Nazirov Q.Yu.	Tinglovchilarning kasbiy muhim shaxsiy fazilatlarini shakllantirishning tashkiliy va pedagogik jihatlari.	165
46.	Ne'matova S.I., Ne'matov B.I.	Pedagog kadrlar kasbiy kompetentligini rivojlantirishda androgogik yondashuvning ahamiyati.	168
47.	Normurodov A.N.	Менструальный периоды спортивная работоспособность.	170
48.	Jiemuratova G. K., Axmedova M. A.	Физическое воспитание в школах и его роль в формировании гармонично развитой молодежи.	173
49.	Kulbulov F.N. Masharipov Y.M. Sulaymonova M. X.	Yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harkatali o'yinlarning o'rni.	175
50.	Akbarov Sh.A.	Aylanma mashg'ulot uslubi orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	178
III SHO'BA. GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA MALAKA OSHIRISH TIZIMIDAGI SPORT TAYYORGARLIGINING DOLZARB MUAMMOLARI			
51.	Xankeldiev Sh.X.	Сравнительная динамика двигательного потенциала детей с нормативными требованиями первой и второй возрастных групп тестов здоровья «саломатлик».	184
52.	Xodjaev P.	Milliy xalq harakatli o'yinlarning tarixi.	190
53.	Xasanov A.X.	Malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo'nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyati.	194
54.	Jumanov O.S.	Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni meyorlash.	196
55.	Tolametov A.A. Nuriddinov A.H.	Sport turlari bo'yicha trenerlarni malakasini oshirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning o'rni.	201
56.	Qambarov O.F.	Влияние гиподинамического фактора на физический статус 13-15 учащейся молодежи.	204
57.	Xodjaev P.	Milliy harakatli o'yinlar.	206
58.	Axmedov F.Sh.	Sportchilar tayyorlashning joriy holati: istiqbollar va yechimlar.	211
59.	Qosimov F.J., Tursunova N.S.	Jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari.	214
60.	Ermatova S.U.	Sportchining ovqatlanish holatini baholash.	217
61.	Kuchkarov S.H.	The competition wrestlers effective organization of the process of psychological training workout.	220
62.	Xojametov A.A.	Ta'lim sohasida pedagogning innovatsion faoliyatini takomillashtirish.	223
63.	Morgunova I.I.	Badiiy gimnastlarning egiluvchanlik jismoniy sifatiga ta'sir etuvchi salbiy omillar.	225

64.	Eshnazarova F.J.	Mashg'ulot jarayonida sportchilarning psixologik holatini o'rganish usullari.	228
65.	Xodjaev P.	O'yin chek tashlashdan boshlanadi.	231
66.	Hakimov S.K., Hakimov A.S.	Umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish	234
67.	Sohibnazarov R. S., Sohibnazarova G.R.	Jismoniy tarbiya va sport, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida.	238
68.	Latipova N.I., Raxmonova M.R.	Исследование преемственности физического воспитания детей в возрасте 5-9 лет на начальном этапе обучения.	240
69.	Yuldasheva M.B.	Sports communication as a social phenomenon.	243
70.	Maxmudov Y.M.	Maktab jismoniy madaniyat jamoasining vazifalari.	247
71.	Mamatov A.A.	Globalashuv jarayonida bolalar sog'ligini mustahkamlovchi jismoniy tarbiya darslarining o'rni.	249
72.	Danabayev X.N.	Jismoniy tarbiya va mehnat tarbiyasi kambag'allikka qarshi kurash omili sifatida.	251
73.	Begimqulov Z.A.	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligining mazmun-mohiyati.	255
74.	Mardonov N.J.	Milliy xalq o'yinlarining pedagogik mohiyati.	258
75.	Nazirov O.T, Nazirov M.T.	Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanganlik natijalari tahlili.	261
76.	Beknazarov A.R.	О проблеме надежности в спортивных играх.	265
77.	Norkulov D.R.	Basketbol fanini o'qitishdagi innovatsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalar.	268
IV SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI BOSHQARISHNING INNOVATSION VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI			
78.	Mamutov Q.T.	Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir ko'rsatish omillari.	274
79.	Abdumannotov A.M.	Amir Temur va temuriylar davri tarbiyasidan malaka oshirish tizimida foydalanish.	276
80.	Nazarov S.U.	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida psixofiziologik kuzatishlarni tashkil etish.	278
81.	Xudayberdiyeva X.K.	Yoshlarda jismoniy tarbiya va sport tadbirlari vositasida vatanparvarlikni rivojlantirish.	284
82.	Abdumannotov A.M.	Malaka oshirish jarayonida maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining pedagogik mahoratini takomillashtirish.	286
83.	Yaxyaeva S.A.	Sportchi yoshlar estetik madaniyatiga ma'naviy-mafkuraviy yondashuv.	289
84.	Hakimov H.N., Nasimova N.H.	The importance of physical culture and sports in the development of society.	293
85.	Ibragimova D.M.	Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirish omillari.	295
86.	Saydullayev Z.E.	Malaka oshirish jarayonida trener-o'qituvchilarga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari modulini o'qitishda innovatsion yondashuvlarning o'rni.	297
87.	Xojemetov A.A., Kaipov J.A.	Mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi.	299

88.	Axmedov J.K., Ochilov O.O'.	Yoshlarni milliy sport turlari orqali vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning xususiyatlari.	301
89.	Axmedov J.K., Musurmonov U.F.	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.	304
90.	Mamatqulov R.S.	Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini klaster metodi vositasida rivojlantirish.	307
91.	Ibragimova D.M.	Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.	310
92.	Dustov J.A.	Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisida turizm vositasida milliy g'urur va iftixor tuyg'usini rivojlantirish.	313
93.	Abduvoxidov H.A.	Ekstremal vaziyatlarda shaxsning ruhiyatidagi holatlariga oid.	315
94.	Bisenbayev I.Q.	Jismoniy tarbiya darslarini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish.	320
95.	Islomova Kh.F.	Features of the translation of sports vocabulary from english.	322
96.	Abatov J.B.	Pedagogik texnologiyada qo'llaniladigan usul va vositalar.	324
97.	Kojanbergenova K.E.	Importance of learning english for sports and physical education students.	328
98.	Ergasheva M.X.	Globallashuv davrida integratsion rivojlanish ta'lim taraqqiyotining muhim sharti sifatida.	331
99.	Boltayev Sh.E.	Maktab o'quvchilarida klaster usulini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish dolzarb muammolari.	336
100.	Abdullayev F.T.	Bolalar va o'smirlar sportida milliy qadriyatlarning tutgan o'rni.	338
101.	Boboyarova N.S.	Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.	342
102.	Vaxobov D.	Imkoniyati cheklangan bolalarda maktabdagi ta'lim tarbiyaning tashkiliy asoslari.	345
103.	Urinov R.Y.	Formation of innovative methods of teaching english in physical education and sports.	347
104.	Qambarov O.F.	Jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash usullari.	350
105.	Normuradov A.N.	Sportchilarini musobaqalarga tayyorlashda murabbiyning innovatsion yondoshuvi.	354
106.	Qobulov Q.A.	11-15 yoshdagi yengil atletikachilarni tayyorlashda psixologiyaning o'rni.	357
107.	Qosimov B.Z., Raxmonov D.N.	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom va ruhan barkamol qilib tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni.	360
108.	Reymbaev A.M.	Kichik yoshdagi bolalarni sportga jalb qilishning asosiy muammolari.	363
109.	Botirov A.R., Batirova F.A.	Ta'lim jarayonida innovatsion yondashuv-samaradorlik omili.	365
110.	Safarov B.	Yosh voleybolchilarni tayyorlashda sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanish.	369
111.	Xujakulov Sh.	Bo'lajak o'qituvchilar raqamli kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-metodik ta'minoti	371

GLOBALLASHUV JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASH, QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMO VA
YECHIMLAR
mavzusidagi
xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
TO‘PLAMI

2023-yil 23-24-iyun

Muharrir: G.Rahimova
Musahhih: Z.Usmanova
Tex.muhammadir: H.Amirdinov

Nashriyot tasdiqnomasi:
№ 1243-7560-5999-432c-2125-1811-8655
Bosmaxona tasdiqnomasi:
№ 8376-525f-572d-f37b-0fd6-3529-7957

2023-yil 22-iyunda bosishga ruxsat etildi:
Ofset bosma qog‘ozi. Qog‘oz bichimi 60x84_{1/8}.
“Times” garniturasini. Raqamli bosma usulda bosildi.
Hisob-nashriyot t.: 47,1. Shartli b.t. 28,9.
Adadi 10 nusxa. Buyurtma №140.

SamDCHTI tahrir-nashriyot bo‘limida chop etildi.
Manzil: Samarqand sh., Bo‘stonsaroy ko‘chasi, 93.